

ARAŞTIRMA / RESEARCH

Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığında Pozitif Ruh Sağlığı Becerilerinin Yordayıcı Rolü ve Etkileyen Etmenler

The Predictive Role of Positive Mental Health Skills in Social Media Addiction of Faculty of Health Sciences Students and Factors that Affect

Ayşe BÜYÜKBAYRAM ARSLAN¹, Suzan ÖZGÜR², Nazlı Ecem AÇIKGÖZ²

¹Izmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye.

²Izmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, İzmir, Türkiye.

Geliş tarihi/Received: 24.07.2024

Kabul tarihi/Accepted: 26.08.2024

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Ayşe BÜYÜKBAYRAM ARSLAN, Dr. Öğr. Üyesi
Izmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi Hemşirelik Bölümü,
Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı
Çiğli, İzmir, Türkiye.

E-mail: abayram35@gmail.com

ORCID: 0000-0003-2479-9139

Suzan ÖZGÜR, Hemşire

ORCID: 0009-0003-1726-2955

Nazlı Ecem AÇIKGÖZ, Hemşire

ORCID: 0009-0004-1783-4930

Çalışma TÜBİTAK-2209-A Üniversite Öğrencileri
Araştırma Projeleri Desteği Programı kapsamında
desteklenmiştir.

Öz

Amaç: Çalışma Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığında pozitif ruh sağlığı becerilerinin yordayıcı rolünü ve etkileyen etmenleri incelemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı ve ilişkisel nitelikte olan araştırma, Türkiye'de Ege Bölgesinde bir devlet üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2023-2024 öğrenim yılı güz döneminde öğrenim gören 693 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma verileri Tanıtıcı Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ), Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği (PRSÖ) ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik analizi, Mann Whitney U, Kruskal Wallis H Testi, Spearman korelasyon analizi ve linear regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin %79,6'sı kadındır, yaş ortalamaları 20,45±2,17'dir. PRSÖ toplam puan ortalaması 75,70±14,42; SMBÖ toplam puan ortalaması 96,6±28,55'tir. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre SMBÖ toplam, PRSÖ toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (p<0,05). Ayrıca pozitif ruh sağlığı alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığında toplam varyansın %21'ini açıkladığı (Model 1; R2=0,211, p<0,01); özerklik, kişisel memnuniyet, prososyal tutum alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı "az bağımlı" düzeyinde ve pozitif ruh sağlığı becerileri iyi düzeydedir. Ayrıca pozitif ruh sağlığının özerklik, kişisel memnuniyet, prososyal tutum becerileri sosyal medya bağımlılığını doğrudan etkilemektedir. Geleceğin sağlık profesyonellerinde sosyal medya bağımlılığı riskini azaltmak amacıyla bu becerileri geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, pozitif psikoloji, ruh sağlığı, sağlık eğitimi, öğrenci.

Abstract

Objective: The study was conducted to examine the predictive role of positive mental health skills and affecting factors in social media addiction among students of the Faculty of Health Sciences.

Material and Method: The research, which is descriptive and relational in nature, was conducted with 693 students studying at the Faculty of Health Sciences of a state university in the Aegean Region of Turkey in the fall semester of the 2023-2024 academic year has been carried out. Research data was obtained through the Introductory Information Form, the Social Media Addiction Scale (SMAS), and the Positive Mental Health Scale (PMHS). Descriptive statistical analysis, Mann Whitney U, Kruskal Wallis H Test, Spearman correlation analysis and linear regression analysis were used to analyze the data.

Results: 79.6% of the students participating in the research were female, with an average age of 20.45±2.17 years. PMHS total mean score was 75.70±14.42; SMAS total score average was 96.6±28.55. It was found that there was a significant difference between the SMAS total, PRSS total and subscale score averages according to the students' descriptive characteristics (p<0.05). Additionally, the positive mental health subscales explained 21% of the total variance in social media addiction (Model 1; R2=0.211, p<0.01); The autonomy, personal satisfaction, and prosocial attitude sub-dimensions were found to be predictors of social media addiction.

Conclusion: Students' social media addiction is at the "low addiction" level and their positive mental health skills are at a good level. In addition, the autonomy, personal satisfaction, and prosocial attitude skills of positive mental health directly affect social media addiction. Efforts should be made to develop these skills in order to reduce the risk of social media addiction in future health professionals.

Keywords: Social media addiction, positive psychology, mental health, health education, student.

1. Giriş

Bağımlılık, bir maddenin/durumun ruhsal, fiziksel ya da sosyal sorunlara yol açmasına rağmen, alımına devam edilmesi, bırakma isteğine karşılık bırakılmaması ve kullanma isteğinin durdurulamaması olarak tanımlanır (1). Pek çok bağımlılık çeşidi tanımlanmıştır. Ancak son yıllarda teknolojideki hızlı değişim, internetin her alanda kullanımı internet bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır. Dünyada internet kullanan insan sayısı her geçen gün artmaktadır (2). Türkiye’de ise Türk İstatistik Kurumu 2023 yılı verilerine göre, internet kullanımı 16-74 yaş grubundaki bireylerde %87,1 olduğu ve hanelerin %95,5’inin evden internete erişim olanağının bulunduğu belirlenmiştir (3). İnternet sıklıkla sosyal ağda bulunma, müzik dinleme, iletişim kurma, fotoğraf çekme, eğitim ve araştırma, oyun oynama, video izleme, haberleri takip etme, çevrim içi alışveriş yapma, e-kitap okuma ve navigasyondan yararlanmak amacıyla kullanılmaktadır (2). Bununla birlikte internetin sıklıkla kullanıldığı diğer alanlar sosyal medya olarak adlandırılan Facebook, Twitter, YouTube ve Instagram gibi sosyal ağlardır. Sosyal medya genel olarak sosyal paylaşım siteleri, online sohbet siteleri, forumlar, bloglar, podcast vb. gibi araçlar ile sınırsız sayıda kullanıcılar arasında düşünce, bilgi, fikir, duygu paylaşımı yapılarak etkileşim ve iletişim imkanları sunan web ortamları olarak nitelendirilir (4,5). Tüm dünyada internet kullanıcısı sayısının 4.38 milyar kişi olduğu (nüfusun %56’sı), paralel bir şekilde artan sosyal medya kullanıcı sayısının 3.48 milyar kişi (nüfusun %45’i) olduğu belirtilmektedir. Bu durum sosyal medya bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır. Sosyal medyaya bağımlılığı, sosyal medyanın aşırı kullanımı, kullanma isteğinin engellenmemesi, internette harcanan zamanın gün geçtikçe artması, kullanımın mümkün olmadığı durumlarda aşırı gergin, sinirli, huzursuz hissetme, olumsuz duygu ve yaşam stresinden bir kaçış aracı olarak kullanma, kullanımı azaltma ve durdurmada problemler yaşama ve kullanım süresi ve miktarına ilişkin yalan söyleme gibi bireysel, ailesel, mesleki ve sosyal yaşamda pek çok sorununda yaşanabildiği bir durumdur (1,2,5,6). Özellikle sosyal medya bağımlılığının bireyler üzerinde sosyal becerilerde gerileme, gündelik olarak yerine getirmeleri beklenen aktivitelerden uzaklaşma, sorumluluk almama, dikkat dağınıklığı gibi olumsuz durumlara, hatta depresyon ve anksiyete bozukluğu gibi ruhsal bozukluklara neden olabilmektedir (6-8). Bu nedenle geleceğin sağlık profesyoneli olacak üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalar dikkate alınmalıdır (9-11). Yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının kişilik özellikleri (içeride dönük ve dışa dönük olma gibi), değersizlik hissi (12), güvensiz, korkulu ve kaygılı bağlanma (13), aidiyet ihtiyacı, yalnız hissetme (14), duygusal zekâ becerilerinin yetersizliği (6) gibi pek çok durumla ilgili olabileceği belirtilmektedir. Bu bağlamda koruyucu ruh sağlığı becerilerinin sosyal medya bağımlılığı riskini azaltabileceği öngörülebilir. Kavramsal olarak “pozitif ruh sağlığı” koruyucu ruh sağlığını geliştirmeye yönelik olan, zayıflıklara ve patolojiye değil insanın olumlu özelliklerine odaklanan (15), bireylerin potansiyelini geliştirmeye yönelik bir dizi nitelikler bütünüdür (16). Bireylerin cesaret, yetenekler, adalet anlayışı, kişisel beceriler, ölçülülük, dayanıklılık, duyarlılık, tatmin, farkındalık, estetik, yaratıcılık, başıslayıcılık, hoşgörü, bilgelik, maneviyat, özgüven, umut gibi olumlu özellikleriyle ilgilidir (17). Bireyde neyin doğru ve neyin

iyileştirilmesi gerektiğinin yeniden değerlendirilmesini sağlar (16). Literatür incelendiğinde doğrudan pozitif ruh sağlığı ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte; sıklıkla pozitif ruh sağlığı ile ilişkili olan problem çözme becerisi (18), yüksek benlik saygı (19,20), etkin kişisel ve kişilerarası beceriler, olumlu ruh hali (21) gibi koruyucu ruh sağlığı becerilerinin sosyal medya bağımlılığını olumlu bir şekilde etkilediği ve bağımlılık riskini azalttığı bulunmuştur. Bu bağlamda çalışma sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığında pozitif ruh sağlığı becerilerinin yordayıcı rolünün ve etkileyen etmenlerin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkileri dikkate alındığında, çalışmanın gelecekte iş yaşamında otonomi, sorumluluk alma, etkili iletişim kurabilme, problem çözebilme gibi profesyonel değerlere sahip olması beklenen sağlık bilimleri fakültesi öğrencileriyle planlanmış olması önemlidir. Araştırma sonucunun sağlık profesyonellerinin sosyal ve mesleki yaşantılarını olumsuz etkileyebileceği öngörülen sosyal medya bağımlılığı riskini önlemeye yönelik çalışmalarda yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Çalışmada şu sorulara cevap aranması planlanmıştır. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin;

1- Sosyal medya bağımlılığı ne düzeydedir?

2- Pozitif ruh sağlığı nasıldır?

3- Pozitif ruh sağlığını ve sosyal medya bağımlılığını etkileyen etmenler nelerdir?

4- Pozitif ruh sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?

5- Sosyal medya bağımlılığını yordayıcı değişkenler var mıdır?

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Araştırmanın Türü

Tanımlayıcı ve ilişkisel nitelikte bir çalışmadır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Türkiye’de Ege Bölgesinde bir devlet üniversitesinde 2023-2024 eğitim öğretim yılı güz döneminde Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören 1.- 2.- 3.- 4. sınıf öğrencileri (Hemşirelik Bölümü, Sosyal Hizmet Bölümü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü) ile yürütülmüştür. Hemşirelik Bölümünden 727 öğrenci, Sosyal Hizmet Bölümünden 176 öğrenci, Beslenme ve Diyetetik Bölümünden 345 öğrenci, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünden 376 öğrenci olmak üzere toplam 1624 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmuştur.

Araştırmanın örnekleme evreni bilinen örnekleme formülü ile hesaplanmış, temsili sağlamak amacıyla tabakalı ve basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Buna göre araştırmaya dahil edilmesi gereken öğrenci sayısı Hemşirelik Bölümünden 168 öğrenci, Sosyal Hizmet Bölümünden 41 öğrenci, Beslenme ve Diyetetik Bölümünden 81 öğrenci, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünden 87 öğrenci olmak üzere toplam 377 öğrenci olarak belirlenmiştir. Evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiş ve 733 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Kırk anketin eksik doldurulması nedeniyle, araştırma 693 öğrenci ile tamamlanmıştır. Örneklem

seçiminde öğrencinin aktif öğrenim görmesi, herhangi bir iletişim engelinin olmaması, araştırmaya gönüllü olarak katılması ve formların eksiksiz doldurulması kriterleri dikkate alınmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri üç ayrı form ile elde edilmiştir.

2.3.1. Tanıtıcı bilgi formu

Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda oluşturulmuştur (6,14). On iki sorudan oluşan form öğrencilerin sosyodemografik ve sosyal medya kullanımı (bilgisi) ile ilgili soruları içermektedir.

2.3.2. Sosyal medya bağımlılık ölçeği (SMBÖ)

Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını belirlemek amacıyla Tutgun-Ünal ve Deniz (22) tarafından geliştirilmiştir. Kırk bir maddeden oluşan ölçek, beşli likert ("her zaman", ... "hiçbir zaman") tipindedir. Dört alt boyutu vardır; meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama, çatışma. Ölçekten alınabilecek toplam puan aralığı 41-205'tir. Ölçekten alınan puanlar değerlendirildiğinde; 41-73 puan "bağımlılık yok", 74-106 puan "az bağımlı", 107-139 puan "orta bağımlı", 140-172 "yüksek bağımlı" ve 173-205 ise "çok yüksek bağımlı" olarak ifade edilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,960'dır (22). Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0,960 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Pozitif ruh sağlığı ölçeği (PRSÖ)

Pozitif ruh sağlığının kavramsal modelini tanımlamak ve pozitif ruh sağlığını değerlendirmek amacıyla Lluch (1999) tarafından geliştirilmiş ölçeğin (23) Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Teke ve Baysan-Arabacı (2017) tarafından yapılmıştır (16). Otuz dokuz maddeden oluşan ölçek, dördümlü likert tipindedir ve altı alt boyuttan oluşmuştur. Bunlar; kişisel memnuniyet (KM), prososyal tutum (PT), öz denetim (ÖD), özerklik (Ö), problem çözme ve kendini gerçekleştirme (PÇKG) ve kişilerarası ilişki becerileri (KİB). Ölçekte ters ve düz maddeler vardır; 1,2,3,6,7,8,9,10,12,13,14,19,24,30,31,33,34,38 ve 39 ters maddelerdir. Ölçekten alınacak puan aralığı 39-156'dır. Değerlendirmede ölçeğin bir kesme puanı olmayıp, ölçekten alınacak düşük puan pozitif ruh sağlığının olumlu yönde olduğunu gösterir.

Özgün ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,890 olup, Türkçe uyarlama çalışmasındaki iç tutarlılık katsayısı 0,930 olarak bulunmuştur (16). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0,900 olarak bulunmuştur.

2.4. Araştırmanın Uygulanması

Araştırmada kurum izni alınma sürecinde her bir Sağlık Bilimleri Fakültesi bünyesindeki bölüm başkanına araştırma ile ilgili resmi yazı iletilmiştir. Daha sonra araştırmacı her bir bölüm başkanına araştırma ile ilgili bilgi vermiştir. Veriler belirtilen gün ve saatlerde; dersin sorumlu öğretim elemanın izniyle elde edilmiştir. Öğrencilere araştırma ile ilgili açıklama yapılmış, gönüllü olarak katılmayı kabul edenlere form verilmiştir. Formlar öz bildirim dayalı olarak öğrenciler tarafından doldurulmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS Statistics Standard Concurrent User V 26 (IBM Corp., Armonk, New York, ABD) istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler birim sayısı (n), yüzde (%), minimum, maksimum, ortalama \pm standart sapma değerleri olarak verilmiştir. Sayısal değişkenlere ait verilerin normal dağılımı Shapiro Wilk normallik testi ile değerlendirilmiştir. Grupların karşılaştırılmasında verilerin normal dağılmaması durumunda nedeniyle Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon katsayısı ile, pozitif ruh sağlığı alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığı üzerine yordayıcı etkisi lineer regresyon analizi ile değerlendirilmiş olup, $p < 0,05$ değeri istatistiksel olarak önemli kabul edilmiştir.

2.6. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yürütülebilmesi için öncelikle Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan araştırmacılardan mail aracılığıyla ölçek kullanım izni alınmıştır. Daha sonra İzmir Katip Çelebi Üniversitenin Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (25.08.2022 tarihli 0345 numara ile) etik kurul onayı ve araştırmanı yapılacağı üniversitede resmi yazı ile kurum izni alınmıştır. Veri toplama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı ve önemi hakkında açıklama yapılmış ve gönüllü onamları alınmıştır. Çalışma Helsinki Bildirgesi ilkeleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

3. Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin %79,6'sı kadındır, yaş ortalamaları $20,45 \pm 2,17$ 'dir.

Öğrencilerin %49'u Hemşirelik, %17'si Beslenme ve Diyetetik, %12,2'si Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, %21,7'si Sosyal Hizmetler bölümünde eğitim almaktadır. Öğrencilerin %52,3'ü bölümlerinden memnundur. %80,2'si akademik başarısını orta düzeyde algılamaktadır, %26,4'ü bağımlılık dersi almıştır/almaktadır. Öğrencilerin %40,1'inin günlük internet kullanımı 3-5 saattir, %40,2'sinin günlük sosyal medya kullanımı 1-3 saattir, %63'ünün sosyal medya kullanım süresi 5 yıldan fazladır ve %93,9'u sıklıkla WhatsApp kullanmaktadır (Tablo 1).

PRSÖ toplam ve alt boyutları ile SMBÖ toplam puan ortalamaları Tablo 2'de gösterilmiştir. PRSÖ toplam puan ortalaması $75,70 \pm 14,42$ 'dir. PRSÖ alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde; Kişisel Memnuniyet $15,00 \pm 4,43$, Prososyal Tutum $8,25 \pm 2,32$, Öz Denetim $10,96 \pm 2,76$, Özerklik $10,08 \pm 2,96$, Problem Çözme ve Kendini Geliştirme $18,36 \pm 4,23$, Kişilerarası İlişki Becerileri $13,70 \pm 3,27$ 'dir. SMBÖ toplam puan ortalamasının $96,6 \pm 28,55$ olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre ölçek puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 3'te gösterilmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri açısından SMBÖ toplam ve PRSÖ özerklik alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$), Buna göre 2. Sınıf öğrencilerinin SMBÖ toplam puan ortalamasının 1.-3. 4. sınıflardaki öğrencilere göre yüksek olduğu; 4. sınıf öğrencilerinde PRSÖ özerklik alt boyutu puan ortalamasının 1.-2.-3. sınıflardaki öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Tanımlayıcı Özellikler	n	%
Yaş ortalaması	X= 20,45±2,17	
Bölüm		
Hemşirelik	340	49,0
Beslenme ve Diyetetik	118	17,0
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	84	12,1
Sosyal Hizmetler	151	21,7
Sınıf		
1.Sınıf	211	30,4
2.Sınıf	227	32,7
3.Sınıf	119	17,1
4.Sınıf	136	19,6
Bölümden memnun olma durumu		
Memnun	363	52,3
Kısmen Memnun	283	40,8
Memnun değil	47	6,7
Cinsiyet		
Kadın	552	79,6
Erkek	141	20,3
Gelir düzeyi		
Düşük	100	14,4
Orta	479	69,1
Orta üstü	97	14,0
Yüksek	17	2,4
Günlük internet kullanımı		
30dk az	3	0,4
30-60 dk	28	4,0
1-3saat	183	26,4
3-5saat	278	40,1
5-8 saat	162	23,3
8 saatten fazla	39	5,6
Günlük sosyal medya kullanımı		
30dk az	27	3,0
30-60 dk	100	14,4
1-3saat	279	40,2
3-5saat	209	30,1
5-8 saat	62	8,9
8 saatten fazla	16	2,3
Sosyal medya kullanım süresi		
1yıldan az	26	3,7
1-3 yıl	71	10,2
3-5 yıl	159	22,9
5 yıldan fazla	437	63,0
Sosyal medyaya ait tanıtıcı istatistikler		
WhatsApp	651	93,9
Facebook	85	12,2
Twitter	323	46,6
Instagram	639	92,2
TikTok	206	29,7
SnapChat	304	43,8
Twitch	96	13,8
Diğer	1	0,14

Tablo 1 (Devamı). Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Tanımlayıcı Özellikler	n	%
Akademik başarı değerlendirme		
Yüksek	72	10,3
Orta	556	80,2
Düşük	65	9,3
Bağımlılık dersi alma durumu		
Hayır	510	73,5
Evet, daha önce aldım	152	21,9
Şuan alıyorum	31	4,4
Toplam	693	100,0

Bölümden memnun olma durumu açısından SMBÖ toplam, PRSÖ toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,01$). Bölümden memnun olmayan öğrencilerin SMBÖ puan ortalaması, memnun olanlara göre daha yüksek, memnun olan öğrencilerin PRSÖ toplam ve alt boyutlarının puan ortalamaları memnun olmayanlara göre daha düşüktür ($p<0,01$).

Cinsiyet açısından SMBÖ toplam, PRSÖ toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Kadın öğrencilerin SMBÖ toplam puan ortalaması erkek öğrencilere göre daha yüksektir ($p<0,05$). Ayrıca kadın öğrencilerde PRSÖ kişisel memnuniyet, prososyal tutum, kişilerarası ilişki becerileri alt boyutlarının puan ortalamalarının; erkek öğrencilerde ise öz denetim, özerklik, problem çözme ve kendini geliştirme alt boyutlarının puan ortalamalarının anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Günlük internet kullanımı açısından SMBÖ toplam, PRSÖ toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Günlük sekiz saatten fazla internet kullananların SMBÖ toplam puan ortalamaları günlük daha az süre internet kullananlara göre anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0,01$). Ayrıca günlük 1-3 saat arasında internet kullananların PRSÖ toplam ve 30-60 dakika kullananların problem çözme ve kendini geliştirme alt boyutu puan ortalamalarının; 30 dakikadan az kullananların ise kişisel memnuniyet ve özerklik alt boyutları puan ortalamalarının diğerlerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur ($p<0,01$).

Günlük sosyal medya kullanımı açısından SMBÖ toplam, PRSÖ toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0,01$). Sekiz saatten fazla sosyal medya kullananların SMBÖ toplam puan ortalamaları günlük daha az süre sosyal medya kullananlara göre anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0,01$). Bununla birlikte günlük 30-60 dakika arasında sosyal medya kullananların PRSÖ toplam, kişisel memnuniyet ve prososyal tutum alt boyutlarının puan ortalamalarının; 30 dakikadan az kullananların özdenetim, özerklik ve problem çözme ve kendini geliştirme alt boyutu puan ortalamalarının diğerlerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,01$).

Akademik başarı algısı açısından, SMBÖ toplam, PRSÖ toplam ve alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Akademik başarı algısı düşük olan öğrencilerin SMBÖ puan ortalaması daha yüksek iken ($p<0,05$); akademik başarı algısı yüksek olan öğrencilerin PRSÖ toplam ve kişisel memnuniyet, öz denetim, kişilerarası ilişki becerileri ($p<0,01$), özerklik, problem çözme ve kendini geliştirme ($p<0,05$) puan ortalamalarının anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya kullanım süresi (yıl) ve bağımlılık dersi alma durumu açısından SMBÖ toplam, PRSÖ toplam ve alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Öğrencilerde SMBÖ toplam puan ortalaması ile PRSÖ toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişki Tablo 4'te gösterilmiştir, SMBÖ toplam puan ortalaması ile PRSÖ toplam ($r=0,419$, $p<0,01$) ve alt boyutlarından kişisel memnuniyet ($r=0,383$, $p<0,01$), öz denetim ($r=0,270$, $p<0,01$), özerklik ($r=0,374$, $p<0,01$), problem çözme ve kendini geliştirme ($r=0,318$, $p<0,01$), kişilerarası ilişki becerileri ($r=0,227$, $p<0,01$) puan ortalamaları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak zayıf düzeyde; prososyal tutum ($r=0,196$, $p<0,01$) alt boyutu puan ortalaması arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak çok zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerde pozitif ruh sağlığı alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığına yordayıcı etkisini incelemek amacıyla yapılan regresyon analizi Tablo 5'te gösterilmiştir. Buna göre pozitif ruh sağlığı alt boyutları, sosyal medya bağımlılığında toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır (Model 1; $R^2=0,211$, $p<0,01$). Standardize edilmiş (β) katsayısı ve t testi değerinin analizi incelendiğinde, özerklik, kişisel memnuniyet, prososyal tutum alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olduğunu belirlenmiştir.

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Tanıtıcı İstatistikler

	Ort±SS	Alınan M (Min-Max)	Ölçek Min - Max
Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği			
Kişisel Memnuniyet	15,00±4,43	14 (8-32)	8-32
Prososyal Tutum	8,25±2,32	8 (5-16)	5-20
Öz Denetim	10,96±2,76	11 (5-19)	5-20
Özerklik	10,08±2,96	10 (5-20)	5-20
Problem Çözme ve Kendini Geliştirme	18,36±4,23	19 (9-33)	9-36
Kişilerarası İlişki Becerileri	13,70±3,27	14 (7-28)	7-28
Toplam Puan	75,70±14,42	75,5 (40-135)	39-156
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği			
Toplam Puan	96,6±28,55	94 (41-205)	41-205

M: Orta değer; Ort: Ortalama; SS: Standart Sapma; Min: Minimum; Max: Maksimum

4. Tartışma

Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığında pozitif ruh sağlığı becerilerinin yordayıcı rolü ve etkileyen etmenleri incelemek amacıyla yürütülen çalışmada; öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının "az bağımlı" düzeyinde ve pozitif ruh sağlığı becerilerinin iyi düzeyde olduğu, pozitif ruh sağlığının özerklik, kişisel memnuniyet, prososyal tutum becerilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine yordayıcı etkisinin olduğu saptanmıştır.

Sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaştığı bir dönemde 32 ülkeden katılımcıyla yürütülen rastgele meta-analitik çalışmada, %24'lük bir sosyal medya bağımlılığı yaygınlığından bahsedilmektedir (5). Genel üniversite örneğinde öğrencilerinin %33,8'inin sosyal bağımlılığı tanısı aldığı (24), öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının "az bağımlı" düzeyinde olduğu (2,8) ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Sağlık alanındaki üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının incelendiği çalışmalarda da İran'da bir tıp fakültesindeki öğrencilerin "orta düzeyde" (9), Hindistan'da bir hemşirelik bölümündeki öğrencilerinin "orta düzeyin altında" (25), Türkiye'de sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilerin "az düzeyde" (10,26) ve "orta düzeyde" (27) bağımlı olduğu belirtilmiştir. Çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının "az bağımlı" düzeyinde olduğu saptanmıştır. Bu durum olumlu muş gibi görünse de sağlık profesyonellerinde sosyal medya bağımlılığının; dikkat eksikliği, önemli bilgileri hatırlayamama, hastalar ile etkisiz iletişim, mahremiyet ve kişisel verilerin gizliliği ile ilgili hasta güvenliğini tehdit etme gibi sorunlara neden olabileceği (2) göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle geleceğin sağlık profesyonellerinin hastaya vereceği hizmeti doğrudan etkileyebilecek olan bağımlılığı azaltmaya ya da ortadan kaldırmaya yönelik çalışmaların lisans eğitiminde dikkate alınması gerektiği ortadadır.

Bununla birlikte çalışmada katılımcıların pozitif ruh sağlığı ölçeği toplam ve alt boyutları puan ortalamalarının orta düzeyinin altında olduğu, yani öğrencilerin kişisel memnuniyet, prososyal tutum, kişilerarası ilişki becerileri, problem çözme ve kendini geliştirme, özerklik ve öz denetim becerilerinin iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Filiztekin ve Baysan Arabacı'nın (18) öğrenci hemşireler ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin kişilerarası ilişki becerilerinin orta düzeyde, diğer becerilerinin iyi düzeyde olduğu belirtilmektedir. Portekiz'de 340 üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin %67,8'inin yüksek düzeyde pozitif ruh sağlığına sahip olduğu (28) saptanmıştır. Profesyonel bir sağlık çalışanında da olması beklenen pozitif ruh sağlığı becerilerinin geleceğin sağlık çalışanlarında iyi düzeyde olması sevindiricidir. Bu sonucun sağlık bilimlerinin doğası gereği, gerek teorik gerekse uygulamalı olarak insan insana etkileşim, kriz yönetimi, sorun çözme gibi pek çok profesyonel değeri geliştirmeye yönelik müfredatta yer alan dersler ile ilişkili olabileceği ön görülebilir. Ancak teknolojinin vazgeçilmez olduğu bir dönemde bu becerileri geliştirmeye yönelik yeni eğitim yöntemleri geliştirilebilir.

Tablo 3. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği								
	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.			
Sınıfı									
1. Sınıf	95,06±26,6	76,05±14,65	14,94±4,59	8,24±2,36	11,04±2,84	10,21±2,96	18,57±4,42	13,71±3,18	13,95±3,35
2. Sınıf	100,85±29,21	76,84±14,65	15,47±4,39	8,34±2,4	10,98±2,86	10,27±3,05	18,47±4,22	13,95±3,35	13,39±3,12
3. Sınıf	96,11±26,94	74,93±13,51	14,45±3,68	8,17±2,33	11,03±2,68	10,24±2,72	18,27±4,33	13,39±3,12	13,53±3,41
4. Sınıf	92,32±31,02	73,95±14,38	14,78±4,81	8,18±2,09	10,74±2,52	9,4±2,95	17,93±3,86	13,53±3,41	3,700/0,296
KW/p	10,732/0,013	4,749/0,191	5,249/0,154	0,399/0,940	1,743/0,627	10,039/0,018	1,916/0,590	3,700/0,296	
Bölgelerden memnun olma durumu									
Memnun	91,55±25,55	71,83±13,28	13,99±4,16	7,73±2,2	10,59±2,63	9,79±2,97	17,34±3,98	13,03±3,08	14,2±3,18
Kısmen memnun	102,17±30,7	79,08±13,46	15,77±4,22	8,64±2,22	11,44±2,79	10,32±2,8	19,4±4,05	15,83±3,83	35,227/0,001
Memnun değil	102,04±30,36	85,5±18,61	18,22±5,33	9,91±2,58	10,89±3,11	10,85±3,58	20,04±5,16	15,83±3,83	
KW/p	21,408 /0,001	57,915/0,001	54,430/0,001	51,333/0,001	14,941/0,001	9,143/0,010	43,145/0,001		
Cinsiyet									
Kadın	97,83±28,33	75,78±14,18	14,8±4,41	8,13±2,26	11,24±2,68	10,25±2,9	18,54±4,17	13,51±3,15	14,44±3,63
Erkek	91,74±28,98	75,41±11,35	15,77±4,46	8,68±2,5	9,87±2,77	9,38±3,11	17,66±4,39	14,44±3,63	-2,333/0,020
Z/p	-2,245/0,025	-0,579/0,562	-2,644/0,008	-2,201/0,028	-4,744/0,001	-3,403/0,001	-2,204/0,028		
Günlük internet kullanımı									
30 dk az	62±25,16	76±14,73	13,67±2,52	8,33±3,51	11±3,61	8,33±1,53	19,33±4,04	15,67±1,53	14,29±3,65
30-60 dk	77,75±27,72	73,25±14,79	14,11±4,31	8,25±2,12	9,93±2,65	9,39±3,11	17,61±4,09	13,5±3,09	13,65±3,11
1-3 saat	86,15±25,19	72,25±14,79	13,87±3,85	8,08±2,13	10,68±2,74	9,31±2,68	17,80±4,31	13,5±3,09	15±5,06
3-5 saat	97,45±23,3	76,18±13,68	15,13±4,55	8,18±2,26	10,99±2,7	10,38±3,06	18,51±4,11	13,65±3,11	4,693/0,455
5-8 saat	104,86±30,44	76,38±13,79	15,33±4,09	8,31±2,43	8,31±2,43	10,21±2,75	18,41±4,05	13,54±3,09	
8 saatten fazla	121,44±38,88	86,05±19,6	18,72±5,5	9,23±2,97	11,82±3,48	11,56±3,39	20,26±5,07	15±5,06	
KW/p	70,192/0,001	22,313/0,001	35,486/0,001	4,633/0,462	10,765/0,056	26,558/0,001	11,511/0,042		
Günlük sosyal medya kullanımı									
30 dk az	68,19±21,7	72,33±15,32	14,85±4,19	8,26±2,09	9,52±3,09	9,15±2,71	16,67±5,34	14,37±3,91	13,71±2,9
30-60 dk	81±22,11	72,14±13,81	13,94±4,32	8,09±2,16	10,08±2,58	9,42±3,27	17,38±4,04	13,64±3,16	13,44±3,11
1-3 saat	92,53±23,98	74,76±13,8	14,35±4,22	8,32±2,29	10,96±2,74	9,83±2,77	18,31±4,1	13,44±3,11	17,25±5,89
3-5 saat	104,33±26,33	76,95±13,15	15,66±4,17	8±2,27	11,32±2,63	10,5±2,78	18,74±4,05	13,56±3,21	8,215/0,145
5-8 saat	116±33,23	76,84±14,62	15,58±4,26	8,39±2,43	11,06±2,72	10,35±3,21	18,44±4,17	13,56±3,21	
8 saatten fazla	136,94±35,55	99,38±19,45	22,13±5,63	10,56±3,16	13,69±2,47	13,25±3,32	23±4,76	17,25±5,89	
KW/p	119,477/0,001	33,217/0,001	45,452/0,001	12,037/0,034	34,344/0,001	29,813/0,001	25,388/0,001		

Tablo 3 (Devamı). Katılımcıların Tanımlarıyla Özelliklerine Göre Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği							
	Toplam	Özertlik	Problem Çözme ve Kendini Geliştirme	Kişilerarası İlişki Becerileri				
	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.				
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği								
Toplam	Ort.	Ort.	Ort.	Ort.				
Sosyal medya kullanım süresi (yıl)								
1 yıldan az	85,08±3,166	76,23±18,41	15±5,18	8,23±2,85	10,92±2,65	9,54±3,06	18,88±4,24	14,31±4,78
1-3 yıl	94,04±2,765	75,2±13,63	14,82±3,79	8,14±2,2	10,85±3,04	10,28±2,96	18±4,43	13,69±3,01
3-5 yıl	95,72±2,718	77,48±14,45	15,28±4,79	8,48±2,32	11,19±2,84	10,32±3,04	18,81±4,36	13,99±2,89
5 yıldan fazla	95,72±2,718	75,1±14,26	14,92±4,36	8,18±2,3	10,89±2,68	9,98±2,93	18,23±4,15	13,55±3,33
KW/p	4,468/0,215	3,257/0,215	0,363/0,948	2,596/0,458	0,934/0,917	3,319/0,345	3,456/0,326	3,668/0,300
Akademik başarı algısı								
Yüksek	90,06±3,557	69,57±16,69	13,86±5,34	8,19±2,54	10,01±2,61	9,54±3,51	16,25±4,23	12,43±3,76
Orta	97,12±2,735	75,7±13,49	14,83±4,08	8,17±2,22	11±2,73	10,1±2,86	18,49±4,07	13,72±3,12
Düşük	99,45±2,939	82,52±16,42	17,65±5,25	8,91±2,74	11,62±2,87	10,45±3,13	19,58±4,86	14,92±3,47
KW/p	7,548/0,023	25,042/0,001	28,498/0,001	3,584/0,167	15,028/0,001	6,932/0,031	21,532/0,031	22,557/0,001
Bağımlılık dersi alma durumu								
Hayır	97,55±2,863	75,47±14,09	15,01±4,43	8,14±2,32	11,02±2,77	10,08±2,95	18,28±4,16	13,61±3,27
Evet önceki yıllarda aldım	93,58±2,878	75,47±14,09	14,85±4,34	8,46±2,26	10,7±2,77	9,85±2,98	18,17±4,15	13,74±3,26
Evet bu yıl aldım	107,56±2,82	81,22±10,59	15,67±3,77	7,78±1,72	11,67±2,29	11,67±2,35	19,78±3,03	15,56±2,51
Şu an alıyorum	91,52±2,513	80,39±17,77	15,32±5,2	9,06±2,58	10,97±2,48	10,65±3,07	20,16±5,57	14,39±3,39
KW/p	5,619/0,132	4,760/0,190	0,771/0,856	6,354/0,096	2,125/0,547	5,862/0,119	5,127/0,163	5,290/0,152

p<0,05; KW: Kruskal Wallis; Z: Mann Whithney U

Tablo 4. Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

	Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği							Toplam
	Kişisel Memnuniyet	Prososyal Tutum	Öz Denetim	Özerklik	Problem Çözme ve Kendini Geliştirme	Kişilerarası İlişki Becerileri		
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	r	0,383**	0,196**	0,270**	0,374**	0,318**	0,227**	0,419**
	p	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001

**p<0,01

Tablo 5. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Linear Regresyon Analizi

		B	SE	β	t	P	R	R ²
Model 1	Constant	33,354	5,372				0,460	0,211
Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği Alt Boyutları	Kişisel Memnuniyet	0,924	0,284	0,143	3,250	0,001		
	Prososyal Tutum	1,183	0,486	0,096	2,434	0,015		
	Öz Denetim	0,400	0,475	0,039	0,842	0,400		
	Özerklik	2,315	0,431	0,240	5,367	0,000		
	Problem Çözme ve Kendini Geliştirme	0,600	0,331	0,089	1,811	0,071		
	Kişilerarası İlişki Becerileri	0,068	0,365	0,008	0,188	0,851		

Katılımcılarda sosyal medya bağımlılığını ve pozitif ruh sağlığını etkileyen etmenler incelendiğinde, günlük 8 saatten daha fazla internet ve sosyal medya kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin daha fazla olduğu ve kullanım süresi azaldıkça bağımlılığın da azaldığı belirlenmiştir. Bununla birlikte çalışmada günlük internet ve sosyal medya kullanım süresi azaldıkça pozitif ruh sağlığı becerilerinin daha fazla kullanıldığı; ortalama bir saatten daha az sosyal medya kullanan öğrencilerin problem çözme ve kendini geliştirme, kişisel memnuniyet, öz denetim ve özerklik becerilerinin daha iyi düzeyde olduğu saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının kriterlerinden biri sosyal medyanın aşırı kullanımı ve internette harcanan zamanın gün geçtikçe artmasıdır (8). Bu çalışmada olduğu gibi pek çok çalışma sonucu da bu kriteri destekler niteliktedir (9,14,27,29). Ancak dikkat çeken bulgu, uzun süre sosyal medyanın olumsuz etkilerine maruz kalmayan öğrencilerin koruyucu ruh sağlığı becerilerine sahip olmasıdır. Geleceğin sağlık profesyoneli olacak öğrencilerin uzun süre sosyal medyayı kullanma nedenlerinin araştırılması, bağımlılık riskini azaltma çalışmaları kapsamında gereklidir.

Çalışmada kadın öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu; kişisel memnuniyet, prososyal tutum, kişilerarası ilişki becerilerinin daha iyi olduğu, erkek öğrencilerin ise sosyal medya bağımlılığı düzeyinin daha düşük; öz denetim, özerklik, problem çözme ve kendini geliştirme becerilerinin daha iyi olduğu saptanmıştır. Buna göre kendinden memnun olan, başkalarına yardım etme, yarar sağlama, işbirliği yapma gibi topluma fayda sağlayan, kişilerarası becerileri daha

iyi olan kadın öğrencilerin sosyal medyayı daha sıklıkla kullandığı ve bağımlı olduğu söylenebilir. Ancak her ne kadar kadın öğrenciler olumlu özelliklere sahip gibi görünse de, bu durumun bağımlılık düzeyinde olması dikkate alınması gereken bir durumdur ve alta yatan nedenlerin araştırması önemlidir. Literatürde üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda sıklıkla kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğunu belirtilmektedir (24,30,31). Bu durum sıklıkla kadınların görsellere olan ilgisi ve merak duygusu (30), kişilerarası ilişki kurabilme ve aktif bir şekilde sürdürülebilir becerileri ile (19,31,32) açıklanmıştır.

Çalışmada 2. Sınıf öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı yüksek düzeyde iken, 4. Sınıfta öğrencilerde özerkliğin arttığı ve bağımlılık düzeyinin daha az olduğu saptanmıştır. Bu durum sağlık bilimleri fakültesi 3. ve 4. Sınıfta mesleki teorik ve uygulamalı derslerin daha ağırlıklı olması, son sınıfta intörlük sisteminin varlığı, öğrencilerin mesleğe ilişkin farkındalıklarının ve otonomilerinin artması ile ilişkilendirilebilir. Sağlık profesyoneli olmanın son aşamasında yaşanan bu gelişmenin mesleğe olumlu katkı sağlayacağı bir gerçektir. Bununla birlikte çalışmada okuduğu bölümden memnun olan ve akademik başarı yüksek düzeyde olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının daha az ve pozitif ruh sağlığı becerilerinin daha iyi düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu durumun mesleki anlamda olumlu beklentisi olan, amaçlarına ulaşmak için çaba gösteren ve başaracağı algısına sahip öğrenciler için beklenen bir sonuç olduğu; öğrencilerde akademik başarıyı artırmaya yönelik motivasyonel çalışmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Literatürde pek çok çalışmada da sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiş, farklı bir bakış açısıyla, sosyal medya kullanımının ve sosyal medya bağımlılığının akademik başarıyı düşürdüğü (9,27,29,31,33) şeklinde ifade edilmiştir. Dahası literatürde sosyal medya platformlarının, eğitim ve öğretimde güncel bir yaklaşım olarak kullanılabilmesi (7,34); hemşirelik eğitiminde gerçek yaşam deneyimlerinden yararlanarak katılımlı-etkileşimli bir öğrenmeye ve akademik başarının artmasına da katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (32). Bu açıdan bakıldığında krizi fırsata dönüştürmek, yani sosyal medya kullanımını etkin bir eğitim öğretim yöntemi olarak kullanmak, akademik başarıyı artırmaya yönelik motive edici olabilir, ancak bağımlılık riski ile ilgili çalışmalar yapılması gereklidir.

Çalışmada pozitif ruh sağlığı becerilerine sahip olmanın bağımlılık düzeyini olumlu anlamda etkilediği; yani koruyucu ruh sağlığı becerilerinin öğrencileri sosyal medya bağımlılığı olmaktan alıkoyduğu saptanmıştır. Bu bulgu geleceğin sağlık çalışanı olacak öğrencilerde ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecek bir bağımlılık gelişmeden önce koruyucu ruh sağlığı becerilerinin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Literatürde doğrudan pozitif ruh sağlığı kavramı ile yapılmış çalışmaların sınırlı olduğu görülmekle birlikte, sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalara rastlanılmamıştır. Pozitif psikoloji sıklıkla psikolojik iyi oluş kavramı ile ele alınmıştır (7,14). Literatürde sıklıkla psikolojik iyi oluş ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu (7,14), psikolojik iyi oluşa sahip bireylerde sosyal medya bağımlılığının daha düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir. Ayrıca çalışmada yapılan regresyon analizinde pozitif ruh sağlığı alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığında toplam varyansın %21'ini açıkladığı; özerklik, kişisel memnuniyet, prososyal tutum alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Buna göre bağımsız karar alabilen, kendini olduğu gibi kabul eden, başkalarına yardım etme ve yarar sağlama çabası olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı riski daha azdır. Bu nedenle öğrencilerde koruyucu ruh sağlığı becerilerin geliştirilmesine yönelik çalışmaların artırılması önemlidir. Araştırma bulgularını destekler şekilde Balcı ve arkadaşlarının (14) yaptıkları çalışmada da psikolojik iyi oluşun sosyal medya bağımlılığında toplam varyansın yüzde 5' ini açıkladığı saptanmış; yaptığı işi yeterli gören, kendisiyle barışık olan, kendini değerli gören ve memnun olan, kendi kişisel değerini önemseyen, kendini birçok konuda yetenekli ve başarılı bulan sağlık çalışanlarının, sosyal medya bağımlılığının daha az olduğu ifade edilmiştir. Literatürde sıklıkla sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu (7,8,34) ve olumsuz (7,8,11,19) etkisi ile ilgili çalışmalar yer almaktadır. Ancak bu çalışmanın sonuçları öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve olası olumsuz etkileri oluşmadan önce ruh sağlığını korumaya yönelik neler yapılabileceği konusunda yol göstermesi açısından önemlidir.

5. Sonuç ve Öneriler

Geleceğin sağlık profesyoneli olacak olan sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri "az bağımlı" düzeyinde sosyal medya bağımlılığına ve iyi düzeyde pozitif ruh sağlığı becerilerine sahiptir. Öğrencilerin kişisel ve akademik özellikleri sosyal medya bağımlılık düzeyini ve pozitif ruh

sağlığı becerilerini etkilemektedir. Pozitif ruh sağlığı alt boyutları sosyal medya bağımlılığında toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır; özerklik, kişisel memnuniyet, prososyal tutum alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Buna göre yapılacak çalışmalarda öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını ve pozitif ruh sağlığı etkileyen etmenler dikkate alınabilir. Özellikle sosyal medya bağımlılığı riskini azaltmaya yönelik öğrencilerin özerkliği geliştirmeye, kendini olduğu gibi kabul ve memnuniyeti artırmaya, başkalarına yarar sağlama ve yardım etme davranışını geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılması gereklidir. Bunun için tüm öğrencilerin kişisel gelişimi destekleyecek ve sosyal projelerde aktif rol almasını sağlayacak derslere katılımı desteklenebilir. Derslerin küçük gruplar ile interaktif bir şekilde yapılması, yeni nesil eğitim öğretim yöntemlerinin kullanımı, dersin etkinliğini artırabilir. Ayrıca öğrencilere sosyal medya okuryazarlığı konusunda eğitim verilmesinin bağımlılık riskini azaltacağı öngörülmektedir. Literatürün sınırlı olması nedeniyle, araştırma bulgularının literatüre önemli katkı sağladığı ve yol gösterici olduğu düşünülmektedir.

6. Alana Katkı

Sosyal medya bağımlılığı tüm dünyada giderek artan bir olgudur ve bireyler üzerinde fiziksel, bilişsel, ruhsal pek çok soruna neden olabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, sağlık profesyonellerinin hem kendileri hem de hizmet verdikleri bireyler açısından yaşamsal riskler oluşturabilir. Bu nedenle geleceğin sağlık profesyonellerinde sosyal medya bağımlılığını azaltmaya ya da önlemeye yönelik çalışmalar yapılması gereklidir. Özellikle sosyal medya bağımlılığı riskini önlemeye yönelik koruyucu ruh sağlığı becerilerinin belirlenmesi, yapılacak çalışmalarda yol göstericidir. Bu kapsamda araştırma sonuçları sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve pozitif ruh sağlığı becerilerini etkileyen etmenleri; sosyal medya bağımlılığı riskini azaltmak için özerklik, kişisel memnuniyet, prososyal tutum gibi pozitif ruh sağlığı becerilerini geliştirmenin önemini ortaya koymuştur. Sonuçların lisans eğitiminde, öğrencilerin gereksinimleri doğrultusunda geliştirilecek ders içeriği, etkinlik ve faaliyetlerde yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Teşekkür

Araştırmaya katılmayı kabul ederek araştırmayı destekleyen öğrencilere teşekkür ederiz.

Çıkar Çatışması

Bu makalede herhangi bir nakdi/aynı yardım alınmamıştır. Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması yoktur.

Yazarlık Katkısı

Fikir/Kavram: ABA, SÖ; **Tasarım:** ABA, SÖ; **Denetleme:** ABA; **Kaynak ve Fon Sağlama:** ABA, SÖ, NEA; **Malzemeler:** Yok; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** SÖ, NEA; **Analiz/Yorum:** ABA, SÖ, NEA; **Literatür Taraması:** ABA, SÖ, NEA; **Makale Yazımı:** ABA, SÖ, NEA; **Eleştirel İnceleme:** ABA.

Kaynaklar

1. Savcı M, Aysan F. Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. 2017;30(3):202–16. DOI: 10.5350/DAJPN2017300304.
2. Ünver H, Benli TE, Ünver Z. The effect of social media addiction on nomophobia in health professional candidates. *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci*. 2021;13(3):526–32. DOI: 10.5336/NURSES.2020-79138.
3. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması [Internet]. 2023. Available from: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407) Erişim Tarihi: 15.07.2024.
4. Sağar ME. Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*. 2019;2(1):29–42.
5. Cheng C, Lau Y ching, Chan L, Luk JW. Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors* [Internet]. 2021;117:106845. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>.
6. Ergen RM, Akacan B. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* [Internet]. 2021;(52):582–99. Available from: <https://orcid.org/0000-0002-1722-9050>.
7. Ostic D, Qalati SA, Barbosa B, Shah SMM, Galvan Vela E, Herzallah AM, et al. Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Front Psychol*. 2021;12:678766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>.
8. Huang C. A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*. 2022;68(1):12–33. DOI: 10.1177/0020764020978434.
9. Azizi SM, Soroush A, Khatony A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC Psychology* [Internet]. 2019;7(28):1–8. Available from: <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0305-0>.
10. Karaaslan Eşer A, Ayaz Alkaya S. Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *SBÜ Hemşirelik Dergisi*. 2019;1(1):27–36.
11. Mersin S, İbrahimoğlu Ö, Saray Kılıç H, Bayrak Kahraman B. Social media usage and alexithymia in nursing students. *Perspect Psychiatr Care*. 2020;56(2):401–8. DOI: 10.1111/ppc.12448.
12. Baysan-Arabacı L, Taş G, Kavaslar İ, Dikmen M, Teke C. Hemşirelik öğrencilerinin sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve kişilerarası duyarlılıkları ile facebook bağımlılıkları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi* e. 2017;18(3):69–79.
13. Koçak M, Traş Z. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2021;10(3):1618–31.
14. Balcı Ş, Karakoç E, Ögüt N. Psychological well-being as a predictor of social media addiction: A survey on health workers. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*. 2020;7(1):35–63.
15. Ordu Z, Baysan Arabacı L, Büyükbayram Arslan A. The relationship between nurses' emotional intelligence skills and positive mental health. *J Educ Res Nurs*. 2022;19(2):174–81. DOI:10.5152/jern.2022.43402.
16. Teke C, Baysan Arabacı L. The validity and reliability of positive mental health scale. *Alpha Psychiatry*. 2018;19(Special Issue 1):21–8. DOI: 10.5455/apd.284116.
17. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. 'Positive psychology: An introduction': Reply. *American Psychologist*. 2001;56(1):89–90. DOI:10.1037/0003-066X.56.1.89.
18. Filiztekin M, Baysan Arabacı L. Öğrenci hemşirelerin pozitif ruh sağlığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *FBU-JOHS*. 2022;2(1):395–412.
19. Mohamed SM, Mostafa MH. Impact of smartphone addiction on depression and self-esteem among nursing students. *Nursing Open*. 2020;7(5):1346–53. DOI: 10.1002/NOP.2.506.
20. Balcı Ş, Karakoç E, Ögüt N. Sağlık çalışanları arasında sosyal medya bağımlılığı: İki boyutlu benlik saygısının rolü. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*. 2020;(33):296–317.
21. Akçay Bekiroğlu H, Şahin E. Kişisel beceriler, kişilerarası beceriler ve genel ruh durumu ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin üniversite öğrencileri örnekleminde analizi. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*. 2022;17(58):691–720. DOI: 10.14783/maruoneri.1078185.
22. Tutgun Ünal A, Deniz L. Development of the social media addiction scale. *AJIT-e*. 2015;6(21):51–70. Available from: <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2015.4.004.x>.
23. Lluch-Canut T, Puig-Llobet M, Sánchez-Ortega A, Roldán-Merino J, Ferré-Grau C, Positive Mental Health Research Group. Assessing positive mental health in people with chronic physical health problems: Correlations with socio-demographic variables and physical health status. *BMC Public Health*. 2013;13(1). DOI: 10.1186/1471-2458-13-928.
24. Aparicio-Martínez P, Ruiz-Rubio M, Perea-Moreno AJ, Martínez-Jiménez MP, Pagliari C, Redel-Macías MD, et al. Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics* [Internet]. 2020;46:101304. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101304>.
25. Sahu M, Gandhi S, Sharma MK, Marimuthu P. Social media use and health promoting lifestyle: An exploration among Indian nursing students. *Invest Educ Enferm*. 2020;38(2):e12. DOI: 10.17533/udea.iee.v38n2e12.
26. Persil Özkan Ö, Özçelik Ersü D, İrtürk ÖS. Gençlerde sosyal medya bağımlılığı ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2024;9(2):225–33. Available from: <https://doi.org/10.61399/ikcusbfd.1309136>.
27. Akyol Güner T, Demir İ, Erdem S. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Journal of Higher Education and Science* [Internet]. 2022;12(3):508–18. Available from: <https://doi.org/10.5961/highereducsci.1139247>.
28. Teixeira S, Ferré-Grau C, Canut TL, Pires R, Carvalho JC, Ribeiro I, et al. Positive mental health in university students and its relations with psychological vulnerability, mental health literacy, and sociodemographic characteristics: A descriptive correlational study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022;19(6):1–12. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph19063185>.
29. Küçükçkaya B, Özdemir B, Süt HK. Hemşirelik Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı ile Akademik Başarı ve Akademik Özyeterlik Arasındaki İlişki. *Sağ Aka Derg* [Internet]. 2022;9(1):31–41. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sagakaderg/issue/68718/945297>.
30. Çevik C, Ciğerci Y, Kılıç İ, Uyar S. Relationship between smartphone addiction and meaning and purpose of life in students of health sciences. *Perspect Psychiatr Care*. 2020;56(3):705–11. DOI: 10.1111/PPC.12485.
31. Márquez-Hernández V V., Gutiérrez-Puertas L, Granados-Gámez G, Gutiérrez-Puertas V, Aguilera-Manrique G. Problematic mobile phone use, nomophobia and decision-making in nursing students mobile and decision-making in nursing students. *Nurse Education in Practice*. 2020;49:102910. DOI: 10.1016/j.nepr.2020.102910.
32. Valdez GFD, Cayaban ARR, Al-Fayyadh S, Korkmaz M, Obeid S, Sanchez CLA, et al. The utilization of social networking sites, their perceived benefits and their potential for improving the study habits of nursing students in five countries. *BMC Nursing*. 2020;19(1):1–14. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12912-020-00447-5>.

33. Malak MZ, Shuhaiber AH, Al-amer RM, Abuadas MH, Aburoomi RJ. Correlation between psychological factors, academic performance and social media addiction: model-based testing. *Behaviour and Information Technology* [Internet]. 2022;41(8):1583–95. Available from: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1891460>.

34. Vaingankar JA, Van Dam RM, Samari E, Chang S, Seow E, Chua YC, et al. Social media-driven routes to positive mental health among youth: Qualitative enquiry and concept mapping study. *JMIR Pediatrics and Parenting*. 2022;5(1):1–14. DOI: 10.2196/32758.