

*Araştırma Makalesi/Research Article*

## **Adölesanlarda Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Bağımlılığının Fiziksel Aktivite, Beslenme, Stres Yönetimi ve Kişilerarası İletişim Üzerine Etkisinin Belirlenmesi**

*Determination of the Effects of Social Media Use Purposes and Addiction on Physical Activity, Nutrition, Stress Management and Interpersonal Relationships in Adolescents*

**Hakan AVAN<sup>1</sup>**

**Öz:** Amaç: Çalışma adölesanlarda sosyal medya kullanım amaçları ve bağımlılığının sağlıklı yaşam tarzları üzerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür. Gereç ve Yöntem: Kesitsel ve ilişki arayıcı desenden planlanan çalışmanın evrenini, çalışmanın yürütüldüğü il merkezinde bulunan 14-18 yaş grubundaki adölesanlar, örneklemi; ebeveyn izni olan, araştırmaya katılmaya gönüllü olan, anket sorularına yanıt veren adölesanlar oluşturmuştur. Çalışma için kartopu örneklem yöntemi kullanılmıştır. Ebeveyn ve adölesan gönüllü olur formları onaylanmayan 57 yanıt çalışma dışı bırakılmış, toplamda 934 katılımcının yanıtları çalışmaya alınmıştır. Veri değerlendirmesinde ortalama, standart sapma, sayı, yüzde, ANOVA ve çok değişkenli regresyon analizinden yararlanılmıştır. Bulgular: Sosyal medya kullanım amaçlarının, fiziksel aktivite düzeyine, kişilerarası iletişim biçimine, stres yönetimi şekline pozitif yönde, sağlıklı beslenme düzeyine ise negatif yönde etkisinin olduğu saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının sağlıklı yaşam tarzı boyutlarından fiziksel aktivite düzeyine, kişilerarası iletişim biçimine, stres yönetimi şekline ve sağlıklı beslenme düzeyine negatif yönde etkisinin olduğu bulunmuştur. Sonuç: Hemşireler eğitim ve danışmanlık rolleri kapsamında; en ideal sosyal medya kullanımı, medya okuryazarlığı, internet tarama araçlarının kullanımı konusunda adölesan ve ebeveynlere eğitim vermeli, bireyleri desteklemelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan, Bağımlılık, Hemşire, Sağlıklı yaşam biçimi, Sosyal medya.

**Abstract:** Objective: The study was conducted in order to determine the effect of social media usage purposes and addiction on healthy lifestyles in adolescents. Methods: The universe of the study planned from a cross-sectional and relationship-seeking pattern was composed of adolescents in the 14-18 age group located in the city center where the study was conducted, adolescents with parental permission, who volunteered to participate in the study, and who answered survey questions. The snowball sampling method was used for the study. 57 responses that were not approved by parent and adolescent volunteer forms were excluded from the study, and the responses of 934 participants were taken into the study in total. Mean, standard deviation, number, percentage, ANOVA and multivariate regression analysis were used in the data evaluation. Results: It has been found that the purposes of using social media have a positive effect on the level of physical activity, the form of interpersonal communication, the form of stress management, and a negative effect on the level of healthy nutrition. It has been found that social media addiction has a negative impact on the level of physical activity from healthy lifestyle dimensions, interpersonal communication style, stress management style and healthy nutrition level. Conclusion: Within the scope of education and counseling roles, nurses should provide training to adolescents and parents on optimal social media use, media literacy, use of internet browsing tools, and support individuals.

**Keywords:** Addiction, Adolescent, Healthy lifestyle, Nurse, Social media.

<sup>1</sup>Sorumlu yazar: Öğr. Gör. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, ORCID: 0000-0003-2494-3671, hakanavan@gmail.com

Lecturer, PhD, Kahramanmaraş Sütçü İmam University, Vocational School of Health Services

## Giriş

Sağlıklı yaşam tarzı “Bireyin sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçmesi” olarak tarif edilmektedir. Sağlıklı yaşam tarzı davranışları; fiziksel aktivite boyutu, kişilerarası iletişim boyutu, stres yönetimi boyutu ve sağlıklı beslenme boyutu gibi alt boyutları da kapsamaktadır. Sağlığı etkileyen davranışlar adölesan dönemde başlayıp yetişkinliğe kadar devam etmektedir. Bu bağlamda sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının temelleri adölesan dönemde atılmaktadır (Akbaş Güneş ve İren Akbıyık, 2018; Çömlekçi ve Başol, 2019; Sezer Efe vd., 2022).

Adölesan dönem; genellikle sağlıklı yaşam davranışlarının arka plana atıldığı, farklı bağımlılıkların olduğu bir evredir. Özellikle 12-18 yaş grubu bireyleri tehdit eden önemli bağımlılıklardan biri de sosyal medya bağımlılığıdır. Yeni iletişim teknolojileri ve sosyal medya, toplumsal, kültürel, ekonomik ve politik süreçleri etkileyebildiği gibi bireylerin gündelik hayatları ve yaşam biçimleri üzerinde de bir takım önemli değişiklikler yaşanmasına neden olmaktadır (Altunkürek ve Özçoban, 2020; Çömlekçi ve Başol, 2019; Giordano vd., 2021). Adölesanların %95'inden fazlasının akıllı telefona sahip oldukları ve %45'inin artık neredeyse sürekli çevrimiçi oldukları bilinmektedir (Anderson ve Jiang, 2018). Günde yaklaşık 3 saatini sosyal medyada geçiren ve %24 ile %50 oranında sosyal medya bağımlısı olan adölesanların yaşamlarında sosyal medya kullanımının doyunluğu, kullanımla ilişkili olabilecek hem riskler hem de olumlu sonuçlar hakkında soruları gündeme getirmektedir (Caner vd., 2022; Chiu vd., 2015; Fredric vd., 2022; Roser vd., 2016; Shafi vd., 2021).

Bilgiye basit, ucuz, hızlı ulaşmamızı sağlayan ve kişilerarası iletişimi kolaylaştıran sosyal medya; aşırı ve bilinçsiz kullanımı ile sorunlu davranışlara zemin hazırlamaya devam etmektedir. Kontrolsüz sosyal medya kullanımının neden olduğu sosyal medya bağımlılığı, dünya genelinde adölesanların akademik ve gündelik yaşamlarını, sağlık davranışlarını, ruh sağlıklarını etkilemektedir (Altunkürek ve Özçoban, 2020; Selvaraj, 2020). Sosyal medya adölesanların günlük yaşamlarında önemli bir rol oynamakta ve adölesan gelişimi için önemli bir bağlam işlevi de görmektedir. Bununla birlikte, adölesanların sosyal medya katılımını anlamaya yönelik gelişimsel temelli teorilerin eksikliği devam etmektedir (Parent, 2023).

Literatür çalışmalarında sosyal medyanın; fiziksel aktivite (Morningstar vd., 2023; Shimoga vd., 2019; Zaheer vd., 2023), sağlıklı beslenme (Amalia vd., 2023; Blanchard vd., 2023; Dhoke vd., 2023), stres, depresyon (Blanchard vd., 2023; Ivie vd., 2020) ve kişilerarası iletişim (Abadi vd., 2016; West vd., 2023) gibi sağlıklı yaşam biçimlerine etki eden faktörlere

bakılmış ancak sosyal medyanın farklı kullanım biçimlerinin sağlıklı yaşam tarzlarını hangi boyutta ve nasıl etkilediği konusunda pek çalışmaya rastlanılmamıştır.

Bu çalışma adölesanlarda sosyal medya kullanım amaçları ve sosyal medya bağımlılığının adölesanların fiziksel aktivite düzeyine, kişilerarası iletişim biçimine, stres yönetimi şekline ve sağlıklı beslenme düzeyine etkisini tespit etmek amacıyla yürütülmüştür.

## **Yöntem**

Kesitsel ve ilişki arayıcı desenden planlanan bu çalışmanın evrenini, çalışmanın yürütüldüğü il merkezinde bulunan 14-18 yaş grubundaki adölesanlar, örneklemi ise ebeveyn izni olan, araştırmaya katılmaya gönüllü olan, anket sorularına yanıt veren adölesanlar oluşturmuştur. Bu yaş grubundaki adölesanların kendine ait telefonlarının ya da bir telefona erişim imkanının daha fazla olması nedeniyle çalışmaya dahil edilmiştir.

Çalışma için kartopu örneklem yöntemi kullanılmıştır. Ebeveyn bilgilendirilmiş gönüllü olur formu, adölesan gönüllü onam formu ve anket soruları Google Form' da ayrı ayrı oluşturulmuştur. Araştırmacılar tarafından elektronik ortam da oluşturulan formlar bir link vasıtasıyla 01 Kasım-30 Aralık 2023 tarihleri arasında, adölesan sosyal medya (WhatsApp, X (twitter), Facebook) aracılığı ile gönderilmiş, adölesanların gönüllülük esasına uygun bir şekilde anket formlarını işaretlemesi istenmiştir. Ebeveyn ve adölesan gönüllü olur formları onaylanmayan 57 yanıt çalışma dışı bırakılmış, toplamda 934 katılımcının yanıtları çalışmaya alınmıştır. Aynı kişilerin anketi tekrar doldurmasını önlemeye yönelik e-mail adresleri kontrol edilmiştir. Çalışma sonrasında Post-Power analizi yapılmış; etki büyüklüğü 0,15 (medium), yanılma payı %5 ve 934 örneklem ile çalışmanın gücünün %99 olduğu hesaplanmıştır.

## **Veri Toplama**

Çalışmada; "Adölesan Tanıtıcı Formu", "Sosyal Medya Kullanım Amaçları", "Sosyal Medya Bağımlılığı" ve "Adölesan Yaşam Biçimi" ölçekleri veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

Adölesan Tanıtıcı Formu; Araştırmacıların literatür taramaları (Altunkürek ve Özçoban, 2020; Çömlekçi ve Başol, 2019; Sezer Efe vd., 2022) sonucunda oluşturulan 9 maddelik formdur.

Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği; Solmaz ve arkadaşlarının (2013) geliştirdiği Çömlekçi ve Başol'ün (2019) revize ettiği ölçekte Likert tipte 11 madde yer almaktadır (Çömlekçi ve Başol, 2019; Solmaz vd., 2013). Ortalaması alınan ölçekte puan yükseldikçe

sosyal medya kullanım amaçları düzeyi artmaktadır. Orijinal ölçekte Cronbach's Alpha: 0.819 iken bu araştırmada 0.872 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; Günüç'ün (2009) geliştirdiği, Çömlekçi ve Başol'un (2019) revize ettiği ölçekte 5'li Likert tipinde 7 madde bulunmaktadır (Günüç, 2009). Ortalaması alınan ölçekte puan yükseldikçe sosyal medya bağımlılık düzeyi artmaktadır (Çömlekçi ve Başol, 2019). Orijinal ölçekte Cronbach's Alpha: 0.850 iken bu araştırmada 0.882 olarak hesaplanmıştır.

Adölesan Yaşam Biçimi Ölçeği; sağlığı geliştirme modelinden temel alınan Hendricks, Murdaugh ve Pender tarafından 2006 yılında geliştirilen ölçek adölesan dönemin bütün evrelerinde sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını tespit etmeyi sağlamaktadır (Hendricks vd., 2006). Ölçeğin Ardıç ve Esin (2015) tarafından Türkçe geçerlik güvenilirliği yapılmıştır. Ölçeğin fiziksel aktivite boyutu, kişilerarası iletişim boyutu, stres yönetimi boyutu ve sağlıklı beslenme boyutu kullanılmıştır. Ölçek dörtlü Likert tipte yanıtlamayı gerektiren 22 maddeden oluşmaktadır. Ortalaması alınan ölçekte puan yükseldikçe pozitif sağlık davranışı seviyesi artmaktadır (Ardıç ve Esin, 2015). Orijinal ölçekte Cronbach's Alpha sırasıyla; 0.84, 0.77, 0.61 ve 0.68 iken bu araştırmada sırasıyla 0.85, 0.75, 0.77 ve 0.85 olarak hesaplanmıştır.

### **Veri Analizi**

Toplanan veriler SPSS 22 istatistik programında gizlilik esasına dayanarak araştırmacılar tarafından analiz edilmiştir. Sayı, yüzde, ortalama gibi yöntemleri tanımlayıcı istatistikler için kullanılmıştır. Çalışma verilerinin normal dağılıma uygunluğu için Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiş, bu değerlerin  $\pm 1,5$  olması sebebiyle verilerin normallik koşulunu sağladığı kabul edilmiştir. Bu bağlamda verilerin değerlendirmesinde parametrik analizler kullanılmıştır. Verilerin analizinde ANOVA ve çok değerlikenli regresyon analizinden yararlanılmıştır.

### **Bulgular**

Çalışmanın bu bölümünde; çalışmaya katılmaya gönüllü olan 934 adölesandan elde edilen bulgular incelenecektir.

**Tablo 1:** Adölesanların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılım Tablosu (n=934)

Sosyo-Demografik Özellikler	$\bar{X}$	S.S.
Yaş	16,01	1,21
	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	724	77,5
Erkek	210	22,5
<b>Baba Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	704	75,4
Çalışmıyor	230	24,6
<b>Anne Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	136	14,6
Çalışmıyor	798	85,4
<b>Aile Tipi</b>		
Çekirdek aile	836	89,5
Geniş aile	66	7,1
Parçalanmış aile	32	3,4
<b>Aile Gelir Durumu</b>		
Gelirimiz giderimizden az	262	28,1
Gelirimiz giderimize eşit	588	63,0
Gelirimiz giderimizden fazla	84	9,0
<b>Ebeveyn Tutumu</b>		
Otoriter	160	17,1
Demokratik	258	27,6
Aşırı Hoşgörülü	170	18,2
Kararsız Dengesiz	196	21,0
Aşırı Koruyucu	150	16,1
<b>Sosyal Medyada Geçirdiği Süre</b>		
60 dakika ve altı	44	4,7
61-119 dakika	36	3,9
120-180 dakika	524	56,1
181 dakika ve üstü	330	35,3
<b>BKİ</b>		
Zayıf (<18,50)	134	14,4
Normal Kilo (18,50-24,99)	606	64,9
Fazla Kilolu (25,00-29,99)	160	17,1
Obez ( $\geq$ 30,00)	34	3,6

Çalışmaya katılan adölesanların yaş ortalamasının  $16,01 \pm 1,21$  olduğu, %77,5'inin kadın olduğu tespit edilmiştir. Adölesanların %75,4'ünün babasının çalıştığı, %85,4'ünün annesinin çalışmadığı görülmüştür. Katılımcıların %89,5'inin çekirdek aile yapısında olduğu, %63'ünün gelirinin gider durumlarının eşit olduğu belirlenmiştir. Adölesan ebeveynlerinin %27,6'sının demokratik tutum sergilediği, %56,1'inin sosyal medyada 120-180 dk arasında süre geçirdiği görülmüştür. Katılımcıların %64,9'unun BKİ değerleri açısından normal kilo aralığında olduğu saptanmıştır (Tablo 1).

**Tablo 2:** Ölçeklerin Puan Ortalamaları

Ölçekler	$\bar{X}$	S.S.
Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği (SMA)	3,295	0,728
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMB)	1,745	0,740
Fiziksel Aktivite Ölçeği (FA)	13,683	3,843
Sağlıklı Beslenme Ölçeği (BES)	15,137	3,538
Stres Yönetimi Ölçeği (SY)	14,190	3,048
Kişilerarası İletişim (Kİ)	15,749	3,261

Tablo 2’ de çalışmada kullanılan ölçeklerin puan ortalamaları incelenmiştir.

**Tablo 3:** Araştırma Değişkenleri Arasında Etkinin Belirlenmesine İçin Yapılan Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	S.H.	$\beta$	t	p	R	R <sup>2</sup>	F	p	Durbin-Watson	Collinearity Statistics		
												Tolerance	VIF	
Sosyal Medya Kullanım Amaçları	(Sabit)	1,972	0,192		10,295	0,000								
	Fiziksel Aktivite	0,020	0,010	0,104	2,011	0,045						0,717	1,395	
	Sağlıklı Beslenme	-0,015	0,011	-0,072	-1,343	0,180	0,346	0,112	15,726	<b>0,000</b>	2,177	0,655	1,527	
	Stres Yönetimi	0,040	0,016	0,166	2,558	0,011						0,452	2,214	
	Kişilerarası İletişim	0,046	0,013	0,204	3,645	0,000						0,607	1,648	
Sosyal Medya Bağımlılığı	(Sabit)	2,804	0,200		14,010	0,000								
	Fiziksel Aktivite	-0,015	0,010	-0,077	-1,458	0,145						0,717	1,395	
	Sağlıklı Beslenme	-0,035	0,012	-0,168	-3,041	0,002	0,268	0,064	8,908	<b>0,000</b>	1,925	0,656	1,527	
	Stres Yönetimi	-0,014	0,016	-0,058	-0,867	0,386						0,452	2,214	
	Kişilerarası İletişim	-0,008	0,013	-0,034	-0,588	0,557						0,607	1,648	

Tablo 3’te hesaplanan F değerleri yapılan iki regresyon analizi için istatistiksel olarak anlamlıdır. İki model için hesaplanan açıklayıcılık katsayısı (R<sup>2</sup>) %6 ile %11 arasındadır. Bağımlı değişkenin sosyal medya kullanım amaçları olduğu regresyon modelinde; sosyal medya kullanım amaçları, fiziksel aktivite düzeyine, kişilerarası iletişim biçimine, stres yönetimi şekline pozitif yönde, sağlıklı beslenme düzeyine ise negatif yönde önemli etkisi bulunmaktadır. Buna göre sosyal medyayı bilinçli kullanan adölesanların, fiziksel aktivite düzeyi, kişilerarası iletişimi ve stres yönetimi arttırmakta ancak sağlıklı beslenme düzeyi olumsuz şekilde düşmektedir (R:0,346, p<0,01).

Bağımlı değişkenin sosyal medya bağımlılığı olduğu regresyon modelinde; sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyine, kişilerarası iletişim biçimine, stres yönetimi şekline ve sağlıklı beslenme düzeyine negatif yönde önemli etkisi bulunmaktadır. Buna göre sosyal medya bağımlılığı artan adölesanlarda fiziksel aktivite düzeyi, kişilerarası iletişim biçimi, stres yönetimi şekli ve sağlıklı beslenme düzeyi dolayısıyla sağlıklı yaşam biçimleri olumsuz şekilde etkilemektedir (R:0,268, p<0,01).

## **Tartışma**

Adölesanların yaşamlarında sosyal medya kullanımının artması, kullanımla ilişkili fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde hem riskleri hem de olumlu sonuçları olabilmektedir (Fredrick vd., 2022; Shimoga vd., 2019).

Çalışmada sosyal medya kullanım amaçlarının, fiziksel aktivite düzeyine, kişilerarası iletişim biçimine, stres yönetimi şekline pozitif yönde, sağlıklı beslenme düzeyine ise negatif yönde etkisi olmaktadır. Sosyal medyanın bilinçli kullanımı sağlıklı yaşam biçimine olumlu katkı sağlamaktadır (Dharejo vd., 2023). Üniversite öğrencileri için sağlıklı yaşam tarzına yönelik bir sosyal medya uygulaması geliştirilmiş ve öğrenciler arasında etkileşim faktörleri ile sağlıklı yaşam tarzı uygulamaları arasında olumlu gelişmeler kaydedilmiştir (Muzaqeer ve Ahmad, 2020). Sosyal medyanın sadece eğlence veya sosyal amaçlı değil, bununla birlikte sağlıklı yaşam tarzı uygulamaları için de kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca adölesanların sosyal medyadaki etkileşimlerinin çevrimiçi ve çevrimdışı alanlardaki yeterlilikler üzerinde geniş etkileri de bulunmaktadır (West vd., 2023). Sosyal medyanın bilinçli kullanımı günümüz adölesanlarının öz yeterlilik gelişimi (bir davranışı yapabilmek için kendine olan güveni) açısından benzersiz deneyimler yaşamasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır (West vd., 2023). Sosyal medya kullanımı ve fiziksel aktivite ilişkisine bakıldığında sorunlu sosyal medya kullanımı düşük fiziksel aktivite düzeyleri ile yoğun ve bilinçli sosyal medya kullanımı ise istenilen fiziksel aktiviteyi gerçekleştirme ihtimalinin daha yüksek olmasıyla ilişkilendirilmiştir (Morningstar vd., 2023). Orta yoğunlukta sosyal medya kullanımı, orta düzeyde sağlık davranışları olan kişiler arasında en yüksek düzeyde fiziksel aktivite yeterliliği ile ilişkilendirilmiştir (Shimoga vd., 2019). Bununla birlikte çeşitli sağlık davranışlarına faydalı olacak optimal düzeyde sosyal medya kullanımını bulmak, sağlık davranışı spektrumunun ortasında yer alan adölesanlar için en faydalı kullanım biçimi olacaktır.

Adölesanlar, stresin nedenleri ve belirtilerine, stresin çözümü ve başa çıkma konularına yönelik daha fazla içerik buldurması sebebiyle blog sitelerine ve sosyal medya platformlarına çevrimiçi haberlere göre daha fazla odaklanmaktadır (Song vd., 2023). Daha iyi zaman

yönetimi ile sosyal medya kullanımı adölesanların ruh ve fizik sağlığına önemli katkılar sağlamaktadır (Prasetya ve Chow, 2023). Sosyal medyanın daha az kullanımı, daha yüksek psikolojik sağlık, ruh hali, öz algı, ebeveyn ilişkileri, ev yaşamı ve okul ortamı ile ilişkilendirilmiştir (Davison vd., 2023). İlimli ve bilinçli sosyal medya kullanımının, sosyal desteği ve bağlantıyı teşvik ederek adölesan refahını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Dharejo vd., 2023).

Sosyal medya bağlamı adölesanların kişilerarası iletişimi başlatma ve sürdürme bağlamında ihtiyaç duyulan sosyal ve etkileşimsel görevlere katılma becerisine olan güvenine yardımcı olma potansiyeline sahiptir (O'Reilly vd., 2019; West vd., 2023). Adölesanlar tarafından sosyal medya kullanımı büyük ölçüde; çeşitli bilgiler elde etmeyi, diğer kişiler arasındaki ilişkileri güçlendirmeyi, stresi gidermeyi, duygusal ihtiyaçları karşılamayı ve özgüven iyileştirmeyi amaçladığını göstermektedir. Ayrıca sosyal medya aracılığıyla kişilerarası ilişkilerin (arkadaşlıkların) gelişme düzeyi %68,7 olarak görülmektedir (Abadi vd., 2016). Adölesanların sosyal medya kullanımı yalnızlıktaki artışla bağlantılıdır (Blanchard vd., 2023; Huang, 2023). Adölesan yalnızlığı ile adölesanların kullandığı platformlar, bunları kullanma nedenleri ve bağımlı olma olasılıkları da dahil sosyal medya kullanımının çeşitli yönleri arasında karmaşık bir ilişki bulunmaktadır. Yalnızlık ile çevrimiçi sosyal ağ sitelerine katılım arasında dinamik ve iki yönlü bir ilişki olduğu fikrini desteklemektedir (Huang vd., 2020). Sosyal medya kendini açma, ilişki yakınlığını kolaylaştırdığından, sosyal ağlar yoluyla iletişim adölesanlar arasında daha samimi ve daha kaliteli arkadaşlıklara yol açabilir, böylece onların arkadaşlık ihtiyaçlarının karşılanmasına katkıda bulunabilir (Parent, 2023).

Sosyal medya adölesan beyinlerini yiyecek seçimlerinde etkilemektedir (Faisal Alam ve Boksh Moral, 2023; Mc Carthy vd., 2022). Sosyal medya ve bloglarda en çok öne çıkan anahtar kelimelerinin ağırlıklı olarak diyet ve obeziteyle ilgili olması, adölesanların kendi bedenlerine olan yüksek ilgisini yansıtmaktadır (Song vd., 2023). Adölesanlar, anlık mesajlaşma sistemleri, sosyal ağ siteleri ve çevrimiçi aracılığıyla sosyal medya ünlülerinden gıda kalorileri ve beslenmeyle ilgili bilgiler almaktadır. Ancak bu bilgilerin devamlılığı olmamaktadır (Wong vd., 2023). Büyük bir takipçi tabanına sahip sosyal medya ünlüleri her zaman gıda ve beslenme konusunda doğru bilgiyi yaymayabilir, bu nedenle dikkatli olunmalıdır (Nath vd., 2024). Sosyal medya ünlülerinin sürekli resim, reklam, video kullanması özellikle adölesanlar arasında beden memnuniyetsizliğinin ve dolayısıyla yeme bozukluklarının artmasına neden olmuştur (Dhoke vd., 2023).



Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyine, kişilerarası iletişim biçimine, stres yönetimi şekline ve sağlıklı beslenme düzeyine negatif yönde etkisinin olduğu bulunmuştur. Adölesanların, olumsuz sosyal medya kullanım alışkanlıkları sağlıklı yaşam tarzlarını büyük ölçüde etkilemektedir (Zaheer vd., 2023). Öyle ki sorunlu sosyal medya kullanımının sıklığı ve süresi egzersiz alanındaki düşük fiziksel aktivite düzeylerine neden olmaktadır (Morningstar vd., 2023; Amalia vd., 2023; Shimoga vd., 2019). Sosyal medya bağımlılığı, sağlıklı yaşam biçimlerinden olan beslenme davranışlarını da olumsuz yönde etkilemektedir (Amalia vd., 2023; Blanchard vd., 2023; Caner vd., 2022). Sosyal medya kullanımı bağımlılık yapıcı veya sorunlu hale geldiğinde, zayıf ilişkiler ve sosyal kopukluk duygusuyla yüksek oranda ilişkili olmaktadır (Wong vd., 2022). Daha aktif ve uzun zaman sosyal medya kullanımı, adölesanların ruh sağlığında (kaygı, stres ve depresyon vb.) olumsuz etkiye neden olmaktadır (Fredrick vd., 2022; Ivie vd., 2020). Yapılan bir çalışmada bulgular, sosyal medyada mesajlaşma ve çevrimiçi gezinmenin yanı sıra yüksek düzeyde içerik paylaşımı yapan adölesanlar bir yıl sonra büyük olasılıkla kötü zihinsel sağlık sorunları yaşayacaklarını göstermektedir (Winstone vd., 2022). Uzun süreli ve sorunlu sosyal medya kullanımı, bağımlılığa dolayısıyla bireylerin daha fazla ekran karşında kalmasına ve daha az fiziksel aktivite yapması, daha dengesiz beslenmesi, daha yüksek stres ve kişilerarası iletişimin bozulması gibi istenmeyen sağlık sonuçlarına sebep olduğu varsayılmaktadır. Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığının adölesanların sağlıklı yaşam biçimleri üzerine olumsuz etkileri hemşireler ve ebeveynler tarafından dikkate alınmalı hemşirelik girişimleri bu doğrultuda planlanmalıdır.

Sonuç olarak bilinçli ve amaçlı sosyal medya kullanımı fiziksel aktivite düzeyinde, kişilerarası iletişim biçiminde, stres yönetimi şeklinde olumlu sonuçlar göstermesine rağmen sağlıklı beslenme düzeyinde olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Sosyal medyanın kullanım amaçları, süresi ve sıklığı adölesanlarda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının iki uç noktasını da önemli biçimde etkilemektedir. Bu nedenle hemşirelerin adölesan ve ebeveyn sağlıklı yaşam biçimi eğitimlerinde en ideal sosyal medya kullanımına ilişkin konularında yer alması gerekmektedir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Sosyal medyanın amaçlı kullanımı fiziksel aktivite düzeyini, kişilerarası iletişim biçimini, stres yönetim şeklini olumlu, sağlıklı beslenme durumunu ise olumsuz etkilemektedir. Sosyal medya bağımlılığı ise adölesanlarda sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını olumsuz etkilemektedir.

Çalışmada elde edilen bulgularla, hemşireler eğitim ve danışmanlık rolleri kapsamında; en ideal sosyal medya kullanımı, medya okuryazarlığı, internet tarama araçlarının kullanımı konusunda adölesan ve ebeveynlere eğitim vermeli, bireyleri desteklemelidir. Ayrıca sosyal medya kullanımıyla ilgili hemşireler girişimlerinde, farklı sosyal medya kullanım türlerinin sağlığın farklı yönlerini nasıl etkileme potansiyeline sahip olduğunu dikkate almalıdır.

### **Klinik Uygulamaya Uygunluk**

Sosyal medya toplumun çok kullandığı önemli bir iletişim aracı olsa da adölesanların sosyal medyayı amaçsız ve aşırı kullanmaları sağlıklı yaşam biçimlerini olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir. Bu çalışmanın sonuçları adölesanların sosyal medya kullanım biçimleri ile sağlıklı yaşam tarzları arasındaki etkiye ilişkin literatüre katkıda bulunmaktadır. Bu çalışmalar hemşirelere adölesanların sosyal medya kullanım özelliklerindeki bireysel farklılıklar hakkında bilgi verecek ve böylece adölesanlarla iletişim kurulması konusunda mesleki farkındalıklarını zenginleştirecektir. Bu sebeple adölesanların sosyal medya kullanım düzeylerinin araştırılması, sosyal medya kullanımına bağlı olumsuz sağlık sonuçlarının önlenmesi açısından önem taşımaktadır.

### **Kısıtlılıklar**

Bulguların çoğu kesitsel verilere dayandığından, regresyonların varlığını gösterebilir ancak nedensellik gösteremez. Dolayısıyla daha boylamsal çalışmalara gereksinim duyulmaktadır. Çalışma, öz bildirime dayalı olarak belirli bir bölgedeki adölesanlardan oluşan bir örnekleme yürütülmüştür. Bu nedenle bu sonuçların diğer kültürlere veya yaş gruplarına genellenebilirliği açık değildir.

### **Teşekkür**

Çalışmada veri toplama formlarının linkini adölesan ve ebeveynlere ulaştırılmasında yardımcı olan bireylere teşekkür ederiz. Ayrıca çalışmaya katılmaya gönüllü olan adölesanlara ve ebeveynlerine de teşekkür ederiz.

### **Etik Beyan**

Çalışmanın yapılabilmesi için üniversite tıbbi araştırmalar etik kurulundan (18.07.2023 Tarih ve 2023/10-7 Sayılı Kararı) izin alınmıştır. Çalışmaya katılan adölesan ve ebeveynlere Google Formu aracılığıyla çalışmanın amacı, çalışma süreci hakkında bilgi verilmiş ve izinleri alınmıştır. Ölçeklerin kullanımı için e-mail ile onay alınmıştır. Google Forumu'nda hiçbir kişisel veri bilgisi toplanmamıştır.

**Çıkar Çatışması:** Bu makalede herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Yazar Katkıları:** Fikir: HA; Tasarım/Dizayn: HA; Denetleme: HA; Veri toplanması ve/veya işleme: HA; Analiz ve/veya yorum: HA; Literatür taraması: HA; Yazıyı yazan: HA; Eleştirel inceleme: HA.

**Hakem Değerlendirmesi:** İç/Dış bağımsız.

## Kaynaklar

- Abadi, T. W., Sukmawan, F., & Utari, D. A. (2016). Media Sosial Dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja Di Sidoarjo. *KANAL: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 95. <https://doi.org/10.21070/kanal.v2i1.278>
- Akbaş Güneş, N., & İren Akbıyık, D. (2018). Social Media Dependency And Sleep Quality İn High School Students. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 22(4), 185–192. <https://doi.org/10.15511/tahd.18.00475>
- Altunkürek, Ş. Z., & Özçoban, K. (2020). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıkları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 1(4), 275–284. Erişim adresi; <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1259363>
- Amalia, S. N. I., Octaria, Y. C., Maryusman, T., & Imrar, I. F. (2023). The Associations Between Social Media Use with Eating Behavior, Physical Activity, and Nutrition Status among Adolescents in DKI Jakarta. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 193–198. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.193-198>
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology. Retrieved from: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Ardıc, A., & Esin, M. N. (2015). The Adolescent Lifestyle Profile Scale: Reliability and Validity of the Turkish Version of the Instrument. *The Journal of Nursing Research*, 23(1), 33–40. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000052>
- Blanchard, L., Conway-Moore, K., Aguiar, A., Önal, F., ... Knai, C. (2023). Associations Between Social Media, Adolescent Mental Health, and Diet: A Systematic Review. *Obesity Reviews*, 24(S2). <https://doi.org/10.1111/obr.13631>
- Caner, N., Efe, Y. S., & Başdaş, Ö. (2022). The Contribution of Social Media Addiction to Adolescent LIFE: Social Appearance Anxiety. *Current Psychology*, 41(12), 8424–8433. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03280-y>
- Chiu, C.-T., Chang, Y.-H., Chen, C.-C., Ko, M.-C., & Li, C.-Y. (2015). Mobile Phone Use and Health Symptoms in Children. *Journal of the Formosan Medical Association*, 114(7), 598–604. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2014.07.002>
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173–188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Davison, J., Bunting, B., & Stewart-Knox, B. (2023). The Mediating Effect of Food Choice Upon Associations Between Adolescent Health-Related Quality of Life and Physical Activity, Social Media Use and Abstinence From Alcohol. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02129-7>
- Dharejo, N., Alivi, M. A., Rahamad, M. S., Jiaqing, X., & Brony, M. (2023). Effects of Social Media Use on Adolescent Psychological Well-Being: A Systematic Literature Review. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM)*, 17(20), 171–191. <https://doi.org/10.3991/ijim.v17i20.44663>
- Dhoke, R., Suraj, S., Singh, B. R., & Bankar, N. (2023). Impact of Social Media on Eating Disorders in Adolescents and Emerging Therapies: A Review. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research*. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2023/61064.17758>
- Faisal Alam, M., & Boksh Moral, J. (2023). Exploring media-driven Dynamics of Adolescent Dietary Behavior: An İn-depth Analysis of Food Choice Patterns and Influences. *Discovery*, 59(333), 1–9. <https://doi.org/10.54905/diss.v59i333.e120d1364>
- Fredrick, S. S., Nickerson, A. B., & Livingston, J. A. (2022). Adolescent Social Media Use: Pitfalls and Promises in Relation to Cybervictimization, Friend Support, and Depressive Symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(2), 361–376. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01561-6>
- Giordano, A. L., Prosek, E. A., & Watson, J. C. (2021). Understanding Adolescent Cyberbullies: Exploring Social Media Addiction and Psychological Factors. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 7(1), 42–55. <https://doi.org/10.1080/23727810.2020.1835420>
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Hendricks, C., Murdaugh, C., & Pender, N. (2006). The Adolescent Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics. *Journal of National Black Nurses' Association : JNBNA*, 17(2), 1–5.

- Huang, L., Xu, F. M., & Liu, H. R. (2020). Emotional Responses and Coping Strategies of Nurses and Nursing College Students During COVID-19 Outbreak. *MedRxiv*, 2020.03.05.20031898. <https://doi.org/10.1101/2020.03.05.20031898>
- Huang, Z. (2023). Investigating on the Relationship Between Social Media Use and Adolescent Loneliness. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 13(1), 296–303. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/13/20230917>
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A Meta-analysis of The Association Between Adolescent Social Media Use and Depressive Symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
- Mc Carthy, C. M., de Vries, R., & Mackenbach, J. D. (2022). The Influence of Unhealthy Food and Beverage Marketing Through Social Media and Advergaming on Diet-Related Outcomes in Children—A Systematic Review. *Obesity Reviews*, 23(6). <https://doi.org/10.1111/obr.13441>
- Morningstar, B., Clayborne, Z., Wong, S. L., Roberts, K. C., ... Lang, J. J. (2023). The Association Between Social Media Use and Physical Activity Among Canadian Adolescents: A Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study. *Canadian Journal of Public Health*, 114(4), 642–650. <https://doi.org/10.17269/s41997-023-00754-9>
- Muzaqeer, I., & Ahmad, Y. (2020). The Relationship Between the Use of Social Media Technology and Healthy Life Style Practice among Undergraduate Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1529(3), 032073. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1529/3/032073>
- Nath, S., Bhattacharya, S., Golla, V. B., & Kumar, R. (2024). Effect of Social Media on Diet, Lifestyle, and Performance of Athletes: A Review of Current Evidence. *Current Nutrition Reports*. <https://doi.org/10.1007/s13668-024-00526-y>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2019). Potential of Social Media in Promoting Mental Health in Adolescents. *Health Promotion International*, 34(5), 981–991. <https://doi.org/10.1093/heapro/day056>
- Parent, N. (2023). Basic Need Satisfaction through Social Media Engagement: A Developmental Framework for Understanding Adolescent Social Media Use. *Human Development*, 67(1), 1–17. <https://doi.org/10.1159/000529449>
- Prasetya, M. R. A., & Chow, H. W. (2023). The Influence Of Social Media On Mental Health And Physical Of Adolescent Athletes : A Systematic Review. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 3(1), 28–34. <https://doi.org/10.26740/ijok.v3n1.p28-34>
- Roser, K., Schoeni, A., & Rösli, M. (2016). Mobile Phone Use, Behavioural Problems and Concentration Capacity in Adolescents: A Prospective Study. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 219(8), 759–769. <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2016.08.007>
- Selvaraj, B. (2020). Gender Differences in Social Media Addiction Among Adolescent Students. *Global Journal For Research Analysis*, 9(8), 66–67. <https://doi.org/10.36106/gjra/5907880>
- Sezer Efe, Y., Erdem, E., Caner, N., Şener Taplak, A., Başdaş, Ö., & Bayat, M. (2022). Ergenlerde Siber Zorbalık, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 245–256. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.1005512>
- Shafi, R. M. A., Nakonezny, P. A., Romanowicz, M., Nandakumar, A. L., Suarez, L., & Croarkin, P. E. (2021). Suicidality and self-injurious behavior among adolescent social media users at psychiatric hospitalization. *CNS Spectrums*, 26(3), 275–281. <https://doi.org/10.1017/S1092852920001108>
- Shimoga, S. V., Erlyana, E., & Rebello, V. (2019). Associations of Social Media Use With Physical Activity and Sleep Adequacy Among Adolescents: Cross-Sectional Survey. *Journal of Medical Internet Research*, 21(6), e14290. <https://doi.org/10.2196/14290>
- Solmaz, B., Tekin, G., & Herzem, Z. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23–32.
- Song, J., Yang, J., Yoo, S., Cheon, K., Yun, S., & Shin, Y. (2023). Exploring Korean Adolescent Stress on Social Media: A Semantic Network Analysis. *PeerJ*, 11, e15076. <https://doi.org/10.7717/peerj.15076>
- West, M., Rice, S., & Vella-Brodrick, D. (2023). Adolescent Social Media Use: Cultivating and Constraining Competence. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2277623>
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A., Heron, J., & Kidger, J. (2022). Adolescent Social Media User Types and Their Mental Health and Well-Being: Results From A Longitudinal Survey Of 13–14-Year-Olds in The United Kingdom. *JCPP Advances*, 2(2). <https://doi.org/10.1002/jcv2.12071>
- Wong, I. H. S., Fan, C. M., Chiu, D. K. W., & Ho, K. K. W. (2023). Social Media Celebrities' Influence on Youths' Diet Behaviors: A Gender Study Based on The AIDA Marketing Communication Model. *Aslib Journal of Information Management*. <https://doi.org/10.1108/AJIM-11-2022-0495>

- Wong, S. L., King, N., Gariépy, G., Michaelson, V., ... Pickett, W. (2022). Adolescent Social Media Use and Its Association With Relationships and Connections: Canadian Health Behaviour in School-aged Children, 2017/2018. *Health Rep*, 33(12), 14–23. <https://doi.org/10.25318/82-003-x202201200002-eng>
- Zaheer, L., Hameed, N., Tahseen, F., & Hussain, J. S. (2023). Social Media Addiction and Healthy Life Habits: A Comparative Study of New York City-USA and Lahore - Pakistan. *Journal of Business and Social Review in Emerging Economies*, 9(4), 433–444. <https://doi.org/10.26710/jbsee.v9i4.2820>