

## Ebelik ve Hemşirelik Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi

The Effect of Social Media Addiction Levels on Nutrition Habits in Midwifery and Nursing Students

Berkhan Topaktaş<sup>1</sup>, Meryem Çetin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Amasya Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Amasya, Türkiye

<sup>2</sup>Amasya Üniversitesi Tıp Fakültesi Mikrobiyoloji Anabilim Dalı, Amasya, Türkiye

**Geliş Tarihi/Received:** 14.08.2022

**Kabul Tarihi/Accepted:** 21.11.2022

**Yazışma Adresi/Address for**

**Correspondence:**

Berkhan Topaktaş

Akbilek Mah. Hakimiyet Cad. No: 4/3 Merkez

Amasya

**E-posta:** berkhan@yandex.com

### Anahtar Sözcükler

Bağımlılık tıbbı

Beslenme bozuklukları

Öğrenciler

Sosyal medya

### Keywords

Addiction medicine

Nutrition disorders

Students

Social media

### Orcid No



BT<sup>1</sup> :0000-0001-9363-1167

MÇ<sup>2</sup> :0000-0002-3307-9531

### Öz

**Amaç:** Üniversite öğrencileri, sosyal medya bağımlılığı ve eşlik eden davranışsal bozukluklar yönünden en fazla risk altında olan yaş grubunda yer almaktadır. Bu çalışmada ebelik ve hemşirelik bölümü öğrencilerinin, sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Kesitsel tipte planlanan çalışmanın evrenini 502 hemşirelik ve ebelik öğrencisi oluşturdu. Veriler 188 öğrenciden çevrimiçi anket yöntemi ile 10/06/2021-20/06/2021 tarihleri arasında elde edildi. Sosyal medya kullanım düzeyinin ölçümünde "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" kullanıldı. Sağlıklı beslenmeye yönelik tutumların ölçümünde ise "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği" uygulandı.

**Bulgular:** Çalışmaya katılan 188 öğrencinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalaması 100,6±31,0; Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puan ortalaması ise 75,5±8,8 bulundu. Öğrencilerin 62'sinin (%33,0) sosyal medyaya "az bağımlı" olduğu, 145'inin (%77,1) "yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum" gösterdiği bulundu. İki ölçeğin puanları arasında düşük düzeyde negatif korelasyon saptandı ( $r = -0,241$ ;  $p = 0,001$ )

**Sonuç:** Sosyal medya yönünden bağımlı olmayan ve az bağımlı öğrencilerde; orta, yüksek ve çok yüksek bağımlı öğrencilere göre ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi daha yüksek bulundu. Sağlıklı yaşam davranışları kazandırmada, davranışsal bağımlılıklara yönelik önleyici çalışmalar gerekmektedir.

### Abstract

**Objective:** University students are the age group at highest risk in terms of social media addiction and accompanying behavioral disorders. In this study, it was aimed to determine the relationship between social media addiction and attitudes toward healthy eating among midwifery and nursing students.

**Material and Method:** The population of the cross-sectional study was 502 nursing and midwifery students. Data were obtained from 188 students by online survey method between June 10, 2021 and June 20, 2021. "Social Media Addiction Scale" was used to measure the level of social media use. "Attitude Scale for Healthy Nutrition" was used to measure attitudes towards healthy eating.

**Results:** Social Media Addiction Scale mean score of 188 students was found to be 100.6±31.0, and the mean score of Attitude Scale for Healthy Nutrition was found to be 75.5±8.8. It was found that 62 of the students (33.0%) were "less dependent" on social media, and 145 (77.1%) showed "high degree of attitude towards healthy eating". A low degree of negative correlation was found between the two scale scores ( $r = -0.241$ ;  $p = 0.001$ )

**Conclusion:** In students who are not dependent and less dependent in terms of social media; it was found that the level of attitude towards ideally high degree healthy eating was higher than the moderate, severe and highly severe dependent students. Preventive studies on behavioral addictions are required in gaining healthy living behaviors.

## GİRİŞ

Bağımlılık, belirgin bir etki elde etmek için madde alma sürecinde ortaya çıkan fiziksel, sosyal veya ruhsal sorunlara rağmen madde kullanımının sürdürülmesi, bırakmak istemeye rağmen bırakamama, aynı etkiyi elde etmek için alınan madde miktarının kademeli olarak artırılması ve maddeyi alma isteğinin önüne geçilememesi durumu olarak tanımlanır (1). Bağımlılığın madde kullanımını ön plana çıkaran bu klasik tanımının yanında, davranışsal bağımlılık olarak nitelendirilebilecek sosyal medya bağımlılığı da özellikle genç nüfusta oldukça yaygındır (2). Özellikle üniversite öğrencileri sosyal medya bağımlılığı ve eşlik eden davranışsal bozukluklar yönünden en fazla risk altında olan yaş grubudur (3). Kullanıcıların sözlü ve görsel olarak başkalarıyla etkileşime girmesini sağlayan çeşitli internet tabanlı ağları ifade eden kavrama “sosyal medya” denmektedir (4). Klinik bir tanı olarak tanınmamasına rağmen, sosyal medya bağımlılığı, kimyasal bağımlılığa benzer klasik bağımlılık semptomlarını içermektedir (5). Bu semptomlar arasında; iş ve sosyal yaşamı ihmal etme, duygudurum değişiklikleri, geri çekilme belirtileri, azaltamama ve nüksetme yer alabilmektedir. Bu tür bir bağımlılık, öz kontrol kaybı ve dürtüsellikte bir artış ile bireyin davranışını doğrudan etkilemektedir. Sosyal medya bağımlılığı diğer davranışsal bağımlılık ve ruhsal bozukluklarla beraber görülebilmektedir (2, 6). Yapılan çalışmalar, öğrencilerde problemlili internet kullanımının yeme bozuklukları ile ilişkili olabileceğini göstermektedir (3). Ülkemizde yapılan bir çalışmada, genç nüfusun %13’ünün sosyal medya platformlarında günde 6 saatten fazla vakit geçirdiği gösterilmiştir (7).

Türkiye’de yaşlı nüfus oranı giderek artıyor olsa da, Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD) ülkeleri arasında genç nüfus olarak ifade edilen 15 yaş altı nüfus oranında %23 ile OECD ortalamasının (%17) üzerinde kalmaktadır. Türkiye’nin 2020 yılı itibariyle 37 ülke arasında genç nüfus yönünden en yüksek 4. ülke konumunda olduğu görülmektedir (8). Bu sebeple özellikle genç nüfusu daha fazla etkileyen sosyal medya bağımlılığı, önemli bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkma potansiyeline sahiptir. Bu çalışmada Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik ve Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin, sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## GEREÇ ve YÖNTEM

Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde 2020-2021 Eğitim-Öğretim Dönemi’nde öğrenim gören 259 ebelik ve 243 hemşirelik bölümü öğrencisi çalışma evrenini oluşturdu. Evren ortalamasının 97,1, evren standart sapmasının 28,9 olduğu varsayılarak (9) %80 güç ve %5 tip-1 hata ile minimum örneklem sayısı 110 olarak hesaplandı. %20’lik yedek liste eklendiğinde 132 öğrenciye ulaşılmaya hedeflendi. Çalışma için Amasya Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 2021/119 sayılı izin alındı. Çalışmada araştırma ve yayın etiğine uyuldu. Kesitsel tipteki çalışma için gerekli veriler 10/06/2021-20/06/2021 tarihleri arasında çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden çevrimiçi anket yöntemi ile elde edildi. Veriler, Google Forms uygulaması ile oluşturulan anket bağlantısının öğrencilerle Whatsapp grupları aracılığı

ile paylaşılmasıyla toplandı. İlk etapta minimum örneklem hacmine ulaşamadığı için öğrencilere bir hatırlatma daha yapılarak toplamda iki defa anket bağlantısı paylaşıldı.

Anket formu dört bölümden oluşmaktadır: İlk iki bölümden araştırmacılar tarafından hazırlanan dokuz maddelik sosyodemografik veri formu ve sağlıkla ilgili tutum ve davranışların araştırıldığı beş maddelik soru formları yer almaktadır. Bu bölümün sonunda katılımcıların genel sağlık durumlarını nasıl değerlendirdiğine dair “Çok kötü”, “Kötü”, “Orta”, “İyi” ve “Çok iyi” seçeneklerinden birisini seçmesi istenmiştir. Sosyal medya kullanım düzeyinin ölçümünde “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)” kullanıldı. SMBÖ, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçebilmek amacıyla Tutgun Ünal ve Deniz tarafından 2015 yılında geliştirilmiştir (10). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) 0,96 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test kat sayısı 0,84 düzeyinde hesaplanmıştır (10). Likert tipi 41 sorudan oluşan ölçek, “meşguliyet, duygu durum, tekrarlamaya ve çatışma” olmak üzere 4 alt bölümden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan 1-12 numaralı maddeler “Meşguliyet” boyutu ile ilgilidir ve sosyal medyanın bireyi ne kadar meşgul ettiğini gösterir. Ölçekteki 13-17 numaralı maddeler “Duygu Durum Düzenleme” boyutu ile ilgilidir ve sosyal medyanın bireyin duyguları üzerindeki etkilerini gösterir. Ölçekteki 18-22 numaralı maddeler “Tekrarlamaya” boyutu ile ilgilidir ve bireyin sosyal medya kullanımının önüne geçememesi ve tekrarlayan bir şekilde kullanım boyutunu ölçmektedir. “Çatışma” boyutu ile ilgili olan 23-41 numaralı maddeler ise sosyal medyanın bireyin yaşamında istenmeyen neticelere yol açmaya etkisini ölçmektedir. Ölçekteki ifadeler “1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sık sık, 5=Her zaman” biçiminde yöneltilmiştir. SMBÖ’den toplamda en yüksek 205, en düşük ise 41 puan alınabilmektedir. Alınan yüksek puan, yüksek sosyal medya bağımlılığına işaret etmektedir. Buna göre 41-73 arası “Bağımlılık yok”, 74-106 arası “Az bağımlı”, 107-139 arası “Orta bağımlı”, 140-172 arası “Yüksek bağımlı” ve 173-205 arası da “Çok yüksek bağımlı” olarak belirlenmiştir (11).

Katılımcıların sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının ölçümünde ise “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)” uygulandı. SBİTÖ, Tekkurşun Demir ve Cicioğlu tarafından üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını ölçmek amacıyla 2019 yılında geliştirilmiştir (12). Ölçek 21 madde ve 4 bölümden oluşmaktadır. Bunlar; Beslenme Hakkında Bilgi (1-5 maddeler), Beslenmeye Yönelik Duygu (6-11 maddeler), Olumlu Beslenme (12-16 maddeler) ve Kötü Beslenme (17-21 maddeler) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin en düşük puanı 21, en yüksek puanı ise 105’tir. Ölçekten alınan 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-105 puan ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumu göstermektedir. Ölçekte yer alan olumlu maddeler “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” olarak derecelendirilmiştir. Olumlu tutum ifadeleri, 1, 2, 3, 4 ve 5; olumsuz tutum ifadeleri ise 5, 4, 3, 2 ve 1 olarak skorlanmıştır. Olumlu maddeler, 1-5 ve 12-16. maddelerden oluşmaktadır. Olumsuz maddeler, 6-11 ve 17-21. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları; beslenmeye yönelik duygu faktörü yönünden 0,84, olumlu beslenme yönünden 0,75, beslenme hakkında bilgi yönünden 0,90 ve kötü beslenme faktörü yönünden 0,83 düzeyinde hesaplan-

mıştır.

Elde edilen veriler kodlandıktan sonra SPSS (Versiyon 22.0, SPSS Inc., Chicago, IL, USA) paket programı kullanılarak analiz edildi. Sürekli değişkenler ortalamaya±standart sapma, kategorik veriler ise sayı (%) ile ifade edildi. İstatistiksel analizlerde ölçümsel değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirildi. Normal dağılıma uyan sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında Student's t testi, normal dağılıma uymayan sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında ise Mann-Whitney U testi kullanıldı. Korelasyon katsayıları Spearman korelasyon testi ile belirlendi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi tüm testler için  $p < 0,05$  olarak kabul edildi.

## BULGULAR

Çalışmaya katılan 188 öğrencinin yaş ortalaması  $21,5 \pm 2,5$  yıldır ve 178'i (%94,7) kadındır. Öğrencilerin 103'ü (%54,8) ebelik, 85'i (%45,2) hemşirelik bölümünde öğrenim görmekteydi ve 185'i (%98,4) bekar. Öğrencilerin 179'u (%95,2) son 6 ay içerisinde ailesiyle beraber yaşadığını, 21'i (%11,2) gelir getirici bir işte çalıştığını, 118'i (%62,8) asgari ücret üzerinde hane halkı gelirine sahip olduğunu belirtti (Tablo I).

**Tablo I.** Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri

Cinsiyet	Sayı	%
Kadın	178	94,7
Erkek	10	5,3
<b>Bölüm</b>		
Ebelik	103	54,8
Hemşirelik	85	45,2
<b>Sınıf</b>		
1	53	28,2
2	61	32,4
3	22	11,7
4	52	27,7
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	185	98,4
Evli	3	1,6
<b>Son 6 Ayda Birlikte Yaşanan Kişiler</b>		
Aile	179	95,2
Arkadaş	4	2,1
Yalnız	5	2,7
<b>Gelir Getirici İşte Çalışma</b>		
Çalışan	21	11,2
Çalışmayan	167	88,8
<b>Ortalama Hanehalkı Gelir Düzeyi</b>		
Asgari ücret ve altı	70	37,2
Asgari ücret üstü	118	62,8
Toplam	188	100

Katılımcılar arasında 50 (%26,6) kişi düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığını, 22 (%11,7) kişi sigara kullandığını, 3 (%1,6) kişi alkol kullandığını, 16 (%8,5) kişi de düzenli olarak ilaç kullandığını belirtti. Öğrencilerin 111'in (%59,0) genel sağlık durumunu iyi olarak değerlendirdiği görüldü (Tablo II).

**Tablo II.** Öğrencilerin sağlık alışkanlıklarının dağılımı

Düzenli Fiziksel Aktivite	Sayı	%
Yapan	50	26,6
Yapmayan	138	73,4
<b>Sigara Kullanımı</b>		
Kullanan	22	11,7
Kullanmayan	166	88,3
<b>Alkol Kullanımı</b>		
Kullanan	3	1,6
Kullanmayan	185	98,4
<b>Düzenli İlaç Kullanımı</b>		
Kullanan	16	8,5
Kullanmayan	172	91,5
<b>Genel Sağlık Durumu</b>		
Çok iyi	21	11,2
İyi	111	59,0
Orta	51	27,1
Kötü	5	2,7
Çok kötü	0	0,0
<b>Toplam</b>	<b>188</b>	<b>100</b>

Öğrencilerin SMBÖ'den aldıkları puanlara göre dağılımı incelendiğinde 62'sinin (%33,0) sosyal medyaya "az bağımlı" olduğu bulundu. SBİTÖ puanları yönünden ise 145'i (%77,1) "yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum" göstermekteydi (Tablo III).

**Tablo III.** Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği sonuçlarının dağılımı

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Sayı	%
Bağımlılık yok	44	23,4
Az bağımlı	62	33,0
Orta bağımlı	60	31,9
Yüksek bağımlı	18	9,6
Çok yüksek bağımlı	4	2,1
<b>Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği</b>		
Çok düşük sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum	0	0,0
Düşük sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum	0	0,0
Orta sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum	16	8,5
Yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum	145	77,1
İdeal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum	27	14,4
<b>Toplam</b>	<b>188</b>	<b>100</b>

Katılımcıların SMBÖ puan ortalaması 100,6±31,0; SBİTÖ puan ortalaması ise 75,5±8,8 bulundu. SMBÖ ve SBİTÖ puanlarının cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, gelir getirici bir işte çalışma, fiziksel aktivite yapma, sigara veya alkol kullanma durumuna göre değişmediği tespit edildi ( $p>0,05$ ). Yalnız yaşayan öğrencilerde SBİTÖ puanı daha düşük saptanırken ( $p=0,005$ ); ortalama hane halkı gelir düzeyi asgari ücret üstünde olanlarda SMBÖ puanı daha yüksek bulundu ( $p=0,033$ ) (Tablo IV).

**Tablo IV.** Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puanlarının çeşitli değişkenlere göre dağılımı

	SMBÖ Puanı		SBİTÖ Puanı		
	Ort±SS	p	Ort±SS	p	
Cinsiyet					
Kadın	100,3±31,1	0,783	75,7±8,8	0,264	
Erkek	105,6±31,6		72,5±8,2		
<b>Bölüm</b>					
Ebelik	103,9±29,7	0,055	75,3±9	0,762	
Hemşirelik	96,7±32,3		75,9±8,5		
<b>Son 6 Ayda Birlikte Yaşama Durumu</b>					
Tek yaşayan	100,0±11,2	0,891	65,8±3,8	0,005	
Tek yaşamayan	100,6±31,4		75,8±8,7		
<b>Gelir Getirici İşte Çalışma Durumu</b>					
Çalışan	91,6±20,2	0,188	72,4±8,4	0,087	
Çalışmayan	101,8±32		75,9±8,8		
<b>Ortalama Hanehalkı Gelir Düzeyi</b>					
Asgari ücret ve altı	94,1±28,2	0,033	75,7±9,8	0,370	
Asgari ücret üstü	104,5±32,1		75,5±8,2		
<b>Düzenli Fiziksel Aktivite</b>					
Yapan	96,3±32,9	0,130	77,1±10,6	0,236	
Yapmayan	102,1±30,3		75,0±8		
<b>Sigara Kullanımı</b>					
İçen	109,3±40,8	0,477	72,1±10,6	0,054	
İçmeyen	99,5±29,4		75,9±8,5		
<b>Alkol Kullanımı</b>					
İçen	139,7±56,8	0,153	73,3±10	0,744	
İçmeyen	100,0±30,3		75,6±8,8		
<b>Düzenli İlaç Kullanımı</b>					
Kullanan	103,1±32,1	0,760	76,9±12,4	0,647	
Kullanmayan	100,4±31		75,4±8,4		

Öğrencilerin SMBÖ puanları ile SBİTÖ puanları arasında düşük derecede negatif ve anlamlı korelasyon saptandı ( $r=-0,241$ ;  $p=0,001$ ). Katılımcıların SBİTÖ puanı ile genel sağlık durumları arasında ise düşük derecede pozitif ve anlamlı korelasyon görüldü ( $r=0,176$ ;  $p=0,016$ ). SMBÖ ölçeği yönünden bağımlı olmayan ve az bağımlı öğrencilerde; orta, yüksek ve çok yüksek bağımlı öğrencilere göre ideal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeyi daha yüksek bulundu ( $p=0,012$ ) (Tablo V).

**Tablo V.** Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği sonuçlarının karşılaştırılması

Ölçekler	Orta sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum		Yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum		İdeal düzeyde yüksek sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum		p†
	Sayı	%*	Sayı	%*	Sayı	%*	
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği							
Bağımlılık yok ve az bağımlı	10	9,4	74	69,8	22	20,8	0,012
Orta, yüksek ve çok yüksek bağımlı	6	7,3	71	86,6	5	6,1	

\* Satır yüzdesi

† Pearson Ki-kare testi

‡ Post-hoc karşılaştırmalarda anlamlı fark gösterilen grup

## TARTIŞMA

Çalışma sonucunda öğrencilerin yaklaşık dörtte üçünde değişen derecelerde sosyal medya bağımlılığı tespit edildi. Dünya genelinde yapılmış çalışmaları kapsayan bir meta-analiz çalışmasında, sosyal medya bağımlılığı prevalansı %0-82 arasında oldukça geniş bir aralıkta seyrettiği bulunmuştur (2). Aynı çalışmada üniversite öğrencilerinde saptanan sosyal medya bağımlılığı ise %23 (%95 GA: %18-%28) düzeyinde belirlenmiştir. Dünyada bizim çalışmamızdaki benzer yaş grupları üzerinde çeşitli ölçekler aracılığı ile gerçekleştirilen çalışmalar ele alındığında, sosyal medya bağımlılığının Singapur'daki üniversite öğrencilerinde %29,5 olduğu görülmüş, İran'daki üniversite öğrencilerinin ise %70,6'sında orta düzeyde sosyal medya bağımlılığı saptanmıştır (13, 14). Sosyal medya bağımlılığının farklı toplumlar arasında karşılaştırılması dikkatli bir şekilde yapılmalıdır. Elde edilecek sonuçları; katılımcıların yaş grupları, kullanılan ölçeğin türü, bağımlılık yönünden incelenen sosyal medya platformları gibi değişkenler doğrudan etkileyebilmektedir. Sağlıklı bir karşılaştırılma yapabilmek için aynı ölçekleri karşılaştırmak daha doğru fikir verecektir. Bu çalışmada yer alan ölçeğin kullanıldığı çalışmalara bakılacak olursa SMBÖ ortalama puanı Konya'da 2018 yılında yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde 100,0±31,0 olarak bulunmuştur (9). Üniversite öğrencilerinin katıldığı başka bir çalışmada ise ölçek puanı 102,6±32,5 düzeyinde tespit edilmiştir (15). Özdemir'in yaptığı çalışmada ise üniversite öğrencilerinin SMBÖ toplam puanı 92,0±29,6 olarak hesaplanmıştır (16). Bu çalışmada elde edilen SMBÖ ortalama puanının ülkemizdeki çalışmalarla benzer olduğu görülmektedir. Buna göre ülkedeki üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, SMBÖ yönünden değerlendirildiğinde "az bağımlı" olarak değerlendirilebilir.

Ailelerin gelir düzeylerine göre sosyal medya bağımlılığının dağılımına ilişkin ülkemizde farklı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Bilginer'in lise öğrencileri, Ateş'in üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmalarda gelir düzeyinin sosyal medya bağımlılığını etkilemediği bulunmuştur (17, 18). Eğitim fakültesi öğrencilerinin katıldığı bir çalışmada ise ailenin gelir düzeyi yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı düzeyinin arttığı bulunmuştur (19). Benzer olarak bizim bulgularımız da hanehalkı gelir düzeyi asgari ücret ve üzerinde olanlarda, SMBÖ toplam

puanının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum olası nedenleri arasında gelir düzeyi yükseldikçe akıllı telefon, bilgisayar ve tablet gibi cihazlara daha kolay bir şekilde ulaşılma imkanının yanında, gelir düzeyi yüksek öğrencilerin bu mecralara ayırabilecek daha fazla boş vaktinin olması da yer alabilir. Düşük gelir düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin gelir getirici bir işte çalışmak zorunda kalması sosyal medyaya daha az vakit ayırmalarına sebep olmuş olabilir. Bu duruma destekleyici bir bulgu olarak çalışmamızda gelir getirici işte çalışanlarda saptanan SMBÖ puanının, çalışmayanlara göre anlamlı farklılık olmasa da daha düşük bulunması gösterilebilir.

Çalışmanın birincil amacı olan sosyal medya bağımlılığı ile sağlıklı beslenmeye yönelik tutum arasındaki ilişki yönünden bakıldığında, sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça sağlıklı beslenme tutumunda düşük düzeyde azalma meydana geldiği bulunmuştur. Konu ile ilgili olarak gerek dünya genelinde gerekse Türkiye’de yapılmış çalışmalar bu sonuçla benzerlik göstermektedir. Singapur’da üniversite öğrencilerinin yer aldığı bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile yeme bağımlılığının bir arada bulunma sıklığı %3 olarak bulunmuştur (13). Dünya genelinde 10 çalışmanın derlendiği meta-analizde problemlerli internet kullanımı ile çeşitli yeme bozuklukları ilişkilendirilmiştir (3). Kanada’da üniversite öğrencilerinin yer aldığı çalışmada sosyal medya sitelerinin fazla kullanımı düzensiz yeme davranışıyla ilişkili bulunmuştur (20). Ülkemizdeki çalışmalarda ise diyetisyenlik bölümü öğrencilerinde sosyal medyada geçirilen süre arttıkça yeme bozukluğu riskinin arttığı belirlenmiştir (21). İstanbul’da öğrenim gören üniversite öğrencilerinde de sosyal medya bağımlılığının, daha olumsuz bir sağlıklı beslenme tutumuyla ilişkilendirildiği sonucuna ulaşılmıştır (22). Bu çalışmada belirlenen SMBÖ ve SBİTÖ puanları arasındaki negatif korelasyonun sebebi, sosyal medya bağımlılığı ve beslenme bozukluğu arasındaki etkileşim olabileceği gibi her iki bozukluğa yönelik genetik yatkınlık da olabilir. Bağımlılıkların genelinde olduğu gibi gerek internet bağımlılığının, gerekse yeme bozukluklarının genetik temeli olabileceğini öne süren çalışmalar da mevcuttur (23, 24). Ortaya çıkan ilişkide sosyal medya bağımlılığının neden mi yoksa sonuç mu olduğunun tam olarak belirlenememesi, katılımcıların olasılıksız örnekleme yöntemi ile seçilmesi, sosyal medyada geçirilen süre ve sosyal medyaya girmek için kullanılan platformların sorulmaması bu çalışmanın kısıtlılıkları arasında yer almaktadır.

## SONUÇ

Bu çalışma ile sosyal medya kullanımı arttıkça, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun olumsuz yönde etkilendiği belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı günümüz toplumunun karşı karşıya olduğu temel sorunlardan biridir. Teknolojinin aşırı kullanımı insan sağlığında farklı sorunlara neden olmaktadır. Bunlardan biri yeme bozukluklarındaki artıştır. Sağlıklı yaşam davranışları kazandırmada, davranışsal bağımlılıklara yönelik önleyici çalışmalar gerekmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin doğrulanması ile ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde yeme bozukluklarının gelişimi üzerine yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

**Yazarlık Katkısı:** Fikir/Hipotez: BT, MÇ Tasarım: BT, MÇ Veri Toplama/Veri işleme: BT, MÇ Veri analizi: BT Makalenin hazırlanması: BT, MÇ

**Etik Kurul Onayı:** Amasya Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 2021/119 sayılı izin alındı. Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 2021/119 karar numarası ile etik kurul onayı alındı. Çalışma Helsinki Deklarasyonu’na uygun olarak yürütülmüştür.

**Hasta Onayı:** Gerekmemektedir.

**Hakem Değerlendirmesi:** İlgili alan editörü tarafından atanan iki farklı kurumda çalışan bağımsız hakemler tarafından değerlendirilmiştir.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar tarafından çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar tarafından finansal destek almadıkları bildirilmiştir

## KAYNAKLAR

1. Kring AM, Johnson SL, Davison GC, Neale JM. Substance Use Disorders. In: Johnson CT (editor). *Abnormal Psychology*. Twelfth Edition. United States of America: John Wiley & Sons Inc, 2012: 288.
2. Cheng C, Lau YC, Chan L, Luk JW. Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addict Behav* 2021; 106845.
3. Hinojo-Lucena FJ, Aznar-Díaz I, Cáceres-Reche MP, et al. Problematic internet use as a predictor of eating disorders in students: A systematic review and meta-analysis study. *Nutrients* 2019; 11(9):2151.
4. Carr CT, Hayes RA. Social media: Defining, developing, and divining. *Atl J Commun* 2015; 23(1):46-65.
5. Andreassen CS. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Curr Addict Rep* 2015; 2(2):175-84.
6. Nguyen TH, Lin KH, Rahman FF, et al. Study of depression, anxiety, and social media addiction among undergraduate students. 2020; 23(4):257-76.
7. Bulut M. *Gençlik ve Sosyal Medya Araştırma Raporu*. Gençlik ve Spor Bakanlığı. 2014.
8. OECD Data. Young population. <https://data.oecd.org/pop/young-population.htm>. (04 Mart 2022’de ulaşıldı).
9. Altın M, Kıvrak AO. The social media addiction among Turkish university students. *J Educ Train Stud* 2018; 6(12):13-20.
10. Tutgun Ünal A, Deniz L. Development of the social media addiction scale. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi* 2015; 6(21):51-70.
11. Tutgun Ünal A. *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 2015.
12. Demir GT, Cicioğlu Hİ. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (sbitö): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniv Spor Bilim Derg* 2019; 4(2):256-74.
13. Tang CSK, Koh YYW. Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian J Psychiatr*

2017; 25:175-8.

14. 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* 2019; 7(1):1-8.

15. Tutgun Ünal A. Social media addiction of new media and journalism students. *Turkish J Educational Tech* 2020; 19(2): 1-12.

16. Özdemir Z. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi* 2019; 7(2): 91-105.

17. Ateş P. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın sosyal medya bağımlılığına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

18. Bilginer A. Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2020.

19. Coşar HA, Gedik H. Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi* 2021; 4(1): 32-65.

20. Murray M, Maras D, Goldfield GS. Excessive time on social networking sites and disordered eating behaviors among undergraduate students: Appearance and weight esteem as mediating pathways. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2016; 19(12):709-15.

21. Aktaç Ş, Kargın D, Güneş FE. The relationship between social media use, eating attitude and body mass index among nutrition and dietetic female students: A cross-sectional study. *Rev Espanola de Nutr Hum y Diet* 2021; 25(1):78-86.

22. Coşkun GG, Demir BA. Lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi-İstanbul'da bir üniversite örneği. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2021; 1(3):195-205.

23. Aryani LNA, Lesmana CBJ. Neuropsychiatric factor and polymorphism gene in internet addiction. *Int J Health Med Sci* 2019; 2(1): 39-44.

24. Manfredi L, Accoto A, Couyoumdjian A, Conversi D. A systematic review of genetic polymorphisms associated with binge eating disorder. *Nutrients* 2021; 13(3): 848.