

**T. C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ
ANABİLİM DALI**

Tez Yöneticisi
Prof. Dr. Ayşe ÇAYLAN

**TRAKYA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI
VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

(Uzmanlık Tezi)

Dr. Naşide EROĞUL ZENCİ

EDİRNE - 2022

TEŞEKKÜR

Trakya Üniversitesi Tıp Fakóltesi Aile Hekimliği Anabilim Dalındaki uzmanlık eğitimim boyunca hem asistanlık eğitimimde hem de tez sürecimin her aşamasında beni yönlendiren, desteğiyle beni yüreklendiren, emeklerini unutmayacağım değerli hocam Prof. Dr. Ayşe Çaylan'a, uzmanlık eğitimimde emeği geçen, bilimsel birikimlerinden ve tecrübelerinden yararlanma imkânı bulduğum değerli hocalarım Prof. Dr. H. Neziha Dağdeviren'e, Prof. Dr. Serdar Öztora'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Önder Sezer'e, eğitimimde emeği geçen tüm hocalarıma, beni bu günlere getirirken hiçbir fedakârlığı esirgemeyen, her an varlıklarını yanımda hissettiğim bana her zaman destek olan ve kendimi her zaman özel hissettiren canım aileme, her düştüğümde beni yüreklendiren sevgili eřim Dr. Eren Zenci'ye teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ VE AMAÇ	1
GENEL BİLGİLER	3
SOSYAL MEDYA.....	3
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI.....	5
SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI	6
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ	8
GEREÇ VE YÖNTEMLER	10
BULGULAR.....	13
TARTIŞMA.....	46
SONUÇLAR.....	54
ÖZET	56
SUMMARY	58
KAYNAKLAR	60
EKLER	

SİMGE VE KISALTMALAR

- ABD** : Amerika Birleşik Devletleri
DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü
SYBDÖ : Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği
TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

GİRİŞ VE AMAÇ

Teknolojinin gelişmesiyle bilgisayarların dışında cep telefonu gibi mobil teknolojik cihazlarla internete ulaşım daha kolay bir hale gelmiştir. Kolay ulaşılabilmesi ve hayatın her alanında internetin kullanılması nedeniyle internet artık insanlar için vazgeçilemez durumdadır. İnternet kullanımının yaygınlaşmasının iyi yanları olduğu gibi kötü etkileri de vardır. Bu kötü etkilerden biri de internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı; bireyin interneti kullanırken kontrolünü kaybetmesi, hayatının diğer alanlarını olumsuz etkilemesi ve kendisini engelleyememesi durumudur (1). İnternet bağımlılıklarının birçok çeşidi mevcut olup sosyal medya bağımlılığı da bunlardan biridir (2). Sosyal medya bağımlılığı; sosyal medya kullanımının olduğu dürtüsel-kompulsif bir spektrum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (3). Genç, yaşlı fark etmeksizin günlük hayatta insanlar sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanmaktadır. Özellikle de ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde sosyal medyanın kullanımı daha da yaygın görülmektedir (4).

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkilemekte olan tüm davranışlarını kontrollü bir şekilde yapması ve günlük yaşamını da sağlık durumunu dikkate alarak belirlemesidir (5). Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre bireylerin yaşam tarzları sağlıklarının %60'ını etkilemekte olup sağlıklarıyla yaşam tarzları arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle 2000'li yılların başından itibaren sağlıklı yaşam biçimi davranışları önemsenmeye başlanmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının önemiyle ilgili bireylere bilgilendirmeler yapılmaya başlanmış olup sağlıklı insan sayısının artırılması amaçlanmaktadır (6). Sağlık davranışlarının etkilendiği en önemli dönemler ergenlik çağı ve üniversite hayatı olarak kabul edilmektedir. Bu dönemlerde bireylerin psikolojik, fiziksel, sosyal ve cinsel gelişimleri üst düzeyde olup bireyler kendi yaşam tarzlarını oluşturmaktadırlar. Ergenlik çağı ve üniversite

döneminde daha önceden kazanılmış olan sağlıklı veya sağlıksız yaşam tarzları daha da şekillenmektedir. Bu nedenle sağlığın korunması ve iyileştirilmesiyle ilgili yapılmakta olan çalışmalar hedef olarak bu popülasyonu seçmektedir (7).

Sağlıklı yaşam biçiminin bireyler tarafından benimsenmesinde kilit rol sağlık çalışanlarına aittir. Bunun nedeni bireyleri sağlıklı davranışlar ve tutumlar sergilemesi için bilgilendirebilecek ve öneride bulunacak kişiler onlardır. Yapılan bir araştırmada sağlıkla ilişkili konular için insanların %85,4'ü bilgi kaynağı olarak sağlık çalışanlarını tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bu nedenle sağlığı geliştirmek için yapılacak işlerde sağlık çalışanlarına büyük sorumluluklar yüklenmektedir (8). Sağlık ekiplerinin başında hekimlerin yer aldığı düşünüldüğünde tıp fakültelerinde öğrencilikten başlayarak sağlıklı yaşam ile ilgili eğitimlerin verilmesi ve bu konuda farkındalıklarının arttırılması sağlanmalıdır (9). Bizim çalışmamızda Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini görmek, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelemek ve sosyal medya bağımlılığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır.

GENEL BİLGİLER

SOSYAL MEDYA

Sosyal medya; bireylerin sanal bir dünyada birbirlerine ulaşabildikleri, fikir alışverişinde bulunabildikleri, yaptıklarını ve ürettiklerini paylaşarak yorum alabildikleri, fiziksel dünyaya ürettikleri şeylerle faydalı olabildikleri sanal iletişim ağı olarak tanımlanmaktadır (10). Diğer bir deyişle bireylerin gizli veya açık profiller oluşturarak diğer kişilerle iletişim kurdukları, paylaşımlar yaptıkları web tabanına dayalı olan hizmetlerin tümüdür (11). Sosyal medyada insanların sıklıkla Facebook, Instagram, Youtube gibi platformlarda metin, video ya da resim paylaşarak oluşturdukları içerikler yer almaktadır (12).

Sosyal medya teknolojideki yeniliklere bağlı olarak sürekli gelişmektedir. Gün geçtikçe sosyal medya kullanıcıları artmakta olup geniş kitlelere yayılmaktadır. Sosyal medya eş zamanlı ve eş zamanlı olmayan etkileşimle hayatımızda yer alır. Eş zamanlı etkileşime örnek bir Instagram kullanıcısının bu platform üzerinden anlık paylaşımlar ve yorumlar yapabilmesidir. Eş zamanlı olmayan etkileşim ise paylaşılan müzik, video ve resimlerdir (13).

Sosyal medyanın en önemli özelliklerinden biri interneti kullanarak insanların kendini ifade edebilmesidir (14). Bunun dışında zaman ve mekan sınırlaması olmadan insanların paylaşımlar ve tartışmalar yapabilmesi, ürettikleri eserleri yayımlayabilmesi, diğer kişilerin yayımlanan içerikleri ve yorumları takip edebilmesi, kişilerin hem takip eden hem takip edilen durumda olması gibi özellikleri de vardır (15).

Sosyal medyanın üç bileşeni mevcuttur (Şekil 1).

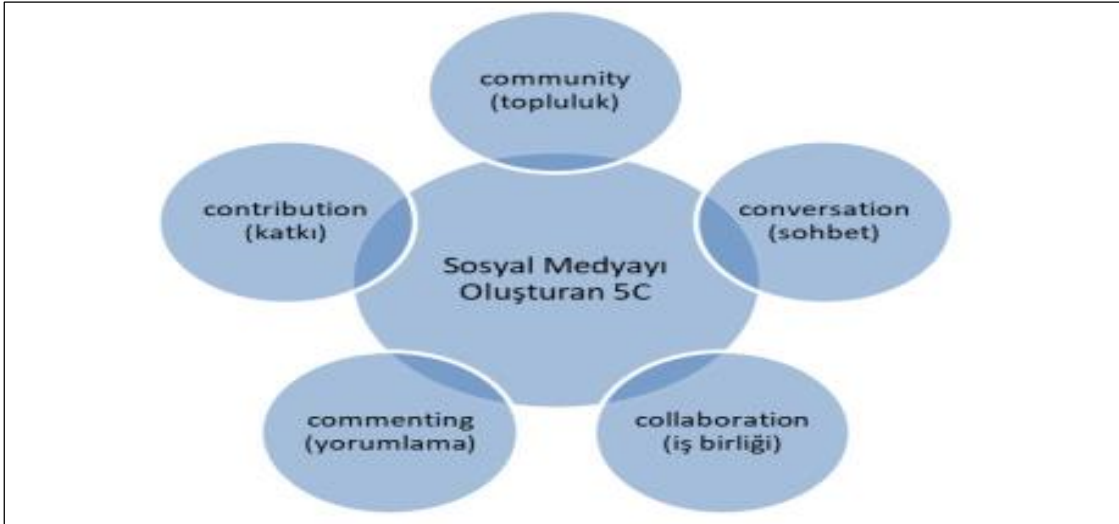
Bunlar;

1. İçerik oluşturma ve paylaşma,
2. İçerikleri değiştirme ve değerlendirme,
3. Ortak ilgi alanları ile ağ oluşturma (16).



Şekil 1. Sosyal medyanın bileşenleri (16).

Michael Frunchter sosyal medyayı 5C şeklinde tanımlamıştır (Şekil-2). Bu tanıma göre sosyal medya topluluk, sohbet, iş birliği, yorumlama, katkı başlıklarından oluşmaktadır (17).



Şekil 2: Michael Frunchter'e göre sosyal medyayı oluşturan 5C (18).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2021 yılında yapmış olduğu "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması"nda bireylerin %90'ının interneti sosyal medyaya

ulaşabilmek için kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır (19). Hootsuite ve We are Social tarafından yayımlanan “2021 Dünya İnternet Kullanımı ve Sosyal Medya İstatistikleri Raporu”nda, dünya üzerinde 4.2 milyar insanın aktif olarak sosyal medyayı kullandığı bildirilmiştir. Ülkemizdeki kullanıcı sayısının 60 milyon civarında olduğu düşünülmekte olup toplam nüfusun %70,8’inin sosyal medya kullanıcısı olduğu anlamına gelir (20). Sosyal medya bireylerin arkadaş ilişkileri kurmasına, uzaktaki kişilerle iletişim kurmasına, kendisi ile aynı düşünen insanlarla beraber hareket edip bir olay veya düşünce için farkındalık oluşturmaya, akademik açıdan gelişmesine, ticaret, alış-veriş, pazarlama, reklam gibi ekonomik faaliyetlerini yapmasına olanak sağlamaktadır. Sosyal medyanın iyi yönleri olduğu gibi aşırı kullanılması ve amacının dışında kullanılması halinde pek çok sorunu da beraberinde getirmektedir (21). Bu sorunlardan biri de sosyal medya bağımlılığı olarak karşımıza çıkar. Yapılan araştırmalarda bireylerin sosyal medyaya uyum sağlayamadığı zaman sosyal medya bağımlılığı durumunun meydana geldiğini göstermiştir (22,23).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının alt başlığı olup sosyal ağ siteleriyle ilgili bağımlılıkları kapsamaktadır (24). Sosyal ağlara normalden fazla bir şekilde ilgi duymak ve giriş yapmak, hayatını olumsuz etkileyebilecek düzeyde aşırı ve kontrol edilemeyen sosyal medya kullanımı göstermek sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Bu bağımlılık türü davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (25).

Sosyal medya kullanımının bağımlılık seviyesine dönüşmesinin ana nedeni çevrim içi ortamlarda geçirilen sürenin fazla olması olarak düşünülmektedir (26). Sosyal medyayı aşırı düzeyde kullananlarda bazı olumsuz durumlar görülebilmektedir. Yapılan çalışmalarda uzun süreli sosyal medya kullanımının adolesanların uyku düzenlerini, benlik saygılarını, ruhsal durumlarını olumsuz biçimde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca arkadaşlık ilişkilerinde de kıskançlığa ve depresyona yatkınlık oluşturduğu bildirilmiştir (27,28). Bunun dışında sosyal medya bağımlılığı kişilerin yüz yüze olan sosyal etkileşimlerinde azalmaya, özgüven kaybına, yaşamındaki diğer aktivitelere zaman ayıramamasına neden olmaktadır (29,30).

Sosyal medya bağımlılığı madde bağımlılığına benzer şekilde bireylerde ruh halinde değişikliklere, toleransa, yoksunluk semptomlarına, çatışmalara yol açmaktadır (31). Sosyal medya bağımlılığının başka önemli bir sonucu ise akademik başarıyı olumsuz bir şekilde etkilemesidir. Yapılan bir çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça akademik performanslarının azaldığı gösterilmiştir (32). Başka bir çalışmada da sosyal medya

bağımlılığının kötü dil bilgisine ve akademik performanslarında düşmeye yol açtığı bildirilmiştir (33). Literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet, yaş, depresyon, anksiyete ve stresin ilişkili olduğu gösterilmiştir. Genellikle kadın ve gençlerin daha yatkın olduğu da bildirilmiştir (34).

SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değildir. Bunlarla beraber psikolojik ve sosyal olarak da bireyin en üst düzey iyilik halinin olması durumudur (35). Sağlık davranışı ise sağlığı geliştirmek, korumak ve iyileştirmek için yapılan şeylerin bir bütün halidir (36). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; bireyin sağlığını etkileyen durumları kontrol edebilmesi, kendisinin durumuna göre en uygun sağlık davranışlarını belirleyip günlük hayatta bunları uygulayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (37). Başka bir deyişle insanların sağlıklı kalabilmek ve hastalıklardan korunabilmesi için uyguladıkları eylemlerin ve inançların bütünüdür (38).

Sağlıklı yaşam biçimi terimi ilk kez 1929 yılında Avusturyalı psikoterapist Alfred Adler tarafından kullanılmıştır. Adler'e göre sağlıklı yaşama biçimi, çocukluk döneminde kurulan ve kişinin karakteristik özelliği olmaya devam eden bir tepki ve davranış kalıbıdır (39). Çocukluk döneminde bireylerin yaşam tarzını içerisinde bulunduğu aile ve çevresi belirler. Ergenlik dönemi ise kritik bir dönem olup fiziksel, psikolojik, sosyal ve cinsel gelişim gösteren gençlerin kendi sağlıklarının sorumluluğunu üstlendikleri evre olarak kabul edilmektedir. Bu geçiş döneminde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının oluşturulması gerekmektedir (7). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; kişilerarası ilişkiler, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi olarak 6 alt başlığa ayrılmıştır (40).

Kişilerarası İlişkiler

Bireylerin çevresiyle iletişim kurmalarını ve iletişimlerindeki devamlılığı göstermektedir (41). Kişilerin başlarına gelen olumsuz durumlarda yaşam biçimleri farklılık gösterir. Böyle durumlar ile karşılaşıldığında kişilerin ailelerinden ya da çevresinde bulunanlardan gördükleri destek, yaşamış oldukları olumsuz olayları daha kolay atlatabilmelerini ve problemlerinin çözülmesini sağlar. Kişiler arası ilişkileri iyi olanların yaşadıkları sorunlar ile daha kolay baş ettikleri görülmektedir (42). Kişiler arasındaki ilişkilerde sorun yaşayanlar ise yalnızlık hissetmekte, aile içi sorunları daha fazla yaşamakta,

mesleklerinde yetersiz hissetmekte, yaşamaktan doyum alamamakta ve fizyolojik yönden hastalıklara da daha kolay yakalanabilmektedir (41).

Fiziksel Aktivite

Vücut fonksiyonlarını içermekte olup fiziksel aktivite içinde kas kütlelerini, dayanıklılığı ve esnekliğini içerir (43). Düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapmak büyüme-gelişmede, kişilik gelişiminde, kötü alışkanlıklardan korunmada, sosyal çevreyle ilişkilerin geliştirilmesinde, kronik hastalıklara yakalanmada ve tedavisinde, yaşlı bireylerin kaliteli bir yaşlılık süreci geçirmesinde ciddi bir şekilde katkı sağlar (44). Bunun dışında fiziksel aktivitenin düzenli yapılması kalp krizi, diyabet ve hipertansiyon riskini de azaltmaktadır (45).

Manevi Gelişim

Bireyin hayatının amacını kavrayıp bunun farkında olarak karşılaşmış olduğu sorunlar ile baş edebileceği gücü kendisinde hissetmesidir. Kişiler iç huzurlarını sağlayarak yaşamlarındaki hedeflere ulaşmak için çalışmalı ve iyilik durumuna özgü olan bu gücünü üst seviyede tutmalıdır (44). Manevi gelişimi iyi olan bireylerin endişeleri azalır ve stres seviyeleri düşer. Bu şekilde birey sağlığının korunması ve geliştirilmesine katkı sağlar (46).

Beslenme

Bireyin sağlığının devam etmesi, hastalıklardan korunması, yaşamın devamlılığının sağlanması için gereken besin maddelerinin tüketilmesidir (47). Kişiler sağlıklı yiyecekleri seçerek öğünlerini buna göre düzenlemeleri gerekmektedir. Beslenme ile hastalıklar arasında ilişki mevcuttur. Örneğin koroner arter hastalık riskini azaltmak için ideal kiloda olmak, tuz kullanımını en aza indirmek, doymamış yağları tercih etmek, lifli gıdaları tüketmek gerekir (48).

Sağlık Sorumluluğu

Bireyin psikolojik ve sosyal yönden iyi olabilmesi, iyi olmak için kendini sorumlu hissetmesi ve üzerine düşen bu sorumlulukları yapmasıdır (49). Kişiler bedenlerinin farkında olmalı ve anormal bir durum ile karşılaştıklarında hekime başvurmalıdır. Yani düzenli bir şekilde sağlık kontrollerini yaptırmaları gerektiğinin farkında olmalıdır (50).

Stres Yönetimi

Bireyi sıkıntıya sokacak bir durum ile karşılaşıldığında etkili olan baş etme yöntemini belirleyerek stres durumunu en az seviyeye indirebilmesidir (51). Kronik hastalıklarla başa çıkabilmek için strese yol açan durumların saptanması gereklidir (52).

Bireyler sağlıklı yaşam biçimi davranışları sayesinde sağlıkları üzerinde etki sağlayabilir ve sağlığın belirleyicilerini kendileri kontrol edebilir. Sağlıklı davranışlar kişiye bağlı olmakla beraber içerisinde yaşadığı sosyal, kültürel ve fiziksel çevreden de etkilenir. Kişilerin sağlıklı beslenme alışkanlığının olması, fiziksel aktivitelerini düzenli bir şekilde yapması, kilonun ideal aralıklarda bulunması, yeterli süre uyku uyuması gibi alışkanlıklar mortalitenin azalmasını sağlar (53). DSÖ'ye göre gelişmiş ülkelerde yaşanan ölümlerin %70-80'i, az gelişmiş ülkelerde görülen ölümlerin ise %40-50'sinin nedeni kişilerin yaşam tarzları nedeniyle olmaktadır. Sedanter yaşam, hazır gıda tüketiminin artması ve yanlış yeme alışkanlıklarının olması sonucunda obezite sıklığı artmaktadır. Bunun sonucunda obezitenin yol açtığı mortalite ve morbidite de artmaktadır (54). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirleyen kişilerde kronik hastalık riskinin azaldığı gösteren çalışmalar bulunmaktadır (55).

Kronik hastalıklara yol açan yaşam biçimi davranışlarının bazıları; sigara ve alkol kullanımı, sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam alışkanlıklarıdır. Bu davranışları benimseyenlerde kronik hastalık görülme riski artmaktadır (56). Bu nedenle sigara ve alkol kullanımı azaltılmalı, sağlıksız beslenme alışkanlıklarını değiştirilmeli, yeterli egzersiz yapılmalı ve stresten uzak durulmalıdır (57).

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

İnternet kullanılarak sosyal medyaya ulaşılabildiği için internet kullanımı ile sosyal medya kullanımını ayırmak mümkün değildir. Bireylerin internet kullanımıyla edinmiş oldukları sağlık bilgileri sayesinde başkalarının sağlıkları üzerinde kontrol mekanizması oluşturdukları ve kendi sağlık davranışlarına da etki ettiği belirtilmiştir (58). İnsanlar hastalıklar ve ilaçlarla ilgili bilgi edinmek, tanı aldıkları hastalığın sosyal medya üzerinden tedavi yollarını araştırmak, ilaçlar ve yan etkileriyle ilgili önerilerde bulunmak, benzer hastalığı olanların yorumlarını okumak için interneti ve sosyal medyayı kullanmaktadır (59).

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların yeterli sayıda olmadığı görülmektedir. Yapılmış olan araştırmalarda internet bağımlılığı olanların madde kullanımında artış görülmektedir. Ayrıca sık öğün atladıkları, uyku saatlerinin düzensiz olduğu ve kilo artışlarının daha fazla olduğu

gösterilmiştir (60). İnternet bağımlılığının yetersiz fiziksel aktiviteye yol açtığı da bildirilmiştir (61). Başka bir çalışmada ise sigara kullanımıyla internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (62).

İnternet kaynakları, kişilerin kendi sağlıkları ile ilgili kararları almasında önemli etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Gün geçtikçe sağlıkla ilgili bilgilerin araştırılmasında internet önemli bir araç durumuna gelmektedir (63). Sosyal medyanın halk sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilir (64). Bu nedenle sağlık bilgileri kaynaklarının güvenilirliği son derece önemlidir (63). İnternet kullanımını bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanması için doğru kullanım açısından yönlendirmek gerekmektedir. Bunun sonucunda örneğin hipertansiyona sekonder gelişen kalp yetersizliği, serebrovasküler hastalıklar, böbrek hastalıkları, ateroskleroz önlenmektedir. (44,65). Ruggieri ve ark. (66) internetin kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları, alışkanlıkları ve tutumlarını geliştirmek için yapmış oldukları çalışmada çalışmaya katılanlara belirli bir eğitim verdiklerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının olumlu yönde arttığını tespit etmişlerdir. İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte kişiler sağlıkları ile ilgili bilgileri, önerileri kendileri edinebilmektedir. Zaman kısıtlamasının bulunmaması, her yerden ulaşılabilir olması, kişilerin kendini tanıtmadan ihtiyaç duydukları bilgilere ulaşabilmesi internetin sağlık davranışlarına olan katkılarıdır. Amerika Birleşik Devleti (ABD)'de internet kullanım oranı %85 iken bunun %72'si interneti sağlık bilgisi aramak için kullanmaktadır. Ülkemizde ise sağlık ile ilgili bilgi arayanların oranı % 59,1'dir (58).

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışmamız 01.05.2022-30.07.2022 Tarihleri arasında 10/12 etik kurul izni (Ek-1) ile Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi 1., 2., 3., 4., 5. ve 6. sınıfta okuyan ile 2021-2022 öğretim yılı mevcut kayıtlı 18 yaşını doldurmuş gönüllü öğrenciler ile anket yöntemi ile yapılmıştır. Çalışmamızın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında 292 1. sınıf öğrencisi, 264 2. sınıf öğrencisi, 338 3. sınıf öğrencisi, 313 4. sınıf öğrencisi, 278 5. sınıf öğrencisi, 231 6. sınıf öğrencisi olmak üzere toplamda 1716 kişi oluşturmaktadır. Hedefimiz evrenin tamamına ulaşmak olup gönüllü 623 katılımcıyla yapılmıştır. Çalışmamızın örneklem hata payı %5, güven aralığı %95 alınarak minimum katılımcı sayısı 324 olarak belirlenmiştir.

Sosyodemografik sorular, literatür taranarak oluşturulan sosyal medya bağımlılığını ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen etmenlerle ilgili sorular ve sosyal medya bağımlılık düzeyini belirleyici sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ölçen sağlıklı yaşam biçimi davranışları 2 ölçeği sorularından oluşan anket (Ek-2) uygulanmış ve veriler Google ankete kaydedilmiştir.

1) Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ölçek Andreassen ve ark.'nın (33) geliştirdiği ölçeğin, Demirci ve ark.'ları (34) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçekteki her madde zihinsel uğraş, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve başarısız bırakma girişimi olmak üzere altı temel bağımlılık ölçütünü karşılamaktadır. Ölçek (1) çok nadir ile (5) çok sık arasında değişen beşli Likert tipi derecelendirmeye göre yanıtlanmaktadır. Ölçeğin toplam puanı 6-30 arasında değişmektedir. Özgün ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.88 olup yüksek güvenirlikte olduğu gösterilmiştir.

2) Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II:

1987 yılında Walker ve ark. tarafından geliştirilen Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği 48 madde ve altı faktörden oluşmaktadır. Ölçek 1996 yılında Walker ve ark. tarafından tekrar çalışılarak revize edilmiş ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II olarak adlandırılmıştır. Ölçek 52 madde ve altı faktörden meydana gelmiştir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenirlik çalışması 2008’de Bahar ve ark. tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,92 olup yüksek güvenirlik derecesine sahiptir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik katsayıları ise; sağlık sorumluluğu 0,77, fiziksel aktivite 0,79, beslenme 0,68, manevi gelişim 0,79, kişilerarası ilişkiler 0,80, stres yönetimi 0,64 olarak saptanmıştır. Alt boyutlar; sağlık sorumluluğu (3,9,15,21,27,33,39,45,51. maddeler), fiziksel aktivite (4,10,16,22,28,34,40,46. maddeler), beslenme (2,8,14,20,26,32,38,44,50. maddeler), manevi gelişim (6,12,18,24,30,36,42,48,52. maddeler), kişiler arası ilişkiler (1,7,13,19,25,31,37,43,49. maddeler) ile stres yönetimidir (5,11,17,23,29,35,41,47. maddeler). Ölçek derecelendirilmesi; hiçbir zaman (1), düzenli olarak (4) arasında puanlanmış olup, dörtlü likert tipindedir. Ölçeğin toplamı için en düşük 52 puan, en yüksek 208 puan alınabilmektedir

Araştırmaya dahil edilme kriterleri;

- Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencisi olmak
- 18 yaşını doldurmuş olmak
- Çalışmaya katılmayı kabul etmiş olmak

Araştırmaya dahil edilmeme kriterleri:

- Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencisi olmamak
- 18 yaşını doldurmamış olmak
- Çalışmaya katılmayı kabul etmemiş olmak

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 19 (Statistical Package for the Social Sciences, version 19, seri no:10240642) istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Veriler online anket ve online ulaşılamayan katılımcılara sosyal mesafe ve hijyen şartları sağlanarak yüz yüze anket ile toplanmıştır. İstatistiksel verilerin normal dağılıma uygunluğu normallik testleri ve histogram ile değerlendirilmiş olup normal dağılım sağlamadığından non-parametrik testler olan Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Ölçekler

arası korelasyon spearman korelasyon testi ile ölçülmüştür. Tanımlayıcı istatistik olarak aritmetik ortalama standart sapma, ortanca ve yüzdeler kullanılmıştır. Ölçekler üstünde yordayıcı faktörlerin saptanması amacıyla çok faktörlü lineer regresyon analizi uygulandı. %95 güvenilirlik aralığında anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak alınmıştır.



BULGULAR

Öğrencilerin cinsiyet dağılımı incelendiğinde 387'sinin (%62,11) kadın, 236'sının (%37,8) erkek olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin medeni durumlarına incelendiğinde 5'nin (%0,8) evli, 617'nün (%99,2) bekar olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin kaldıkları yerler incelendiğinde 156'sının (%25,12) kamu yurdunda, 180'inin (%28,99) özel yurtda, 89'nun (%14,33) aile evinde ve 196'sının (%31,56) öğrenci evinde kaldıkları saptanmıştır.

Öğrencilerin aylık gelir durumu incelendiğinde 173'nün (%28,13) “gelirim giderimden az”, 332'sinin (%53,98) “gelirim giderime eşit” ve 110'nun (17,89) “gelirim giderimden fazla” yanıtlarını verdikleri saptanmıştır. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özellikleri

		n (%)
Cinsiyetiniz	Kadın	387(62,11)
	Erkek	236(37,8)
Medeni durumunuz	Evli	5(0,8)
	Bekar	617(99,2)
Nerede kalıyorsunuz?	Kamu yurdu	156(25,12)
	Özel yurt	180(28,99)
	Aile evi	89(14,33)
	Öğrenci evi	196(31,56)
Aylık gelir durumu	Gelirim giderimden az	173(28,13)
	Gelirim giderime eşit	332(53,98)
	Gelirim giderimden fazla	110(17,89)

Öğrencilerin sınıf dağılımları incelendiğinde 113'nün (%18,14) birinci sınıf, 105'nin (%16,85) ikinci sınıf, 112'sinin (%17,98) üçüncü sınıf, 100'nün (%16,05) dördüncü sınıf, 97'sinin (%15,57) beşinci sınıf ve 96'sının (%15,41) altıncı sınıf olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin tıp fakültesinde sınıf tekrar durumları incelendiğinde 525'sinin (%84,81) sınıf tekrarı yapmadığı, 94'nün (%15,19) sınıf tekrarı yaptığı saptanmıştır.

Öğrencilerin “Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde 47'sinin (%7,62) katılıyorum, 238'sinin (%38,57) kısmen katılıyorum ve 332'sinin (%53,81) katılmıyorum yanıtlarını verdikleri saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin okul bilgileri

		n (%)
Kaçıncı sınıftasınız?	1,00	113(18,14)
	2,00	105(16,85)
	3,00	112(17,98)
	4,00	100(16,05)
	5,00	97(15,57)
	6,00	96(15,41)
Tıp fakültesinde sınıf tekrarı yaptınız mı?	Hayır	525(84,81)
	Evet	94(15,19)
Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Katılmıyorum	47(7,62)
	Kısmen katılıyorum	238(38,57)
	Katılıyorum	332(53,81)

Öğrencilerin sigara içme durumları incelendiğinde 431'nin (%69,18) “daha önce hiç içmedim”, 37'sinin (%5,94) “içiyordum, bıraktım” ve 155'nin (%24,88) “evet, içiyorum” yanıtlarını verdiği saptanmıştır.

Öğrencilerin alkol kullanma durumları incelendiğinde 380'nin (%61,19) alkol kullanmadığı, 241'nin (%38,81) alkol kullandığı saptanmıştır.

Öğrencilerin “Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?” sorusuna 449'nun (%72,07) hayır, 174'nün (%27,93) evet yanıtlarını verdiği saptanmıştır. Öğrencilerin alışkanlık dağılımları Tablo 3'te belirtilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin alışkanlık dağılımı

		n (%)
Sigara içiyor musunuz?	Daha önce hiç içmedim	431(69,18)
	İçiyordum, bıraktım	37(5,94)
	Evet, içiyorum	155(24,88)
Alkol kullanıyor musunuz?	Hayır	380(61,19)
	Evet	241(38,81)
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	Hayır	449(72,07)
	Evet	174(27,93)

Öğrencilerin yaş ortalaması $21,58 \pm 2,2$ yıl olarak saptanmıştır. Öğrencilerin boy uzunluğu ortalaması $170,56 \pm 9,3$ santim, vücut ağırlığı ortalaması $66,55 \pm 15,4$ kilogram ve VKİ ortalaması $22,68 \pm 3,7$ kg/m^2 olarak saptanmıştır. Tüm veriler aşağıdaki Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı dağılımı

	Ortalama$\pm$ss	Medyan (persantil 25/75)
Yaşınız	$21,58 \pm 2,2$	21(20-23)
Boyunuz	$170,56 \pm 9,3$	170(164-177)
Kilonuz	$66,55 \pm 15,4$	64(55-75)
VKİ	$22,68 \pm 3,7$	22,2(20,1-24,6)

Öğrencilerin sosyal medya kullanım durumları incelendiğinde 23'nün (%3,71) kullanmadığı, 597'sinin (%96,29) kullandığı saptanmıştır. Öğrencilerin sosyal medya kullanım dağılımları aşağıdaki Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin sosyal medya kullanım dağılımı

		n (%)
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	Hayır	23(3,71)
	Evet	597(96,29)
Facebook	Hayır	541(86,84)
	Evet	82(13,16)
Twitter	Hayır	336(53,93)
	Evet	287(46,07)
Instagram	Hayır	105(16,85)
	Evet	518(83,15)
Youtube	Hayır	76(12,2)
	Evet	547(87,8)
WhatsApp	Hayır	14(2,25)
	Evet	609(97,75)

Tablo 5. Öğrencilerin sosyal medya kullanım dağılımı (Devam)

		n (%)
Snapchat	Hayır	395(63,4)
	Evet	228(36,6)
Linkedin	Hayır	595(95,51)
	Evet	28(4,49)
Tumblr	Hayır	618(99,2)
	Evet	5(0,8)
Pinterest	Hayır	525(84,27)
	Evet	98(15,73)
Google	Hayır	147(23,6)
	Evet	476(76,4)

Öğrencilerin günlük ortalama uyku süresi $7,30 \pm 1,2$ saat olarak saptanmıştır.

Öğrencilerin “Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz?” sorusuna 375’nin (%60,19) hayır, 248’nin (%39,81) evet yanıtlarını verdiği saptanmıştır.

Öğrencilerin “Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna 304’nün (%49,03) orta, 144’nün (%23,23) iyi ve 172’sinin (%27,74) çok iyi yanıtlarını verdiği saptanmıştır.

Öğrencilerin rahatsızlık durumları incelendiğinde 415’nin (%67,04) bir rahatsızlığı olmadığı, 204’nün (%32,96) bir rahatsızlığı olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin düzenli ilaç kullanım durumu incelendiğinde 504’nün (%83,03) olmadığı, 103’nün (%16,97) olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin “Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?” sorusuna 212’sinin (%34,14) hayır, 409’nun (%65,86) evet yanıtlarını verdiği saptanmıştır.

Öğrencilerin “Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?” sorusuna 135’nin (%21,77) hayır, 485’nin (%78,23) evet yanıtlarını verdiği saptanmıştır.

Öğrencilerin depresyon ön tanısı durumları incelendiğinde 230’nun (%36,92) depresyonda olmadığı, 393’nün (%63,08) depresyonda olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin sağlık durum ve algı dağılımları Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin sağlık durum ve algı dağılımları

		n (%)
Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Hayır	375(60,19)
	Evet	248(39,81)
Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Orta	304(49,03)
	İyi	144(23,23)
	Çok İyi	172(27,74)
Herhangi bir hastalığınız rahatsızlığınız var mı?	Hayır	415(67,04)
	Evet	204(32,96)
Kullandığınız bir ilaç var mı?	Hayır	504(83,03)
	Evet	103(16,97)
Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?	Hayır	212(34,14)
	Evet	409(65,86)
Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?	Hayır	135(21,77)
	Evet	485(78,23)
Depresyon ön tanısı	Hayır	230(36,92)
	Evet	393(63,08)

Öğrencilerin “Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusuna 18’i (%2,86) kötü, 430’u (%69,02) orta, 87’si (%13,96) iyi ve 88’i (%14,13) çok iyi yanıtlarını verdiği saptanmıştır. Öğrencilerin “Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu?” sorusuna 230’unun (%37,1) hayır, 390’ının (%62,9) evet yanıtlarını verdiği saptanmıştır (Tablo 7).

Tablo 7. Öğrencilerin uyku ile ilgi bilgilerinin dağılımı

		n (%)
Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?	Kötü	18(2,89)
	Orta	430(69,02)
	İyi	87(13,96)
	Çok İyi	88(14,13)
Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu?	Hayır	230(37,1)
	Evet	390(62,9)
	Ortalama±ss	Medyan (persantil 25/75)
Günde kaç saat uyuyorsunuz?	7,30±1,2	7(7.0-8,0)

Öğrencilerin Sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt ölçekleri ve sosyal medya bağımlılık ölçeğinde aldıkları puan dağılımları ve Cronbach alfa düzeyleri Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları alt ölçekleri ve sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan dağılımları ve Cronbach alfa düzeyleri

	Ortalama±ss	Medyan (persantil 25/75)	Cronbach's Alpha
Sağlık sorumluluğu	28,38±5,1	28(25.0-31)	0,844
Fiziksel aktivite	24,73±5,6	24(21.0-28)	0,867
Beslenme	28,58±4,2	28(26.0-31)	0,716
Manevi gelişim	29,65±4,5	30(26.0-33)	0,834
Kişiler arası ilişkiler	33,53±4,8	33(30.0-37)	0,831
Stres yönetimi	26,35±4	26(24.0-29)	0,731
Toplam puan	170,86±21,71	168 (156-183)	0,841
Sosyal medya bağımlılığı	13,86±4,9	14(10.0-17)	0,866

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlık sorumluluğu alt ölçeği puanı ile “Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, Instagram, WhatsApp, Snapchat, LinkedIn kullanımı, “Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, “ Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusu, “ Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu? ” sorusu, “ Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?” sorusu, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?” sorusu, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?” sorusu, depresyon ön tanısı alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmış olup tüm değerler aşağıdaki Tablo 9’da belirtilmiştir.

Tablo 9. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlık sorumluluğu alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması

		Ortalama	Medyan	p
Cinsiyetiniz	Kadın	28,59±5,4	28(26-31)	0,524
	Erkek	28,8±5,2	28,5(25-31,5)	
Medeni durumunuz	Evli	28,72±4,5	29(25-32)	0,493
	Bekar	27,57±5,4	27(24-30)	
VKİ	Zayıf	28,46±4,5	28(25-31)	0,111
	Normal	28,66±5,3	28(25-32)	
	Fazla kilolu	27,64±4,7	27(25-30)	
	Obez	27,08±5,8	26(23,5-29,5)	
Kaçıncı sınıftasınız?	1,00	28,6±4,9	28(25-31)	0,310
	2,00	28,57±4,9	28(25,5-32)	
	3,00	27,37±5,7	27(23-30)	
	4,00	27,29±5,6	28(24-30)	
	5,00	27,89±4,8	27(25-31)	
	6,00	28,88±5,1	28(26-32)	

Tablo 9. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlık sorumluluğu alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Tıp fakültesinde sınıf tekrarı yaptınız mı?	Hayır	28,66±4,3	28(26-32)	0,524
	Evet	28,15±5,3	28(25-31)	
Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Katılmıyorum	27,56±5,2	27(24-30)	0,032
	Kısmen katılıyorum	28,7±5,3	28(25-31)	
	Katılıyorum	28,52±5,1	28(25-32)	
Nerede kalıyorsunuz?	Kamu yurdu	29,3±5,9	28(26-31)	0,260
	Özel yurt	27,76±4,7	28(25-31)	
	Aile evi	28,2±5,1	28(25-31)	
	Öğrenci evi	28,72±5,1	28(26-32)	
Sigara içiyor musunuz?	Daha önce hiç içmedim	28,14±5,2	28(24-31)	0,356
	İçiyordum, bıraktım	28,26±5,1	28(25-31)	
	Evet, içiyorum	29,18±4,6	29(26-32)	
Alkol kullanıyor musunuz?	Hayır	28,05±5,6	27(24-30)	0,225
	Evet	28,41±5	28(25-31)	
Aylık gelir durumu	Gelirim giderimden az	28,36±5	28(25-31)	0,071
	Gelirim giderime eşit	28,55±5,4	28(25,5-31)	
	Gelirim giderimden fazla	28,33±5	28(25-31)	
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	Hayır	28,45±5,2	28(25-31)	0,392
	Evet	27,35±5,4	26,5(23,5-30)	
Facebook	Hayır	28,6±5	28(25-31)	0,676
	Evet	28,19±5,1	29(24-32)	
Twitter	Hayır	28,41±5,1	28(25-31)	0,703
	Evet	25±6,3	23(21-25)	
Instagram	Hayır	28,46±5	28(25-31)	0,009
	Evet	28,12±5,3	27(24-31)	
Youtube	Hayır	28,86±4,6	29(26-31)	0,971
	Evet	28,26±5	28(25-31)	

Tablo 9. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlık sorumluluğu alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
WhatsApp	Hayır	31,23±5,4	30,5(27-35)	0,009
	Evet	28,39±5,1	28(25-31)	
Snapchat	Hayır	27±5,7	26,5(22,5-31,5)	0,026
	Evet	28,23±5,1	28(25-31)	
Linkedin	Hayır	29,25±5	29(26-33)	0,008
	Evet	28,28±5	28(25-31)	
Tumblr	Hayır	28,42±5,1	28(25-31)	0,612
	Evet	28,65±5,2	28(25-32)	
Pinterest	Hayır	27,99±4,8	28(25-30)	0,069
	Evet	27,5±4,7	27(24-30)	
Google	Hayır	28,6±4,7	28(26-31)	0,657
	Evet	29,81±5,6	30(26-33)	
Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Hayır	25,17±5,4	24(20-30)	0,110
	Evet	27,77±4,8	27(25-30)	
Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Orta	29,51±4,8	30(26-33)	<0,001
	İyi	30,95±5,3	31(28-34)	
	Çok İyi	29,41±5,2	29(26-33)	
Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?	Kötü	27,78±4,9	27(25-30)	<0,001
	Orta	27,55±4,8	27(24-30)	
	İyi	30,56±5	31(27-34)	
	Çok İyi	28,22±5,1	28(25-31)	
Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu?	Hayır	28,76±5	28(25-31)	<0,001
	Evet	28,35±5,2	28(25-31)	
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	Hayır	28,54±4,7	28(26-31)	<0,001
	Evet	29,31±5,3	29(25-33)	
Herhangi bir hastalığınız rahatsızlığınız var mı?	Hayır	27,91±4,9	28(25-30)	0,162
	Evet	29,8±5,6	29(26-33)	
Kullandığınız bir ilaç var mı ?	Hayır	27,99±4,8	28(25-31)	0,744
	Evet	29,35±5,3	29(25,5-33)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?	Evet	27,83±4,9	28(25-30)	0,005
	Hayır	28,59±5,4	28(26-31)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?	Hayır	28,8±5,2	28,5(25-31,5)	0,002
	Evet	28,72±4,5	29(25-32)	
Depresyon ön tanısı	Yok	29,35±5,3	29(25,5-33)	0,001
	Var	27,83±4,9	28(25-30)	

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite alt ölçeği puanı ile cinsiyet, VKİ, “Sigara içiyor musunuz?” sorusu, kendini sosyal medya bağımlısı olarak görme, “Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, gün içinde uykusuzluk çekme, düzenli egzersiz yapma, kullanılan ilaç, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?” sorusu, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?” sorusu, depresyon ön tanısı alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmış olup aşağıdaki Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması

		Ortalama	Medyan	p
Cinsiyetiniz	Kadın	23,71±4,8	23(21-26)	<0,001
	Erkek	26,44±6,3	25(22-32)	
VKİ	Zayıf	23,74±4,6	23(21-26)	0,006
	Normal	25,07±5,7	24(21-28)	
	Fazla kilolu	25,65±6,2	25(21-31)	
	Obez	22±4,1	22(19-24)	
Medeni durumunuz	Evli	24,8±7,6	24(19-32)	0,935
	Bekar	24,74±5,5	24(21-28)	
Kaçıncı sınıftasınız?	1,00	23,71±4,4	23(21-26)	0,183
	2,00	25,24±6	24(21-28)	
	3,00	24,65±5,9	24(20-28)	
	4,00	25,89±5,7	25(21,5-30)	
	5,00	24,35±5,3	23(21-27)	
	6,00	24,65±5,8	24(20-28)	
Tıp fakültesinde sınıf tekrarı yaptınız mı?	Hayır	24,8±5,4	24(21-28)	0,264
	Evet	24,37±6,1	23(21-28)	
Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Katılmıyorum	23,38±5,6	23(19-26)	0,071
	Kısmen katılıyorum	24,51±5,4	23(21-28)	
	Katılıyorum	25,12±5,6	24(21-28)	

Tablo 10. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Nerede kalıyorsunuz?	Kamu yurdu	24,54±5,2	24(21-27)	0,530
	Özel yurt	24,66±5,3	24(21-27)	
	Aile evi	24,03±5,5	23(21-28)	
	Öğrenci evi	25,25±6,1	24(21-29)	
Sigara içiyor musunuz?	Daha önce hiç içmedim	25,01±5,5	24(21-28)	0,003
	İçiyordum, bıraktım	26,38±6,6	26(21-31)	
	Evet, içiyorum	23,56±5,3	22(20-26)	
Alkol kullanıyor musunuz?	Hayır	24,47±5,5	24(21-27)	0,158
	Evet	25,16±5,6	24(21-28)	
Aylık gelir durumu	Gelirim giderimden az	24,3±5,5	24(20-28)	0,034
	Gelirim giderime eşit	24,63±5,6	23(21-27)	
	Gelirim giderimden fazla	25,93±5,4	25(22-30)	
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	Hayır	24,73±6,1	25(21-27)	0,982
	Evet	24,75±5,5	24(21-28)	
Facebook	Hayır	24,82±5,6	24(21-28)	0,216
	Evet	24,16±5,5	23(21-26,5)	
Twitter	Hayır	24,86±5,7	24(21-28)	0,711
	Evet	24,58±5,4	24(21-28)	
Instagram	Hayır	24,79±6,1	24(20-29)	0,864
	Evet	24,72±5,4	24(21-28)	
Youtube	Hayır	24,93±5,8	24(21-27)	0,799
	Evet	24,71±5,5	24(21-28)	
WhatsApp	Hayır	24,71±5,8	24,5(21-30)	0,927
	Evet	24,73±5,6	24(21-28)	
Snapchat	Hayır	24,8±5,7	24(21-28)	0,786
	Evet	24,62±5,3	23(21-27)	
Linkedin	Hayır	24,69±5,5	24(21-28)	0,456
	Evet	25,62±6	25,5(21-30)	
Tumblr	Hayır	24,76±5,6	24(21-28)	0,056
	Evet	20±2,3	20(18-22)	

Tablo 10. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Pinterest	Hayır	24,74±5,6	24(21-28)	0,763
	Evet	24,71±5,2	24(21-28)	
Google	Hayır	24,94±5,7	24(21-27)	0,631
	Evet	24,67±5,5	24(21-28)	
Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Hayır	25,39±5,8	25(21-29)	0,001
	Evet	23,74±5	23(20-27)	
Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Orta	23,57±5,2	23(20-26)	< 0,001
	İyi	24,45±4,6	24(21-27)	
	Çok İyi	27,12±6,2	26(22,5-32)	
Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?	Kötü	20,35±4	19(17-22)	< 0,001
	Orta	24,19±5,3	23(21-27)	
	İyi	25,07±4,8	24(21-28)	
	Çok İyi	27,96±6,1	27(23-34)	
Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu?	Hayır	25,82±6	25(21-30)	0,001
	Evet	24,09±5,1	23(21-27)	
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	Hayır	22,35±3,7	22(20-25)	< 0,001
	Evet	30,86±4,7	31(28-34)	
Herhangi bir hastalığınız rahatsızlığınız var mı?	Hayır	24,66±5,6	24(21-28)	0,580
	Evet	24,86±5,5	24(21-28)	
Kullandığınız bir ilaç var mı ?	Hayır	24,95±5,5	24(21-28)	0,009
	Evet	23,5±5,4	22,5(19-26)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?	Hayır	26,13±5,8	25(21,5-30)	< 0,001
	Evet	24,03±5,3	23(21-27)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?	Hayır	27,08±6	26(23-32)	< 0,001
	Evet	24,06±5,2	23(21-27)	
Depresyon ön tanısı	Yok	26,26±5,9	25(22-30)	< 0,001
	Var	23,86±5,2	23(21-26)	

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları beslenme alt ölçeği puanı ile “Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, “Sigara içiyor musunuz?” sorusu, kendini sosyal medya bağımlısı olarak görme, “Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusu, gün içinde uykusuzluk çekme, düzenli egzersiz yapma, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?” sorusu, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?” sorusu, depresyon ön tanısı alma

arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmış olup tüm veriler aşağıdaki Tablo 11’de ayrıntılı bir şekilde verilmiştir.

Tablo 11. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları beslenme alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması

		Ortalama	Medyan	p
Cinsiyetiniz	Kadın	28,54±3,8	29(26-31)	0,820
	Erkek	28,63±4,7	28(25-32)	
VKi	Zayıf	28,59±3,9	28(26-31)	0,059
	Normal	28,82±4,3	29(26-31)	
	Fazla kilolu	28,19±4,4	28(25-31)	
	Obez	26,76±3	26(25-29)	
Medeni durumunuz	Evli	30±5	28,5(26,5-33,5)	0,632
	Bekar	28,57±4,2	28(26-31)	
Kaçıncı sınıftasınız?	1,00	28,1±3,3	28(26-31)	0,730
	2,00	28,78±4,7	28(26-32)	
	3,00	28,68±4	28(26-31)	
	4,00	28,8±4,4	29(26-32)	
	5,00	28,16±4,3	28(25-31)	
	6,00	28,98±4,2	29(26-32)	
Tıp fakültesinde sınıf tekrarı yaptınız mı?	Hayır	28,61±4,1	28(26-31)	0,495
	Evet	28,45±4,4	28(26-31)	
Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Katılmıyorum	27,33±4,4	26,5(24-30)	0,003
	Kısmen katılıyorum	28,1±4	28(26-30)	
	Katılıyorum	29,05±4,2	29(26-32)	
Nerede kalıyorsunuz?	Kamu yurdu	28,42±3,3	28(26-30)	0,095
	Özel yurt	28,17±4,3	28(25-30)	
	Aile evi	28,33±4,4	28(26-31)	
	Öğrenci evi	29,15±4,5	29(26-32)	
Sigara içiyor musunuz?	Daha önce hiç içmedim	28,96±4,1	29(26-32)	<0,001
	İçiyordum, bıraktım	28,78±5,2	28(26-32)	
	Evet, içiyorum	27,47±4	27(25-30)	
Alkol kullanıyor musunuz?	Hayır	28,68±4,2	29(26-31)	0,496
	Evet	28,44±4,1	28(26-31)	

Tablo 11. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları beslenme alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Aylık gelir durumu	Gelirim giderimden az	27,9±4,3	28(25-30)	0,003
	Gelirim giderime eşit	28,66±4,2	28(26-31)	
	Gelirim giderimden fazla	29,52±3,8	30(27-32)	
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	Hayır	29,65±4,3	29(26-32)	0,325
	Evet	28,54±4,2	28(26-31)	
Facebook	Hayır	28,67±4,1	28(26-31)	0,143
	Evet	27,94±4,6	27(25-31)	
Twitter	Hayır	28,73±4,2	28(26-31)	0,360
	Evet	28,39±4,2	28(25-31)	
Instagram	Hayır	29,02±4,2	29(26-32)	0,207
	Evet	28,48±4,2	28(26-31)	
Youtube	Hayır	28,89±4	29(26-32)	0,441
	Evet	28,53±4,2	28(26-31)	
WhatsApp	Hayır	27,46±5,1	28(24-32)	0,641
	Evet	28,6±4,1	28(26-31)	
Snapchat	Hayır	28,57±4,4	28(26-31)	0,850
	Evet	28,59±3,8	28(26-31)	
Linkedin	Hayır	28,51±4,1	28(26-31)	0,062
	Evet	30,12±4,7	30(27-32)	
Tumblr	Hayır	28,57±4,2	28(26-31)	0,715
	Evet	29±2,2	28,5(27,5-30,5)	
Pinterest	Hayır	28,52±4,1	28(26-31)	0,370
	Evet	28,87±4,2	29(26-31)	
Google	Hayır	28,62±4,2	29(26-31)	0,662
	Evet	28,56±4,2	28(26-31)	
Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Hayır	29±4,3	29(26-32)	0,003
	Evet	27,93±3,9	28(25-30)	
Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Orta	27,67±3,8	27(25-30)	<0,001
	İyi	28,54±3,9	28(26-31)	
	Çok İyi	30,25±4,6	30(27-33)	
Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?	Kötü	24,22±3,1	23,5(23-27)	<0,001
	Orta	28,07±3,9	28(26-30)	
	İyi	29,34±3,9	29(27-32)	
	Çok İyi	31,17±4,6	30,5(28-34)	

Tablo 11. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları beslenme alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu?	Hayır	29,85±4,4	29(27-32)	<0,001
	Evet	27,84±3,9	28(25-30)	
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	Hayır	27,65±3,7	28(25-30)	<0,001
	Evet	30,93±4,3	31(27-34)	
Herhangi bir hastalığınız rahatsızlığınız var mı?	Hayır	28,5±4,2	28(26-31)	0,279
	Evet	28,71±4	28(26-32)	
Kullandığınız bir ilaç var mı?	Hayır	28,6±4,2	28(26-31)	0,596
	Evet	28,29±3,8	28(26-31)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?	Hayır	29,69±4,3	29(27-32)	<0,001
	Evet	28,01±4	28(25-30)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?	Hayır	30,39±4,5	30(27-33)	<0,001
	Evet	28,07±3,9	28(25-30)	
Depresyon ön tanısı	Hayır	29,76±4,3	29,5(27-33)	<0,001
	Evet	27,91±3,9	28(25-30)	

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği puanı ile VKİ arasında, “Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, kendini sosyal medya bağımlısı olarak görme, “Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, “Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusu, gün içinde uykusuzluk çekme, düzenli egzersiz yapma, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?” sorusu, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?” sorusu, depresyon ön tanısı alma arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması ve elde edilen tüm veriler aşağıdaki Tablo 12’de ayrıntılı şekilde belirtilmiştir.

Tablo 12. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması

		Ortalama	Medyan	p
Cinsiyetiniz	Kadın	29,46±4,4	29(26-32)	0,093
	Erkek	29,96±4,7	30(26-33)	
VKi	Zayıf	29,47±4,4	29(26-32,5)	0,026
	Normal	30,04±4,5	30(27-33)	
	Fazla kilolu	29,02±4,7	29(26-32)	
	Obez	28,00±4,4	27(25-30)	
Medeni durumunuz	Evli	31,6±5,5	31(30-34)	0,375
	Bekar	29,62±4,5	30(26-33)	
Kaçıncı sınıftasınız?	1,00	29,5±4,5	29(27-33)	0,874
	2,00	29,51±4,9	29(26-33)	
	3,00	29,83±4,4	29(26,5-33)	
	4,00	29,75±4,1	30(27-33)	
	5,00	29,27±4,8	30(26-32)	
	6,00	30,03±4,4	30(27-33)	
Tıp fakültesinde sınıf tekrarı yaptınız mı?	Hayır	29,75±4,5	30(27-33)	0,978
	Evet	29,13±4,5	29(26-32)	
Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Katılmıyorum	28,24±4,1	27(25-31)	<0,001
	Kısmen katılıyorum	28,75±4,4	28(26-32)	
	Katılıyorum	30,49±4,5	31(28-34)	
Nerede kalıyorsunuz?	Kamu yurdu	29,9±4,1	30(27-33)	0,304
	Özel yurt	29,21±4,6	29(26-32)	
	Aile evi	29,41±4,8	30(26-32)	
	Öğrenci evi	29,92±4,7	30(26-33)	
Sigara içiyor musunuz?	Daha önce hiç içmedim	29,9±4,5	30(27-33)	0,049
	İçiyordum, bıraktım	29,97±4,9	30(27,5-31,5)	
	Evet, içiyorum	28,88±4,4	29(26-32)	
Alkol kullanıyor musunuz?	Hayır	29,93±4,5	30(27-33)	0,117
	Evet	29,24±4,4	29(26-32)	
Aylık gelir durumu	Gelirim giderimden az	29,24±4,6	29(26-32)	0,170
	Gelirim giderime eşit	29,65±4,5	29,5(26-33)	
	Gelirim giderimden fazla	30,3±4,5	30(28-34)	0,170

Tablo 12. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	Hayır	30,91±5,1	31,5(28-36)	0,238
	Evet	29,61±4,5	30(26-33)	
Facebook	Hayır	29,74±4,5	30(27-33)	0,130
	Evet	29±4,5	28,5(26-32)	
Twitter	Hayır	29,96±4,5	30(27-33)	0,096
	Evet	29,29±4,5	29(26-32)	
Instagram	Hayır	30±4,7	30(27-33)	0,365
	Evet	29,58±4,5	29(26-32)	
Youtube	Hayır	29,95±4,3	30(27-33)	0,562
	Evet	29,61±4,5	30(26-33)	
WhatsApp	Hayır	28,83±5	30(27-30,5)	0,725
	Evet	29,66±4,5	30(26-33)	
Snapchat	Hayır	29,75±4,5	30(27-33)	0,253
	Evet	29,47±4,5	29(26-33)	
Linkedin	Hayır	29,6±4,5	30(26-33)	0,186
	Evet	30,72±4,9	31(27-35)	
Tumblr	Hayır	29,63±4,5	30(26-33)	0,327
	Evet	32±4,2	31,5(28,5-35,5)	
Pinterest	Hayır	29,62±4,5	30(26-33)	0,741
	Evet	29,83±4,7	30(27-33)	
Google	Hayır	29,04±4,7	29(26-32)	0,096
	Evet	29,83±4,4	30(27-33)	
Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Hayır	30,43±4,3	30(27-34)	<0,001
	Evet	28,44±4,6	28(25-31)	
Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Orta	28,29±4,2	28(25-31)	<0,001
	İyi	30,26±4,3	30(28-33)	
	Çok İyi	31,73±4,1	31(30-34)	
Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?	Kötü	25,18±3,7	26(25-27)	<0,001
	Orta	28,94±4,2	29(26-32)	
	İyi	30,69±4,3	30(28-34)	
	Çok İyi	33,02±4,3	34(31-36)	
Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu?	Hayır	30,7±4,7	31(28-34)	<0,001
	Evet	29,01±4,3	29(26-32)	
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	Hayır	29,04±4,4	29(26-32)	<0,001
	Evet	31,23±4,3	31(28,5-34)	

Tablo 12. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Herhangi bir hastalığınız rahatsızlığınız var mı?	Hayır	29,69±4,5	30(26-33)	0,732
	Evet	29,58±4,6	29(27-33)	
Kullandığınız bir ilaç var mı ?	Hayır	29,77±4,5	30(26-33)	0,121
	Evet	29,1±4,4	28(26-32)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?	Hayır	31,28±4,1	31(29-34)	<0,001
	Evet	28,82±4,5	29(26-31)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?	Hayır	31,51±4,4	31(28-34)	<0,001
	Evet	29,15±4,4	29(26-32)	
Depresyon ön tanısı	Hayır	31,3±4,2	31(29-34)	<0,001
	Evet	28,72±4,4	29(26-31)	

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişiler arası ilişkiler alt ölçeği puanı ile VKİ, “Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, “Nerede kalıyorsunuz?” sorusu, alkol kullanımı, Instagram, Snapchat, Pinterest kullanımı, ile “Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?” sorusu, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?” sorusu, depresyon ön tanısı olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişiler arası ilişkiler alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması ve elde edilen tüm veriler aşağıdaki Tablo 13’te ayrıntılı şekilde verilmiştir.

Tablo 13. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişiler arası ilişkiler alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması

		Ortalama	Medyan	p
Cinsiyetiniz	Kadın	33,81±4,8	33,5(31-37)	0,088
	Erkek	33,06±4,9	33(30-37)	
VKİ	Zayıf	33,8±4,8	34(30-37)	0,013
	Normal	33,86±4,8	34(30-37)	
	Fazla kilolu	32,69±4,6	33(30-35)	
	Obez	30,83±5,9	30(26-35)	
Medeni durumunuz	Evli	33,25±4,9	33,5(30-36,5)	0,944
	Bekar	33,52±4,8	33(30-37)	

Tablo 13. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişiler arası ilişkiler alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Kaçıncı sınıftasınız?	1,00	33,42±4,9	33(30-37)	0,537
	2,00	33,77±5,3	34(30-37)	
	3,00	33,73±4,7	33(30-36)	0,537
	4,00	33±4,8	33(30-36)	
	5,00	33,04±5,1	33(30-37)	
	6,00	34,22±4,1	34(32-37)	
Tıp fakültesinde sınıf tekrarı yaptınız mı?	Hayır	33,76±4,9	34(30-37)	0,866
	Evet	32,32±4,5	31(29-35)	
Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Katılmıyorum	32,31±4,3	32,5(30-35)	0,022
	Kısmen katılıyorum	33,12±4,8	33(30-36)	
	Katılıyorum	33,98±4,9	34(31-37)	
Nerede kalıyorsunuz?	Kamu yurdu	33,1±4,1	33(30-35)	0,043
	Özel yurt	33,46±4,7	33(30-37)	
	Aile evi	32,55±4,8	33(30-35)	
	Öğrenci evi	34,36±5,4	34(30-39)	
Sigara içiyor musunuz?	Daha önce hiç içmedim	33,39±4,8	33(30-36)	0,469
	İçiyordum, bıraktım	34,17±5,8	33(30-38)	
	Evet, içiyorum	33,76±4,8	34(30-37)	
Alkol kullanıyor musunuz?	Hayır	33,04±4,8	33(30-36)	0,003
	Evet	34,26±4,8	34(31-37)	
Aylık gelir durumu	Gelirim giderimden az	33,43±4,8	33,5(30-37)	0,216
	Gelirim giderime eşit	33,31±4,7	33(30-36)	
	Gelirim giderimden fazla	34,11±5,3	34(31-38)	
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	Hayır	32,17±5,2	31(27-34)	0,105
	Evet	33,58±4,8	33(30-37)	
Facebook	Hayır	33,64±4,8	33(30-37)	0,099
	Evet	32,75±4,9	33(29-36)	
Twitter	Hayır	33,59±4,9	34(30-37)	0,681
	Evet	33,45±4,8	33(30-36)	
Instagram	Hayır	31,98±4,9	33(28-35)	0,002
	Evet	33,84±4,8	34(30-37)	

Tablo 13. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişiler arası ilişkiler alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Youtube	Hayır	33,85±4,4	33(30-37)	0,659
	Evet	33,48±4,9	33(30-37)	
WhatsApp	Hayır	32,92±6,4	35(29-38)	0,858
	Evet	33,54±4,8	33(30-37)	
Snapchat	Hayır	33,04±4,9	33(30-36)	0,001
	Evet	34,38±4,6	35(31-37)	
Linkedin	Hayır	33,46±4,8	33(30-37)	0,135
	Evet	34,92±4,4	35(32-38)	
Tumblr	Hayır	33,52±4,8	33(30-37)	0,704
	Evet	34,75±4,2	33(32,5-37)	
Pinterest	Hayır	33,33±4,7	33(30-36)	0,029
	Evet	34,62±5,5	34(31-39)	
Google	Hayır	33,02±4,6	33(30-36)	0,303
	Evet	33,68±4,9	33(30-37)	
Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Hayır	33,73±5	34(30-37)	0,254
	Evet	33,22±4,6	33(30-36)	
Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Orta	32,6±4,8	33(29-35)	<0,001
	İyi	33,87±4,5	34(31-37)	
	Çok İyi	34,96±4,8	34(32-38)	
Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?	Kötü	33,41±4,1	34(31-36)	<0,001
	Orta	32,94±4,7	33(29-36)	
	İyi	34,52±4,7	34(31-38)	
	Çok İyi	35,62±5,3	35(31-40)	
Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu?	Hayır	33,83±5	34(30-37)	0,300
	Evet	33,34±4,7	33(30-36)	
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	Hayır	33,02±4,8	33(30-36)	<0,001
	Evet	34,84±4,7	35(31-38)	
Herhangi bir hastalığınız rahatsızlığınız var mı?	Hayır	33,61±4,7	33(30-36)	0,757
	Evet	33,38±5,2	33(30-37)	
Kullandığınız bir ilaç var mı?	Hayır	33,68±4,8	34(30-37)	0,197
	Evet	33,01±5,2	33(29-37)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?	Hayır	34,45±4,6	34(31-38)	0,001
	Evet	33,06±4,9	33(30-36)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?	Hayır	35,01±4,8	35(32-38)	<0,001
	Evet	33,13±4,8	33(30-36)	

Tablo 13. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişiler arası ilişkiler alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Depresyon ön tanısı	Yok	34,6±4,7	34(31-38)	<0,001
	Var	32,91±4,8	33(30-36)	

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları stres yönetimi alt ölçeği puanı ile cinsiyet, VKİ, “Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, kendini sosyal medya bağımlısı olarak görme, “Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, “Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusu, gün içinde uykusuzluk çekme, düzenli egzersiz yapma, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?” sorusu, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?” sorusu, depresyon ön tanısı olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları stres yönetimi alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması ve elde edilen tüm veriler aşağıdaki Tablo 14’te ayrıntılı şekilde verilmiştir.

Tablo 14. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları stres yönetimi alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması

		Ortalama	Medyan	p
Cinsiyetiniz	Kadın	26,07±3,8	26(24-28)	0,025
	Erkek	26,79±4,2	26(24-29)	
VKİ	Zayıf	26,14±3,6	26(24-28)	0,011
	Normal	26,65±4,1	26(24-29)	
	Fazla kilolu	26,1±3,9	26(24-28)	
	Obez	24,38±3,8	24,5(22-25)	
Medeni durumunuz	Evli	28,2±2,8	29(27-30)	0,173
	Bekar	26,33±4	26(24-29)	
Kaçıncı sınıftasınız	1,00	26,15±3,6	26(24-28)	0,218
	2,00	26,25±3,9	26(24-28)	
	3,00	25,95±4,3	25(23-29)	
	4,00	26,36±3,6	26(24-29)	
	5,00	26,28±4,4	25(24-28)	
	6,00	27,22±4	27(24-30)	
Tıp fakültesinde sınıf tekrarı yaptınız mı	Hayır	26,41±3,9	26(24-29)	0,906
	Evet	26,08±4,5	25(23-28)	

Tablo 14. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları stres yönetimi alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Katılmıyorum	25,39±3,6	25,5(23-27,5)	0,028
	Kısmen katılıyorum	25,94±3,9	26(23-28)	
	Katılıyorum	26,79±4,1	26(24-29)	
Nerede kalıyorsunuz?	Kamu yurdu	26,13±3,4	26(24-28)	0,201
	Özel yurt	25,87±3,8	25(24-27)	
	Aile evi	26,49±4	26(24-29)	
	Öğrenci evi	26,89±4,5	26(24-30)	
Sigara içiyor musunuz?	Daha önce hiç içmedim	26,65±3,9	26(24-29)	0,004
	İçiyordum, bıraktım	26,67±4,9	26(23,5-28,5)	
	Evet, içiyorum	25,47±3,9	25(23-27)	
Alkol kullanıyor musunuz?	Hayır	26,4±4	26(24-29)	0,987
	Evet	26,3±4	26(24-28,5)	
Aylık gelir durumu	Gelirim giderimden az	25,9±3,8	26(24-28)	0,187
	Gelirim giderime eşit	26,44±4	26(24-29)	
	Gelirim giderimden fazla	26,92±4,2	26(24-29)	
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	Hayır	28,26±5,1	26(25-32)	0,115
	Evet	26,28±3,9	26(24-28,5)	
Facebook	Hayır	26,39±4	26(24-29)	0,619
	Evet	26,13±4	26(24-27)	
Twitter	Hayır	26,63±4,1	26(24-29)	0,107
	Evet	26,02±3,8	26(24-28)	
Instagram	Hayır	26,73±4,7	26(23-30)	0,529
	Evet	26,27±3,8	26(24-28)	
Youtube	Hayır	26,77±4,1	26(24-29)	0,250
	Evet	26,29±4	26(24-29)	
WhatsApp	Hayır	24,71±4,4	24,5(22-26)	0,104
	Evet	26,39±4	26(24-29)	
Snapchat	Hayır	26,56±4,2	26(24-29)	0,145
	Evet	25,99±3,6	26(24-28)	

Tablo 14. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları stres yönetimi alt ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Linkedin	Hayır	26,32±4	26(24-29)	0,280
	Evet	27,12±3,9	26,5(24-31)	
Tumblr	Hayır	26,37±4	26(24-29)	0,218
	Evet	23,75±4,9	23,5(20,5-27)	
Pinterest	Hayır	26,24±4	26(24-29)	0,134
	Evet	26,95±3,9	26(24-29)	
Google	Hayır	26,2±4,3	26(23-28)	0,531
	Evet	26,4±3,9	26(24-29)	
Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Hayır	26,91±4,1	26(24-30)	<0,001
	Evet	25,51±3,6	25(23-27)	
Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Orta	25,43±3,5	25(23-28)	<0,001
	İyi	26,4±3,5	26(24-28)	
	Çok İyi	28±4,5	27(25-31)	
Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?	Kötü	22,94±2,5	23(22-24)	<0,001
	Orta	25,64±3,5	25(23-28)	
	İyi	27,07±3,6	27(25-29)	
	Çok İyi	29,77±4,5	30(26-33)	
Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu?	Hayır	27,6±4,3	27(25-30)	<0,001
	Evet	25,62±3,6	25(23-28)	
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	Hayır	25,68±3,6	25(24-28)	<0,001
	Evet	28,09±4,5	27(24-32)	
Herhangi bir hastalığınız rahatsızlığınız var mı?	Hayır	26,43±4	26(24-29)	0,442
	Evet	26,22±3,9	25(24-29)	
Kullandığınız bir ilaç var mı?	Hayır	26,35±4,1	26(24-29)	0,817
	Evet	26,27±3,7	26(23-28,5)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?	Hayır	27,79±4	27(25-31)	<0,001
	Evet	25,62±3,8	25(23-28)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?	Hayır	28,45±4,3	27(25-32)	<0,001
	Evet	25,76±3,7	25(23-28)	
Depresyon ön tanısı	Yok	27,8±4,1	27(25-31)	<0,001
	Var	25,52±3,6	25(23-27)	

Sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanı ile cinsiyet, “Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, “Aylık gelir durumunuz nasıl?” sorusu, sosyal medya kullanımı, Facebook, Instagram, Snapchat kullanımı, kendini sosyal medya bağımlısı olarak

görme, “Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, “Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusu, gün içinde uykusuzluk çekme, düzenli egzersiz yapma, ilaç kullanımı olan öğrenciler, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?” sorusu, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?” sorusu, depresyon ön tanısı olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması ve elde edilen istatistik olarak anlamlı ya da anlamsız tüm veriler aşağıdaki Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması

Sosyal medya bağımlılığı		Ortalama	Medyan	p
Cinsiyetiniz	Kadın	14,59±4,9	15(11-18)	<0,001
	Erkek	12,61±4,8	12(9-16)	
VKİ	Zayıf	14,21±4,7	14(11-17)	0,486
	Normal	13,9±5	14(10-18)	
	Fazla kilolu	13,29±4,9	13(10-17)	
	Obez	13,48±5,2	11(10-17)	
Medeni durumunuz	Evli	13,6±2,8	15(13-15)	0,998
	Bekar	13,85±4,9	14(10-17)	
Kaçınıcı sınıftasınız	1,00	13,18±4,5	13(10-17)	0,583
	2,00	13,7±4,5	14(10-16)	
	3,00	13,99±5	14(10-17)	
	4,00	13,78±5,3	13(10-17)	
	5,00	14,19±5,5	14(10-19)	
	6,00	14,43±4,8	14(11-18)	
Tıp fakültesinde sınıf tekrarı yaptınız mı?	Hayır	14,07±4,8	14(10-18)	0,425
	Evet	12,57±5,2	12(8-16)	
Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Katılmıyorum	15,91±5,5	15(12-20)	0,002
	Kısmen katılıyorum	14,11±4,8	14(10-17)	
	Katılıyorum	13,34±4,9	13(10-17)	
Nerede kalıyorsunuz?	Kamu yurdu	14,19±4,9	14(10-17)	0,359
	Özel yurt	14,06±5	14,5(11-17)	
	Aile evi	13,96±4,9	13(10-18)	
	Öğrenci evi	13,39±4,9	13(10-16)	

Tablo 15. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

Sosyal medya bağımlılığı		Ortalama	Medyan	p
Sigara içiyor musunuz?	Daha önce hiç içmedim	13,72±4,8	14(10-17)	0,076
	İçiyordum, bıraktım	12,64±5,3	12(8-17)	
	Evet, içiyorum	14,54±5,2	14(10-19)	
Alkol kullanıyor musunuz?	Hayır	13,57±4,7	13(10-17)	0,101
	Evet	14,32±5,2	14(10-18)	
Aylık gelir durumu	Gelirim giderimden az	14,29±4,9	14(11-17,5)	0,024
	Gelirim giderime eşit	13,99±4,9	14(10-17)	
	Gelirim giderimden fazla	12,72±5	12(9-16)	
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	Hayır	9,48±3,3	8(7-11)	<0,001
	Evet	14,03±4,9	14(10-17,5)	
Facebook	Hayır	13,78±4,8	13,5(10-17)	0,338
	Evet	14,4±5,4	15(10-19)	
Twitter	Hayır	13,16±4,8	13(10-16)	<0,001
	Evet	14,67±4,9	15(11-18)	
Instagram	Hayır	10,68±4,2	10(7-13)	<0,001
	Evet	14,5±4,8	15(11-18)	
Youtube	Hayır	11,67±4,3	12(8-15)	<0,001
	Evet	14,16±4,9	14(11-18)	
WhatsApp	Hayır	11,57±5,3	10,5(7-13)	0,056
	Evet	13,91±4,9	14(10-17)	
Snapchat	Hayır	13,33±4,9	13(10-17)	<0,001
	Evet	14,76±4,8	15(11-19)	
Linkedin	Hayır	13,87±4,9	14(10-17)	0,580
	Evet	13,54±5,1	12,5(9,5-18)	
Tumblr	Hayır	13,87±4,9	14(10-17)	0,617
	Evet	12,6±5,9	12(7-17)	
Pinterest	Hayır	13,72±4,9	13,5(10-17)	0,105
	Evet	14,59±4,8	14,5(11-18)	
Google	Hayır	13,19±5,2	13(9-17)	0,087
	Evet	14,06±4,8	14(10-17)	

Tablo 15. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Hayır	11,51±3,9	11(8-14)	<0,001
	Evet	17,41±4,1	17(15-20)	
Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Orta	14,64±4,8	15(11-18)	<0,001
	İyi	13,48±5	13(10-17)	
	Çok İyi	12,84±4,9	12(9-16)	
Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?	Kötü	16,22±6	17(13-22)	<0,001
	Orta	14,35±4,9	15(11-18)	
	İyi	12,66±4,5	12(9-15)	
	Çok İyi	12,19±4,8	12(8,5-15)	
Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu?	Hayır	12,56±4,6	12(10-15)	<0,001
	Evet	14,61±5	15(11-18)	
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	Hayır	14,37±4,9	15(11-18)	<0,001
	Evet	12,54±4,9	12(9-15)	
Herhangi bir hastalığınız rahatsızlığınız var mı?	Hayır	13,81±4,7	14(10-17)	0,856
	Evet	13,96±5,5	14(9-18)	
Kullandığınız bir ilaç var mı ?	Hayır	13,71±4,9	13(10-17)	0,040
	Evet	14,79±5,2	15(11-19)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?	Hayır	12,4±4,5	12(9-16)	<0,001
	Evet	14,63±5	15(11-19)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?	Hayır	12,43±4,6	11,5(9-16)	<0,001
	Evet	14,27±5	14(11-18)	
Depresyon ön tanısı	Hayır	12,54±4,5	12(9-16)	<0,001
	Evet	14,63±5	15(11-19)	

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği toplam puanı ile VKİ, sınıf tekrarı yapma, “Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, sigara içme, aylık gelir durumu, sosyal medya bağımlısı olarak görme, “Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu, “Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?” sorusu, uykusuzluk çekme, düzenli egzersiz yapma, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?” sorusu, “Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?” sorusu, depresyon ön tanısı olanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği toplam puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması ve istatistiksel olarak anlamlı ya da anlamsız elde edilen tüm veriler aşağıdaki Tablo 16’da ayrıntılı şekilde verilmiştir.

Tablo 16. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması

		Ortalama	Medyan	p
Cinsiyetiniz	Kadın	169,49±19,8	166(155-182)	0,074
	Erkek	173,11±24,3	174(156-188,5)	
VKİ	Zayıf	172,07±20,3	166(161-189)	0,020
	Normal	171,74±21,6	170(157-184)	
	Fazla kilolu	169,65±21,9	169(156-183)	
	Obez	159,18±24,1	151,5(146-169)	
Medeni durumunuz	Evli	162±8,2	164(153-169)	0,459
	Bekar	170,92±21,8	168(156-183)	
Kaçıncı sınıftasınız?	1,00	167,43±19,2	166(153-179)	0,430
	2,00	172,08±24,1	166(154,5-185)	
	3,00	172,65±22,9	168,5(155-186)	
	4,00	172,84±20,7	174(160-185)	
	5,00	168,1±22,8	166(154-182)	
	6,00	171,94±20,1	169(157-185)	
Tıp fakültesinde sınıf tekrarı yaptınız mı?	Hayır	171,73±21,6	170(157-184)	0,013
	Evet	166,61±21,9	164(152-179,5)	
Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Katılmıyorum	162,5±18,9	162,5(150-173)	0,001
	Kısmen katılıyorum	168,59±21,1	165,5(154-180)	
	Katılıyorum	173,56±22,2	172(158-185)	
Nerede kalıyorsunuz?	Kamu yurdu	170,99±18,2	170(158-182)	0,264
	Özel yurt	168,39±20,1	166(155-181)	
	Aile evi	168,51±22,3	167(153-182)	
	Öğrenci evi	173,8±24,9	173(154,5-188,5)	
Sigara içiyor musunuz?	Daha önce hiç içmedim	171,74±21,1	169,5(157-185)	0,021
	İçiyordum, bıraktım	176,14±28,2	174(160-191)	
	Evet, içiyorum	167,13±21,1	165(154-178)	
Alkol kullanıyor musunuz?	Hayır	169,69±21,9	166(154-182)	0,082
	Evet	172,62±21,4	172(158-185)	

Tablo 16. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Aylık gelir durumu	Gelirim giderimden az	169,78±22,8	169(154-183)	0,033
	Gelirim giderime eşit	170,02±21,4	166(154-181)	
	Gelirim giderimden fazla	175,24±20,9	176(161-188)	
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	Hayır	172,57±24	166(160-181)	0,980
	Evet	170,81±21,7	168(155-183)	
Facebook	Hayır	171,33±21,7	169(156-183)	0,155
	Evet	167,6±21,6	165(155-179)	
Twitter	Hayır	171,39±22,1	169(156-183)	0,597
	Evet	170,22±21,3	167,5(155-183)	
Instagram	Hayır	168,86±23,4	165(150-184)	0,205
	Evet	171,3±21,3	169(157-183)	
Youtube	Hayır	171,3±20,5	167(158-183)	0,903
	Evet	170,79±21,9	168(155-183)	
WhatsApp	Hayır	160,1±26	161,5(153-181)	0,346
	Evet	171,06±21,6	168(156-183)	
Snapchat	Hayır	170,42±23	166(153-184,5)	0,330
	Evet	171,64±19,2	170(159-181)	
Linkedin	Hayır	170,51±21,7	167(155-183)	0,057
	Evet	179,48±20,1	179(161-196)	
Tumblr	Hayır	170,89±21,7	168(156-183)	0,606
	Evet	166,5±21,4	162,5(153-180)	
Pinterest	Hayır	170,31±21,6	167(155-182)	0,137
	Evet	173,91±22,1	175,5(157-188)	
Google	Hayır	168,48±21,2	167(156-181)	0,337
	Evet	171,56±21,8	168(155,5-184)	
Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz?	Hayır	173,43±22,3	172(158-188)	0,001
	Evet	167,02±20,2	165(154-178)	
Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	Orta	165,51±19,6	164(150-178)	<0,001
	İyi	171,75±19,2	167(159-183)	
	Çok İyi	180,87±23,9	180(164-197)	

Tablo 16. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği puanı ile bağımsız değişkenlerin karşılaştırılması (Devam)

		Ortalama	Medyan	p
Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?	Kötü	150,36±17,2	152(141-155)	<0,001
	Orta	167,52±20,3	166(154-178)	
	İyi	175,46±17,4	174(161-188)	
	Çok İyi	188,12±23,1	188,5(173-203)	
Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu?	Hayır	176,56±23,9	176(158-193)	<0,001
	Evet	167,56±19,7	166(154-179)	
Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	Hayır	165,22±19,3	164(152-177)	<0,001
	Evet	185,03±21	184(172-199)	
Herhangi bir hastalığınız rahatsızlığınız var mı?	Hayır	170,34±21,6	167(155-183)	0,211
	Evet	171,89±22,1	171(157-184)	
Kullandığınız bir ilaç var mı?	Hayır	171,3±21,8	167(157-184)	0,334
	Evet	168,27±20,8	171(149-182)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşün, çökkün veya çaresiz hissettiniz mi?	Hayır	178,51±22,4	178(162-194)	<0,001
	Evet	167,2±20,5	165(154-179)	
Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi?	Hayır	182,88±24,4	181,5(166-198)	<0,001
	Evet	167,88±19,9	166(154-179)	
Depresyon ön tanısı	Hayır	179,22±22,6	178(165-196)	<0,001
	Evet	166,41±19,9	164(154-178)	

Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği toplam puanı ile fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim ve stres yönetimi alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ve çok zayıf ilişki saptanmıştır (Tablo 17).

Tablo 17. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ile Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği arasındaki ilişki

			Sosyal medya bağımlılığı
Sağlıklı yaşam biçimi davranışları	Sağlık sorumluluğu	r	-0,041
		p	0,314
	Fiziksel aktivite	r	-0,112
		p	0,006
	Beslenme	r	-0,108
		p	0,008
	Manevi gelişim	r	-0,177
		p	<0,001
	Kişilerarası ilişkiler	r	-0,035
		p	0,398
	Stres yönetimi	r	-0,152
		p	<0,001
	Toplam	r	-0,115
		p	0,007

Yapılan çok değişkenli lineer regresyon analizinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği üstünde yordayıcı bağımsız değişkenler saptanmış olup modelin açıklama yüzdesi %26,2 (Adjusted R²=0,262) olarak saptanmıştır. Düzenli egzersiz yapmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğini artırdığı, uyku kalitesini iyileştikçe sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin puanı arttığı, depresyon ön tanısı almanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin puanını azalttığı saptanmıştır (Tablo 18).

Tablo 18. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği regresyon analizi

Adjusted R ² =0,262						
		B	Std. Error	Standardize Beta	t	p
1	(Constant)	153,934	3,350		45,946	<0,001
	Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	16,201	1,823	0,337	8,889	<0,001
	Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz	7,021	1,148	0,241	6,118	<0,001
	Depresyon ön tanısı	-6,609	1,786	-0,145	-3,702	<0,001

Yapılan çok değişkenli lineer regresyon analizinde sosyal medya bağımlılığı ölçeği üstünde yordayıcı bağımsız değişkenler saptanmış olup modelin açıklama yüzdesi %26,2 (Adjusted R²=0,373) olarak saptanmıştır. Düzenli egzersiz yapmanın sosyal medya bağımlılık ölçeği puanını azalttığı, derslere katılma durumu arttıkça sosyal medya bağımlılık ölçeği puanının azaldığı, gün içinde uykusuzluk şikâyeti arttıkça sosyal medya bağımlılık puanının arttığı, tıp fakóltesinde sınıf tekrarı yapmanın sosyal medya bağımlılık ölçeği puanını arttırdığı saptanmıştır (Tablo 19).

Tablo 19. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği regresyon analizi

Adjusted R ² =0,373						
		B	Std. Error	Standardize Beta	t	p
1	(Constant)	12,125	0,495		24,491	<0,001
	Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz?	5,636	0,328	0,558	17,164	<0,001
	Derslere katılım durumunuzun asıl değerlendiriyorsunuz?	-0,788	0,256	-0,101	-3,083	<0,001
	Gün içinde uykusuzluk şikâyetiniz olur mu?	1,355	0,332	0,132	4,080	<0,001

Tablo 19. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği regresyon analizi (Devam)

Adjusted R ² =0,373						
		B	Std. Error	Standardize Beta	t	p
1	Tıp fakültesinde sınıf tekrarı yaptınız mı?	-1,621	0,447	-0,118	-3,624	<0,001

Yapılan çok değişkenli lineer regresyon analizinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlık sorumluluğu alt ölçeği ile üstünde yordayıcı bağımsız değişkenler saptanmış olup modelin açıklama yüzdesi %14,9 (Adjusted R²=0,149) olarak saptanmıştır. Düzenli egzersiz yapmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlık sorumluluğu alt ölçeğini arttırdığı, uyku kalitesinin iyi olmasının sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlık sorumluluğu alt ölçeğini kat arttırdığı, derslere düzenli katılmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlık sorumluluğu alt ölçeğini arttırdığı saptanmıştır (Tablo 20).

Tablo 20. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlık sorumluluğu alt ölçeği regresyon analizi

Adjusted R ² =0,149						
		B	Std. Error	Standardize Beta	t	p
1	(Constant)	19,590	1,496		13,093	<0,001
	Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	2,653	0,436	0,237	6,087	<0,001
	Uyku kalitenizi nasıl değerlendiriyorsunuz?	1,241	0,258	0,188	4,810	<0,001
	Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	0,820	0,307	0,103	2,675	0,008

Yapılan çok değişkenli lineer regresyon analizinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite alt ölçeği ile üstünde yordayıcı bağımsız değişkenler saptanmış olup modelin açıklama yüzdesi %10,4 (Adjusted R²=0,104) olarak saptanmıştır. Düzenli egzersiz yapmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite alt ölçeği puanını arttırdığı, sağlık durumunu iyi olarak değerlendirmenin sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite alt

ölçeği puanını arttırdığı, kadın olmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlık sorumluluğu fiziksel aktivite alt ölçeği puanını azalttığı saptanmıştır (Tablo 21).

Tablo 21. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları fiziksel aktivite alt ölçeği regresyon analizi

Adjusted R ² =0,104						
		B	Std. Error	Standardize Beta	t	p
1	(Constant)	26,228	0,837		31,343	<0,001
	Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	2,857	0,452	0,256	6,328	<0,001
	Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	0,951	0,236	0,161	4,035	<0,001
	Cinsiyetiniz	-0,943	0,414	-0,091	-2,279	0,023

Yapılan çok değişkenli lineer regresyon analizinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları beslenme alt ölçeği ile üstünde yordayıcı bağımsız değişkenler saptanmış olup modelin açıklama yüzdesi %21,1 (Adjusted R²=0,211) olarak saptanmıştır. Düzenli egzersiz yapmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları beslenme alt ölçeği puanını arttırdığı, sağlık durumunu iyi olarak değerlendirmenin sağlıklı yaşam biçimi davranışları besleme alt ölçek puanını arttırdığı, uyku kalitesini iyi olarak değerlendirmenin sağlıklı yaşam biçimi davranışları beslenme alt ölçek puanını arttırdığı, sigara kullanmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları beslenme alt ölçek puanını azalttığı saptanmıştır (Tablo 22).

Tablo 22. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları beslenme alt ölçeği regresyon analizi

Adjusted R ² =0,211						
		B	Std. Error	Standardize Beta	t	p
1	(Constant)	24,025	0,615		39,044	<0,001
	Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	2,618	0,345	0,284	7,598	<0,001
	Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	0,569	0,197	0,116	2,889	0,004
	Uyku kalitenizi nasıl değerlendiriyorsunuz?	1,026	0,220	0,189	4,670	<0,001
	Sigara içiyor musunuz	-0,538	0,175	-0,112	-3,066	0,002

Yapılan çok değişkenli lineer regresyon analizinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği ile üstünde yordayıcı bağımsız değişkenler saptanmış olup modelin açıklama yüzdesi %20,9 (Adjusted $R^2=0,209$) olarak saptanmıştır. Düzenli egzersiz yapmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği puanını arttırdığı, sağlık durumunu iyi olarak değerlendirmenin sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği puanını arttırdığı, uyku kalitesini iyi olarak değerlendirmenin sağlıklı yaşam biçimi davranışları sağlık sorumluluğu manevi gelişim alt ölçeği puanını arttırdığı, derslere katılım durumunun artmasını sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği puanını arttırdığı, depresyon taramasının pozitif olmasının sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği puanını azalttığı saptanmıştır (Tablo 23).

Tablo 23. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği regresyon analizi

Adjusted $R^2=0,$						
		B	Std. Error	Standardize Beta	t	p
1	(Constant)	23,927	0,781		30,631	<0,001
	Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	2,610	0,347	0,284	7,519	<0,001
	Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	0,471	0,200	0,097	2,353	0,019
	Uyku kalitenizi nasıl değerlendiriyorsunuz?	0,908	0,225	0,167	4,035	<0,001
	Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	0,612	0,242	0,093	2,524	0,012
	Depresyon tarama	0-,770	0,337	-0,089	-2,287	0,023

Yapılan çok değişkenli lineer regresyon analizinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişiler arası ilişkiler alt ölçeği ile üstünde yordayıcı bağımsız değişkenler saptanmış olup modelin açıklama yüzdesi %8,0 (Adjusted $R^2=0,080$) olarak saptanmıştır. Düzenli egzersiz yapmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişiler arası ilişkiler alt ölçeği puanını arttırdığı, sağlık durumunu iyi olarak değerlendirmenin sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişiler arası ilişkiler alt ölçeği puanını arttırdığı, depresyon taramasının pozitif olmasının sağlıklı yaşam biçimi davranışları manevi gelişim alt ölçeği puanını azalttığı, alkol kullanmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişiler arası ilişkiler alt ölçeği puanını arttırdığı saptanmıştır (Tablo 24).

Tablo 24. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları kişiler arası ilişkiler alt ölçeği regresyon analizi

Adjusted R ² =0,080						
		B	Std. Error	Standardize Beta	t	p
1	(Constant)	30,985	0,801		38,701	<0,001
	Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	1,224	0,438	0,114	2,793	0,005
	Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?	,884	0,238	0,155	3,716	<0,001
	Depresyon tarama	-1,148	0,417	-0,114	-2,755	0,006
	Alkol kullanıyor musunuz?	1,225	0,393	0,123	3,114	0,002

Yapılan çok değişkenli lineer regresyon analizinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları stres yönetimi alt ölçeği ile üstünde yordayıcı bağımsız değişkenler saptanmış olup modelin açıklama yüzdesi %22,4 (Adjusted R²=0,224) olarak saptanmıştır. Düzenli egzersiz yapmanın sağlıklı yaşam biçimi davranışları stres yönetimi alt ölçeği puanını arttırdığı, uyku kalitesini iyi olarak değerlendirmenin sağlıklı yaşam biçimi davranışları stres yönetimi alt ölçeği puanını arttırdığı, depresyon taramasının pozitif olmasının sağlıklı yaşam biçimi davranışları stres yönetimi alt ölçeği puanını azalttığı saptanmıştır (Tablo 25).

Tablo 25. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları stres yönetimi alt ölçeği regresyon analizi

Adjusted R ² =0,224						
		B	Std. Error	Standardize Beta	t	p
1	(Constant)	22,473	0,668		33,633	<0,001
	Uyku kalitenizi nasıl değerlendiriyorsunuz ?	1,559	0,200	0,297	7,781	<0,001
	Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?	1,590	0,328	0,179	4,848	<0,001
	Depresyon tarama	-1,259	0,314	-0,152	-4,011	<0,001
	Sigara içiyor musunuz?	-0,392	0,169	-0,085	-2,328	0,020

TARTIŞMA

Dünyanın dijitalleşmesiyle beraber iletişim teknolojisinde hızlı bir gelişim ve dönüşüm yaşanmış olup teknolojiye duyulan yoğun ilgi sonucunda teknolojik bağımlılık terimi gündeme gelmiştir. En sık teknolojik bağımlılık türleriye internet ve internet uzantılı bağımlılıklar olarak bilinmektedir (67). İnternet bağımlılığı terimi çoğunlukla sosyal medyanın kullanıcılara etkisi ve kullanıcıların sosyal medya platformlarına bağımlılık durumlarını kapsamaktadır (68). Günümüzde sosyal medya insanların vazgeçemedikleri bir sanal dünya haline gelmiş bulunmaktadır. Sosyal medya kullanımındaki bu artış gelecek dönemlerde internet kullanım nedeninin çoğunun sosyal medya için olacağını düşündürmektedir. Sosyal medya uygulamalarıyla kişiler iletişim kurma, araştırma yapma gibi gereksinimlerini karşılayabilirler. Ancak bu platformlar ihtiyaç dışında kullanıldığında kişilerde bağımlılık oluşturabilir (69). Sosyal medya bağımlılığı gelişen kişilerin bu platformlara girişleri engellenmeye çalışıldığında kişide stres, huzursuzluk, sinirlilik hali olabilir. Bunun dışında sosyal medya bağımlıları hobilerine, işlerine, serbest zaman aktivitelerine, egzersizlere ve sağlıklı yaşam için yapması gerekenlere daha az zaman ayırmaya başlarlar (26).

Sağlıklı yaşam biçimi; kişinin sağlığını etkileme ihtimali olan tüm davranışları kendi kontrolünden geçirebilmesi, gün içinde yapacağı hareketleri de sağlık durumunu dikkate alarak belirleyebilmesidir (5). DSÖ'ye göre insanların yaşam tarzları sağlıklarının %60'ını etkilemektedir. Bu nedenle DSÖ'nün hedeflerinden biri insanları sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını uygulaması için teşvik etmek ve bunun sonucunda da sağlıklı insanların artmasını sağlamaktır (6). Bizim çalışmamızda Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi

ve sosyal medya bağımlılığının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisini araştırmak amaçlanmıştır.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği (SYBDÖ) Walker tarafından revize edilmiş olup ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,94 bulunmuştur (70). Türkçe geçerlilik ve güvenirliği ise Bahar ve ark. (71,72) tarafından yapılmış olup Cronbach Alpha katsayısı 0,92 bulunarak yüksek güvenirlik derecesine sahip olduğu gösterilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ise Andreassen ve ark. (33) tarafından geliştirilmiş olup Demirci ve ark. (73) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Cronbach Alpha katsayısı 0,88 olarak tespit edilmiştir. Kefeli'nin (71) yapmış olduğu çalışmada SYBDÖ toplam puan ortalaması 126.3 ± 18.2 , Uzun'un (70) araştırmasında 129.5 ± 21.9 , Öz'ün (74) çalışmasında 124.0 ± 17.4 , Karadamar'ın (72) araştırmasında 126.4 ± 19.5 , Gömleksiz'in (75) çalışmasında 124.79 ± 17.94 , Bi ve ark.'nın (76) araştırmasında 121.96 ± 18.61 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamıza %62,42'si kadın, %37,58'i erkek olmak üzere toplam 623 öğrenci katıldı. Öğrencilerin SYBDÖ'den aldığı toplam puan ortalama $170,86 \pm 21,71$ olarak saptanırken Cronbach alpha değeri 0,841 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda SYBDÖ toplam puanı Türkiye'de üniversite öğrencilerinde yapılan diğer çalışmalara göre yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında Şimşek ve ark.'nın (65) yaptığı çalışmada da SYBDÖ toplam puanının $134,4 \pm 9,7$ olduğu ve ortalama olarak yüksek olduğunu görülmüştür. Bu durumun çalışmada seçilen popülasyon kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Her iki çalışmanın da popülasyonunu tıp fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Her ne kadar yetersiz olduğunu düşünsek de sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilgili verilen eğitim toplumun diğer kesimine göre daha fazla olduğu düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı puanları ise $13,86 \pm 4,9$ ve Cronbach alpha değeri 0,866 olarak saptandı. Al'ın (77) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı puan ortalaması 14,41 olarak saptanmıştır. Alaika ve ark. (78) yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığı puan ortalaması 18'in üzerindedir. Bizim çalışmamızla Al'ın (77) çalışmasındaki sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalamalarının benzerliği; Al'ın (77) çalışmasında da popülasyon olarak sağlık çalışanlarını seçmesinden kaynaklı olduğunu düşündürmektedir. Alaika ve ark. (78) yaptığı çalışmada ise gerek Morokko'da yapılmış olması gerekse edebiyat fakültesi öğrencilerini popülasyon olarak seçmesi sebebiyle sosyal medya bağımlılık ortalama puanı bizim çalışmamızdan farklı olarak yüksek bulunmuş olabilir. Farklı bir ölçek kullanılarak yapılan bir çalışmada da bizim çalışmamızla benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı en düşük seviyede Tıp Fakültesi öğrencilerinde saptanmıştır (79). Özellikle Tıp fakültesinde sosyal medya bağımlılığının az olması, zorlu eğitim süreci, haftalık yüksek ders saatleri, derslerin

yanında zorunlu pratik eğitimi ve ders dışında da meşguliyetlerinin yoğun olduğu düşünüldüğünde bulunan sonucun beklendiği düşünülmektedir.

Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde olumlu etkileri saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite alt boyut puan ortalamaları Bozhüyük'ün (44) araştırmasında $17,7\pm4,8$, Kefeli (71) $17,0\pm5,0$, Dil ve ark. (80) $15,8\pm4,7$, Gümüş (81) $16,09\pm5,3$, Gömleksiz (75) $16,96\pm4,39$, Dağdeviren (82) $13,0\pm4,33$, Bi ve ark. (76) ise $16,58\pm4,35$ puan olarak bulmuştur. Gürsel ve ark.'nın (83), Kasapoğlu'nun (84) çalışmalarında SYBDÖ alt ölçekleri arasında en düşük puanın fiziksel aktivite olduğu gösterilmiştir. Ayrıca Gömleksiz ve ark.'nın (75) çalışmasında erkeklerde fiziksel aktivite kadınlara göre daha yüksek saptanmıştır. Kefeli'nin (71), Bozhüyük'ün (44), Tuğut ve Bekar'ın (82) çalışmasında sağlık durumunu iyi olarak değerlendirenlerin fiziksel aktivite puanlarının anlamlı olarak daha yüksek bulunduğu gösterilmiştir. Göger'in (85) yapmış olduğu araştırmada ise obez bireylerin göre fiziksel aktivite puanı daha düşük bulunmuştur. Dil ve ark.'nın (80), Yıldız ve Ersin'in (86) çalışmasında sigara içenlerin fiziksel aktivite puanı düşük bulunmuştur. Bunun aksine Aktaş ve ark.'nın (87) araştırmasında ise sigara ile fiziksel aktivite arasında anlamlı farklılık gösterilememiştir. Bizim çalışmamızda literatür ile uyumlu olarak SYBDÖ alt ölçekleri incelendiğinde en düşük puan fiziksel aktivite olup $24,73\pm5,6$ puandır. Öğrencilerin %27,93'ünün düzenli egzersiz yaptığı saptanmıştır. Erkeklerin ve sağlık durumunu iyi olarak değerlendiren öğrencilerin fiziksel aktivite puanı yüksek iken obezlerin ve sigara kullananların puanları daha düşük bulunmuştur. Tıp öğrencilerinin akademik takviminin yoğun olması ve serbest zaman açısından kısıtlı vakitleri bulunması nedeniyle yeterli fiziksel aktivite yapamadıklarını düşünülmektedir. Yapılan lineer regresyon analizinde de düzenli egzersiz yapanların, sağlık durumlarını iyi değerlendirenlerin ve erkeklerin fiziksel aktivite alt ölçek puanı yüksek saptanmıştır.

Kişiler psikolojik ve sosyal açıdan iyi olabilmesi için kendini sorumlu hissetmesi ve üzerine düşen sağlık ile ilgili sorumlulukları yerine getirmesi gerekmektedir. Yapılmış olan araştırmalarda sağlık sorumluluğu alt boyut puan ortalamasını Bozhüyük (44) $18,3\pm4,9$, Kefeli (71) $18,3\pm4,3$, Uzun (70) $18,1\pm5,0$, Gümüş (81) $17,81\pm4,78$, Gömleksiz (75) $19,86\pm4,10$, Dağdeviren (82) ise $16,08\pm3,94$ olarak bildirmiştir. Tatar'ın (88) yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktivite yapanların sağlık sorumluluğu daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde başka bir çalışmada da düzenli egzersizin sağlık sorumluluğu arttırdığı bildirilmiştir. Soysal ve arkadaşlarının (89). Bizim çalışmamızda sağlık sorumluluğu puanı $28,38\pm5,1$ puan olarak saptanmıştır. Derslere katılımı olmayan öğrencilerin, Instagram kullananların, WhatsApp

kullananların, düzenli olarak egzersiz yapmayanların, depresyon ön tanısı olan öğrencilerin sağlık sorumluluk puanlarının diğer öğrencilerden anlamlı olarak daha düşük puanı olduğu saptanmıştır. Bu sonuçların sağlık sorumluluğunun bilincinde olmayan öğrencilerin kendilerine daha az zaman ayırmasından kaynaklandığını düşünmekteyiz. Çalışmamızda yapılan lineer regresyon analizinde de düzenli egzersiz yapan, uyku kalitesini iyi değerlendiren, derslere katılım durumunu iyi değerlendiren öğrencilerin sağlık sorumluluğu alt ölçek puanı yüksek çıkmıştır.

Beslenme alt boyut puanlarını Bozhüyük (44) $20,2\pm3,9$, Kefeli (71) $19,5\pm3,8$, Aktaş ve ark. (87) $18,49\pm3,97$, Uzun (70) $19,9\pm4,0$, Gümüş (81) $19,87\pm4,72$, Dağdeviren (82) ise $15,19\pm3,24$ olarak bildirmişlerdir. Vural ve Bakır'ın (90) araştırmasında sigara kullananların beslenme puanları daha düşük bulunmuştur. Benzer şekilde Gömleksiz'in (75), Tambağ'ın (35) çalışmalarında da sigara içenlerin beslenme puanları daha düşük saptanmıştır. Bizim çalışmamızda beslenme puanı $28,58\pm4,2$ puan olarak bulundu. Derslere katılımı olmayan öğrencilerin, sigara kullananların, uyku kalitesi kötü olanların ve uykusuzluk çekenlerin, depresyon ön tanısı olanların beslenme puanları düşük bulunurken düzenli egzersiz yapan öğrencilerin beslenme puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmek isteyen bireyler öncelikle düzenli beslenme ve egzersizi günlük yaşamlarına dahil etmeleri gerekmektedir. Sağlıklı yaşam denildiğinde bunlara ek olarak insanların uyku düzenlerine, ruhsal durumlarına da dikkat etmeleri gerektiği için bulduğumuz sonuçlar beklediğimiz yönde sonuçlanmıştır. Çalışmamızda yaptığımız lineer regresyon analizinde düzenli egzersiz yapan, sağlık durumunu iyi değerlendiren, uyku kalitesini iyi değerlendiren ve sigara içmeyen bireylerde beslenme alt ölçek puanı daha yüksek saptanmıştır.

Manevi gelişim kişinin iç huzurunu sağlayan güçtür. Yapılmış olan çalışmalarda manevi gelişim puan ortalamalarını Bozhüyük (44) $25,2\pm4,3$, Kefeli (71) $25,2\pm4,3$, Uzun (70) $26,9\pm5,0$, Yıldız ve Ersin'in (86) ise $18,7\pm4,04$ olarak tespit etmişlerdir. Manevi gelişim ile beden kitle indeksi arasında negatif yönlü ilişki olduğu gösterilmiştir (91). Bizim çalışmamızda manevi gelişim $29,65\pm4,5$ puandır. Obez öğrencilerin, uyku kalitesi kötü olanların ve uykusuzluk çekenlerin, depresyon ön tanısı olanların manevi gelişim puanı düşük iken düzenli egzersiz yapanların puanı yüksek saptandı. Manevi gelişim tanım itibarıyla bireyin hayat amacını kavrayıp bunun farkında olarak karşılaşmış olduğu sorunlar ile baş etme gücünü kendisinde hissetmesi olarak tanımlanmıştır. Bireyin manevi olarak gelişimi için ruhsal açıdan ve fiziksel olarak tam bir iyilik halinde olması gerektiğini düşünmekteyiz. Çalışmamızda da bu doğrultuda obez öğrencilerin, fiziksel aktivite yapmayanların, depresyon ön tanısı olan öğrencilerin manevi

gelişim alt ölçeğinden almış olduğu puanlar diğer öğrencilere göre daha düşük saptanmıştır. Yaptığımız lineer regresyon analizinde de düzenli egzersiz yapan, uyku kalitesini iyi değerlendiren, derslere katılan ve depresyon ön tanısı olmayan kişilerde manevi gelişim alt ölçek puanı yüksek saptanmıştır.

Kişiler arası ilişkilerin bireyin çevresi ile olan ilişkilerini sürdürebilirliğini yansıttığını düşünmekteyiz. Bozhüyük ortalama puanı (44) $20,5 \pm 3,70$, Kefeli (71) $26,7 \pm 4,5$, Gümüş (81) $24,48 \pm 5,22$, Bi ve ark. (76) $23,75 \pm 4,19$ olarak tespit etmişlerdir. Bizim çalışmamızda SDBYÖ alt ölçekleri arasında $33,53 \pm 4,8$ puan ile en yüksek puana sahip olan kişiler arası ilişkilerdir. Obez öğrencilerin ve depresyon ön tanısı olan öğrencilerin puanı düşük iken derslere katılmayanların, öğrenci evinde kalanların, alkol kullananların, Instagram kullananların, Snapchat kullananların, Pinterest kullanan anlamı olarak daha yüksek bulunmuştur. Kişilerin dış görünüşlerinin insanlarla iletişimde etkili olduğu düşünüldüğünde obez bireylerin insanlarla daha az ilişki kurmak istemeleri ya da başarılı ilişki kuramamaları beklenebilen bir sonuç olarak düşünülmüştür. Bu durum depresyon ön tanısı olan kişilerde de görülmüştür. Öğrenci evinde kalan kişilerin sorumlu olduğu ebeveynleri olmadığı için sosyalleşmeleri daha özgür olabilmektedir. Bu durum da kişiler arası ilişkilerinin yüksek olmasına neden olmuş olabilir. Alkolü sosyalleşmek için kullanan kişilerin de iletişime daha açık olduğunu düşünmekteyiz. Bu nedenle de alkol kullanan kişilerin kişiler arası ilişkiler alt ölçek puanı kullanmayanlara göre daha yüksek saptanmış olabilir. Yapılan regresyon analizinde de düzenli egzersiz yapan, sağlık durumunu iyi değerlendiren, depresyon ön tanısı olmayan ve alkol kullanan kişilerde kişiler arası ilişkiler alt ölçeği toplam puanı yüksek bulunmuştur.

Stres yönetimi kişilerin karşılaştıkları sorunlarla baş etme açısından çok önemlidir. Kefeli (71) $19,4 \pm 3,7$, Uzun (70) $20,3 \pm 4,1$, Bozhüyük (44) $24,5 \pm 4,5$ puan olarak stres yönetimi ortalamalarını bildirmişlerdir. Yapılan bir çalışmada düzenli egzersizin stres yönetimini arttırdığını göstermiştir. Tuygar ve Arslan'ın (92) araştırmasında ise düzenli uyuyan ve uykusuzluk şikayeti olmayanlarda stres yönetiminin daha iyi olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca beden kitle indeksi ile stres yönetimin negatif anlamlı ilişkisi olduğu da gösterilmiştir (91). Bizim çalışmamızda stres yönetimi $26,35 \pm 4$ puan olarak saptanmıştır. Obez öğrencilerin, uyku kalitesi kötü olanların ve uykusuzluk çekenlerin, depresyon ön tanısı olan öğrencilerin stres yönetimi puanı anlamlı olarak daha düşük saptanırken erkek öğrencilerin, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin stres yönetimi anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Stresin yönetilebilmesi için kişilerin öncelikle fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olması gerekmektedir. Uyku sorunu yaşayanlar, kendisi ile barışık olmayanlar veya depresyon ön tanısı olanların

ruhsal açıdan sorun yaşayabildikleri göz önüne alındığında stres ile başa çıkmalarının daha zor olduğunu düşünülmüştür. Yapılan lineer regresyon analizinde uyku kalitesini iyi değerlendiren düzenli egzersiz yapan, depresyon ön tanısı olmayan ve sigara içmeyen kişilerin stres yönetimi daha yüksek saptanmıştır.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları çeşitli faktörlerden etkilenmekte olup kişinin sağlığının sürdürülebilirliği için çok önemlidir. Kefeli (71), Aktaş ve ark. (87), Öz (74) yapmış oldukları çalışmada geliri iyi olan bireylerin sağlıklı yaşama biçiminin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cihangiroğlu ve Deveci'nin (93), Bozhüyük'ün (44) araştırmasında sigara kullananların sağlıklı yaşama biçimi düşük bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda düzenli egzersiz yapanların sağlıklı yaşama biçimi yüksek saptanmıştır (88,89,93). Ayrıca depresyon, anksiyete ve stres bozukluğu olanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının daha kötü olduğu gösterilmiştir (94). Kim ve Chun'ın (94) yapmış oldukları çalışmada internet bağımlılığı olanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının daha düşük olduğu bildirilmiştir. Türkol ve ark. (95) sigara kullanmayanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Başka bir çalışmada da benzer şekilde internet bağımlılığı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (96).

Bizim çalışmamızda SYBDÖ toplam puan $170,86 \pm 21,71$ olarak bulunmuştur. Obez öğrencilerin, sınıf tekrarı yapanların, sigara kullananların, geliri giderinden az olanların, uyku kalitesi kötü olanların ve uykusuzluk çekenlerin, depresyon ön tanısı olanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları anlamlı olarak daha düşük bulunurken düzenli egzersiz yapanların yüksek saptanmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal medya kullanımı, WhatsApp, Facebook vb. platformların kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Kişilerin sağlıklarını etkileyebilecek ruhsal sorunlar, ekonomik problemler sağlıklı yaşam sürdürmek için yapmaları gereken davranışları da etkilemiştir. Ayrıca sağlıklı yaşam bilincinin farkında olmayan bireylerin hayatlarını bu şekilde sürdürmeleri ve buna uygun davranışları da beklenen bir sonuç olmuştur. Bu nedenle öncelikle kişilerin sağlıklı yaşam bilincine sahip olmaları sağlanmalı ve buna uygun bir şekilde davranışları konusunda bilinçlendirilmeleri gerektiği düşünülmüştür. Yapılan regresyon analizinde düzenli egzersiz yapan uyku kalitesini iyi olarak değerlendiren, depresyon ön tanısı olmayan kişilerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği toplam puanı yüksek saptanmıştır.

Bizim çalışmamızda sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği toplam puanı ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir. Serim'in (97) yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı ilişki

saptanmış olup internet bağımlılığı yüksek olan kişilerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği puanı düşük çıkmıştır. Bizim de internet bağımlılığının büyük bir kısmını oluşturan sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi incelediğimiz çalışmamızda anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bunun nedeni çalışmamızda örneklem grubunu diğer çalışmalardan farklı olarak tıp fakültesi öğrencilerinin oluşturmasından kaynaklanmış olabilir. Bunun dışında örneklem büyüklüğünün yetersiz kalmasından da kaynaklanmış olabilir. Çalışmanın daha büyük bir örneklem grubuyla yapılmasının faydalı olacağı düşünülmüştür.

Son yıllarda sosyal medya kullanımı dünyada genelinde popüler bir serbest zaman etkinliği haline gelmiştir (98). Ülkemizde en çok kullanılan sosyal medya platformları sırası ile Youtube, Facebook ve Instagram olarak tespit edilmiştir (50). Sosyal medya kullanım süreleri arttıkça bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu ve iletişim becerilerinin zayıfladığı bildirilmiştir (27,99). Sosyal medya bağımlılığı olanların sağlık durumları, uyku kaliteleri ve sosyal ilişkileri negatif yönde etkilenmekte olduğu saptanmıştır (26). Bilgin (27) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik bozukluklar arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Soydan'ın (100) araştırmasında da benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Koçak ve Tıraş'ın (101) çalışmasında uyku düzeni, sosyal medyada geçirilen süre ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir korelasyon olduğu bildirilmiştir. Yapılan çalışmalarda kadınların sosyal medya bağımlılığının erkeklere göre anlamlı şekilde fazla olduğu gösterilmiştir (102-104). Bunun aksine erkek cinsiyette daha sık görüldüğünü savunan çalışmalar da bulunmuştur (105,106). Yapılan çalışmalarda sosyoekonomik durum ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki saptanmamıştır (107,108). Sosyal medyanın yoğun kullanılması özellikle gençlerde arkadaşları ile sosyalleşememe, depresyon ve uykusuzluk gibi sorunları beraberinde getirdiğini bilinmektedir. ABD'de yapılan bir çalışmada yapılan bir 2000 – 2015 yılları arasında gençlerin arkadaşları ile buluşma sıklıklarında %40'lık düşüş olduğu bildirilmiştir. Aynı zamanda bu çalışmada sosyal medyayı çok kullananların depresyon oranlarında %27 artış görüldüğü saptanmıştır. sosyal medya kullanımına bağlı olarak günlük 7 saat uyku süresinin altında uyuyanlar da %57 oranında artmıştır (109). Bunun dışında sosyal medya bağımlılığı arttıkça anksiyete belirtilerinin, depresyon belirtilerinin ve sosyal medyada geçirilen sürenin arttığı yapılan çalışmalarda bildirilmiştir (110,111).

Bizim çalışmamızda sosyal medya bağımlılığı puanı $13,86 \pm 4,9$ olarak bulunmuştur. Literatür ile uyumlu olarak öğrencilerin sosyal medya kullanım oranı %96,29 iken en sık WhatsApp, Youtube ve Instagram' ı kullandıkları saptanmıştır. Kadın öğrencilerin, derslere

katılımı olmayan öğrencilerin, sosyal medya kullananların, Facebook/Instagram/Snapchat kullanan öğrencilerin, kendini sosyal medya bağımlısı olarak görenlerin, uyku kalitesi kötü olanların ve uykusuzluk çekenlerin, depresyon ön tanısı olanların sosyal medya bağımlılığının daha fazla olduğu görülmüştür. Bunun aksine geliri giderinden daha fazla olanların, ilaç kullanmayan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının daha az olduğu görülmüştür. Kadınların sosyal medya bağımlılığı kendilerini bu ortamlarda daha özgür ifade edebilmelerinden kaynaklanmış olabilir. Uyku sorunu çekenlerin ya da depresyon ön tanısı olanların sosyal medyayı daha çok kullandıkları düşünüldüğünde sosyal medya bağımlılıklarının daha fazla olması beklenmiştir. Yapılan lineer regresyon analizinde kendisini sosyal medya bağımlısı gören, derslere katılmayan, gün içinde uykusuzluk çeken, tıp fakültesinde sınıf tekrarı yapan kişilerde sosyal medya bağımlılığı puanı diğerlerine göre yüksek saptanmıştır.

İnternetin gelişmesiyle sosyal medya günümüzde son derece popüler olmuştur. Kişilerin yeni arkadaş edinmek ya da serbest zamanlarını değerlendirme istekleri en sık kullanım amaçlarındandır. Sosyal medya kullanım sıklığı düşünüldüğünde bireylerin günlük yaşamlarında çok etkili olduğu da görülmektedir. Kolay ulaşılabilir olması kötüye kullanıldığında zaman sosyal medyanın toplumu endişelendirebilecek bir boyutunun olacağı unutulmamalıdır. Bu nedenle sosyal medya kişilerin yararına olacak olumlu alanlar için kullanılması amaçlanarak bu şekilde yönlendirmeler yapılması gerektiğini düşünmekteyiz.

SONUÇLAR

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı'nda yapılan bu çalışmada, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelenerek bunları etkileyen faktörler ile ilişkisinin belirlenmesi hedeflendi. Çalışmamızın sonuçları şöyle özetlenebilir:

- Öğrencilerin %96,29'unun sosyal medyayı kullandığı ve bu platformlardan da en sık WhatsApp, Youtube ve Instagram'ı kullandıkları saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılık ölçeğinin ortalama puanı $13,86 \pm 4,9$ olarak bulunup literatürden düşük değerlendirilmiştir.
- Kadın öğrencilerin, sosyal medya kullananların, kendini sosyal medya bağımlısı olarak görenlerin, uyku kalitesi kötü olanların ve uykusuzluk çekenlerin, depresyon ön tanısı olanların sosyal medya bağımlılığının daha fazla olduğu görülmüştür.
- Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan toplam puan ortalaması $170,86 \pm 21,71$ olarak saptanmış olup literatüre göre yüksek değerlendirilmiştir. Alt ölçekler içerisinde en düşük puan fiziksel aktivite iken en yüksek puan kişiler arası ilişkilere ait çıkmıştır. Tıp fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite için ayırdıkları zamanın arttırılmasının bu konuda faydalı olacağını düşünmekteyiz.
- SYBDÖ'nün tüm alt ölçeklerinde egzersiz yapmayanların, depresyon ön tanısı olanların puanları daha düşük bulunmuştur. Ruhsal açıdan iyilik hali kişilerin sosyalleşmesine katkı sağladığı gibi bunun tam tersi bir durum da negatif bir şekilde etkilemektedir. Kişilerin kendilerine vakit ayırıp hobi edinmeleri çeşitli fiziksel

aktivitelerde bulunmaları ruhsal iyilik hallerini destekleyerek ruhsal ve bedensel olarak tam bir iyilik halinin oluşmasına katkı sağlayabilir.

- Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, stres yönetimi arasında zayıf negatif korelasyon olduğu saptanmıştır. Kişiler sağlıklı yaşam sürdürmek için ne kadar olumlu davranışlar sergiliyorsa o kadar sosyal medya bağımlılık oranlarının düşük olmasını beklemekteyiz. Beslenmesine dikkat eden, egzersize vakit ayıran, serbest zamanlarını farklı aktivitelerle geçiren kişilerin, kendilerine ayırdıkları vakitlerde bağımlılık yapacak kadar sosyal medya kullanmadıklarını düşünmekteyiz. Bu nedenle serbest zaman aktivitesi olarak kişilere sosyal medya kullanımı yerine kendilerini geliştirebilecek aktivitelerde bulunmalarını önerebiliriz.
- Geleceğin hekimleri olacak tıp fakültesi öğrencilerine yapmış olduğumuz çalışmanın da bulguları göz önüne alındığında, hekimlerin gerek toplum için örnek teşkil etmesi, gerekse hastalarına koruyucu hekimlik adına sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını doğru bir şekilde aktarabilmesi üzere SYBD'na net bir şekilde hâkim olması ve bu konuda yeterli bilgi düzeyine sahip olması gerekmektedir. Bunun için de tıp fakültesi eğitim müfredatına sağlıklı yaşam biçimi davranışları adına ek dersler ve pratiklerin eklenmesi ayrıca aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının da önüne geçebilmek adına tıp fakültesi bünyesinde sosyal aktivite için ekstra topluluklar kurulmasının ve öğrencilerin bu konuda teşvik edilmesinin faydalı olabileceğini düşünmekteyiz.

ÖZET

Çalışmamızda Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını incelenerek bunları etkileyen faktörler ile ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmanın örneklemini Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinden oluşan 1716 kişi oluşturmuştur. Veriler 82 sorudan oluşan anket yardımıyla toplanmıştır. Katılımcıların sosyodemografik faktörlerini sorgulayan 24 soru bulunmaktadır. Ek olarak her katılımcıya 52 soru içeren Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve 6 soru içeren Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır.

Katılımcılar %62,42'si kadın ve %37,58'i erkek olmak üzere toplam 623 öğrenciden oluşmaktadır. %18,14'ü birinci sınıf, %16,85 ikinci sınıf, %17,98 üçüncü sınıf, %16,05 dördüncü sınıf, %15,57 beşinci sınıf ve %15,41 altıncı sınıf öğrencilerinden katılım sağlanmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan toplam puan ortalaması $170,86 \pm 21,71$ ve sosyal medya bağımlılık ölçeğinin ortalama puanı $13,86 \pm 4,9$ olarak bulunmuştur.

Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörlerin değerlendirildiği çalışmamızda obez öğrencilerin, sınıf tekrarı yapanların, sigara kullananların, geliri giderinden az olanların, uyku kalitesi kötü olanların ve uykusuzluk çekenlerin, depresyon ön tanısı olanların sağlıklı yaşam biçimi anlamlı olarak daha düşük bulunurken derslere katılımı olmayan öğrencilerin, düzenli egzersiz yapanların ise yüksek saptanmıştır. Öğrencilerin sosyal medya platformlarında en sık WhatsApp, Youtube ve Instagram' ı kullandıkları tespit edilirken kadın öğrencilerin, derslere katılımı olmayan öğrencilerin, sosyal medya kullananların, Facebook/Instagram/Snapchat

kullanan öğrencilerin, kendini sosyal medya bağımlısı olarak görenlerin, uyku kalitesi kötü olanların ve uykusuzluk çekenlerin, depresyon ön tanısı olanların sosyal medya bağımlılığının daha fazla olduğu görülmüştür. Bunun aksine geliri giderinden daha fazla olanların, ilaç kullanmayan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının daha az olduğu saptanmıştır. Sağlıklı yaşam biçimi ile sosyal medya kullanımı, WhatsApp, Facebook vb. platformların kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Bu çalışmanın, sosyal medyanın doğru kullanımı, sağlıklı yaşam sürdürülebilmesi için yapılması gereken uygulamaların öneminin vurgulanması ve buna yönelik yaklaşımlarda yol gösterici olması beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: Sağlıklı yaşam, sosyal medya, fiziksel aktivite.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOR IN MEDICAL STUDENTS OF TRAKYA UNIVERSITY MEDICAL SCHOOL

SUMMARY

In our study, it was aimed to examine the social media addiction levels and healthy lifestyle behaviors of Trakya University Faculty of Medicine students and to determine their relationship with the factors affecting them.

The sample of the study consisted of 1716 students from Trakya University Faculty of Medicine. The data were collected with the help of a questionnaire consisting of 82 questions. There are 24 questions that questioning the sociodemographic factors of the participants. In addition, the Healthy Lifestyle Behaviors Scale containing 52 questions and the Bergen Social Media Addiction Scale containing 6 questions were applied to each participant.

Participants consisted of a total of 623 students, of which 62.42% were female and 37.58% were male. Participation was obtained from 18.14% first grade, 16.85% second grade, 17.98% third grade, 16.05% fourth grade, 15.57% fifth grade and 15.41% sixth grade students. The mean total score obtained from the healthy lifestyle behaviors scale was found to be 170.86 ± 21.71 and the mean score of the social media addiction scale was 13.86 ± 4.9 .

In our study, in which the factors affecting social media addiction levels and healthy lifestyle behaviors in medical students of Trakya University Medical School were evaluated, the healthy lifestyle of obese students, those who grade retention, those who smoke, those with low income and expense, those with poor sleep quality and insomnia, and those with preliminary diagnosis of depression were found to be statistically significant while the students

who do not attend the classes and those who exercise regularly are found to be higher. It has been determined that students use WhatsApp, Youtube and Instagram most frequently as social media platforms, while female students, students who do not attend classes, those who use social media, students who use Facebook/Instagram/Snapchat, those who see themselves as social media addicts, those who have poor sleep quality, who have a preliminary diagnosis of depression and those who suffer from insomnia have found to be social media addiction is higher. On the contrary, it was determined that the students whose income is higher than their expenses and who do not use medication have less social media addiction. No significant relationship was found between social media usage and healthy lifestyle and the use of platforms, WhatsApp, Facebook etc.

It is expected that this study will emphasize the importance of the practices that need to be done for the proper use of social media and to lead a healthy life and to guide the approaches towards this.

Keywords: Healthy life, social media, physical activity.

KAYNAKLAR

1. Block JJ. Issues for DSM-V: Internet addiction. Am J Psychiatry 2008;165:306-307.
2. Kızılok GE. Covid-19 Salgın Sürecinde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Davranışsal Bağımlılık Eğilimlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Van. 2021.
3. Arpacı I, Baloğlu M, Ozteke Kozan HI, Kesici S. Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia: The mediating role of mindfulness. J Med Int Res 2017;19(12):e404.
4. Babacan ME. Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. Turkish J Add 2016;3(1):7-28.
5. Aşılar RH, Yıldırım A, Karakurt P, Çelebi F. Healthy lifestyle behaviors and affecting factors in university staff. Turkish J Family Med Primary Care 2020;14(1):72-81.
6. Moudi A, Dashtgard A, Salehiniya H, Sadat Katebi M, Reza Razmara M, Reza Jani M. The relationship between health-promoting lifestyle and sleep quality in postmenopausal women. Biomedicine (Taipei) 2018;8(2):11.
7. Can G, Ozdilli K, Erol O, Unsar S, Tulek Z, Savaser S, et al. Comparison of the health-promoting lifestyles of nursing and non-nursing students in Istanbul, Turkey. Nursing Health Sci 2008;10(4):273-80.
8. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. Sağlık istatistikleri yılı 2013. Ankara: Sentez Matbaacılık ve Yayıncılık, 2013:54-8.
9. Tuğut N. , Bekar M. Üniversite öğrencilerinin sağlığı algılama durumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi 2010;11(3):17-26.

10. Köksal Y, Özdemir Ş. Bir iletişim aracı olarak sosyal medya'nin tutundurma karması içerisindeki yeri üzerine bir inceleme, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 2013;18(1):323- 37.
11. Olgun B. Sosyal medyanın tüketici satın alma davranışları üzerindeki etkisi. Gümüşhane Üniversitesi, Sosyal Bilimler Elektronik Dergisi 2015;12:484-507.
12. Thomas D. Motivational beliefs, social media addiction, and interpersonal communication skill among international students in Thailand. Int Forum 2018;21(2):153-69.
13. Tuten TL, Solomon MR. Social Media Marketi. Londra: SAGE [Available from: <https://philarchive.org/archive/FRIPTN-2>. 2015.
14. Hazar M. Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi 2011;32:151-75.
15. Mavnacıoğlu K. Kurumsal İletişimde Sosyal Medya Yönetimi: Kurumsal Blog Odaklı Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 2011.
16. Eraslan L, Çakıcı Eser D. Sosyal Medya Toplum Araştırma Sosyal Medya Sosyolojisine Giriş (1. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık. 2015.
17. Tokatlı Mİ, Özbükerci N, Günay BA. Kurumsal itibarın sosyal medya üzerinden aktarımı: Sektör liderlerinin Twitter yönetimi üzerine bir araştırma. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi 2017;5(1):34-57.
18. Fruchter M. What social media is and what social media is not. Available from: <https://blog.louisgray.com/search?q=social+media>. 2009.
19. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, [Available from: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2021-37437#:~:text=%C4%B0nternete%20eri%C5%9Fim%20imkan%C4%B1%20olan%20hane,y%C4%B1l%20%90%2C7%20idi](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2021-37437#:~:text=%C4%B0nternete%20eri%C5%9Fim%20imkan%C4%B1%20olan%20hane,y%C4%B1l%20%90%2C7%20idi). 2021.
20. Hootsuite, We Are Social. Digital 2021: Global overview report Available from: https://hootsuite.widen.net/s/zcdrtxwczn/digital2021_globalreport_en. 2021.
21. Şahin C, Kumcağız H. Narsisizm ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. Int J Eurasia Soc Sci 2017;8(30):2136–55.
22. Kuss DJ, Griffiths MD. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. Int J Environment Res Public Health 2017;14(3)311.
23. Soh PC-H, Charlton JP, Chew K-W. The influence of parental and peer attachment on Internet usage motives and addiction. FM [Internet]. 2014;19(7). Available from: <https://journals.uic.edu/ojs/index.php/fm/article/view/5099>.
24. Longstreet P, Brooks S. Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. Technol Soc 2017;50:73–7.

25. Andreassen CS, Pallesen S. Social network site addiction-an overview. *Curr Pharmaceutical Design* 2014;20(25):4053-61.
26. Andreassen CS. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Curr Addic Rep* 2015;2(2):175-84.
27. Bilgin M. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *J Int Sci Res* 2018;3(3):237-47.
28. Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A. Ocial media use and adolescent mental health: Findings from the UK millennium cohort study. *E Clinical Med* 2018;(6):59-68.
29. Ahmad N, Hussain S, Munir N. Social networking and depression among university students. *Pak J Med Res* 2018;57(2):77-82.
30. Younes F, Halawi G, Jabbour H, El Osta N, Karam L, Hajj A, et al. Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLoS One* 2016;11(9):e0161126.
31. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction--a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health* 2011;8(9):3528-52.
32. Ozer I. Facebook addiction, intensive social networking site use, multitasking, and academic performance among university students in the united states, europe, and Turkey: A multigroup structural equation modeling approach. Unpublished doctoral dissertation. Kent State University US. 2014.
33. Mingle J, Adams M. Social media network participation and academic performance in senior high schools in Ghana. *Library Philosophy Pract* 2015;21(7):1-51.
34. Bányaı F, Zsila Á, Király O, Maraz A, Elekes Z, Griffiths MD, et al. Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PLoS One*. 2017;12(1):e0169839.
35. Tambağ H. Yaşlılarda sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam doyumu. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi* 2013;4:23-31.
36. Terzi Ö, Yenerçay FT, Özdemir Şule, Yenerçay M. Kardiyoloji polikliniğine başvuran hastalarda sağlıklı yaşam biçimi davranışına etki eden faktörlerin değerlendirilmesi. *Ankara Eğitim Araştırma Hastanesi Dergisi* 2021;54:78-83.
37. Savucu Y. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi* 2021;2:34-43.
38. Borle PS, Parande MA, Tapare VS, Kamble VS, Bulakh PC. Health-promoting lifestyle behaviours of nursing students of a tertiary care institute. *Int J Commun Med Public Health* 2017;44(5):1768-73.
39. Steffen J. Healthy Lifestyle: A Virtue in Search of a Vision. *Lifestyle Genom* 2018;11(1):13-5.

40. Adana F, Türk G, Yıldırım B, Yeşilfidan D. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler. NWSAMS 2019;14:11-21.
41. Batıgün AD, Hasta D, İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2010;11(3):213-9.
42. Hovardaoğlu S. Kişilerarası ilişkiler ve davranış bozuklukları. Kriz Dergisi 1995;3(1):7-12.
43. Bozkuş T, Türkmen M, Kul M, Özkan A, Öz Ü, Cengiz C. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. Int J Sport Culture Sci 2013;1(3):49-65.
44. Bozhüyük A, Özcan S, Kurdak H, Akpınar E, Saatçı E, Bozdemir N. Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. TJFMPC 2012;9(6):13-21.
45. Bulut S. Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi 2013;70(4):205-14.
46. Yılmaz M, Okyay N. Hemşirelerin maneviyat ve manevi bakıma ilişkin görüşleri. Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi 2009;11(3):41-52.
47. Sakar E, Açıkturk F, İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi 2019;1(1):30-6.
48. Kasapoğlu ES, Enç N. Koroner arter hastalıklar rehberi. Kardiyovasküler Hemşirelik Rehberi 2017;8(15):1-7.
49. Zehirlioğlu L, Mert H. Kronik hastalıklara yeni yaklaşım: Yaşam tarzı tıbbı. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi 2019;12:341-50 .
50. Demir Avcı Y. Kişisel sağlık sorumluluğu. TAF Koruyucu Hekimlik Bülteni 2016;15(3):259- 66.
51. Yasemin Ö, Karabulut AB. Günlük yaşam ve stres yönetimi. Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi 2018;1(1):48-56.
52. Kumsar AK, Yılmaz FT. Kronik hastalıklarda yaşam kalitesine genel bakış. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2014;2:62-70.
53. Fernández-Ballesteros R, Valeriano-Lorenzo E, Sánchez-Izquierdo M, Botella J. Behavioral Lifestyles and Survival: A Meta-Analysis. Front Psychol 2022;12:786491.
54. Konal korkmaz E, Ardahan M, Erkin Ö. İntörn hemşirelik öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile obezite arasındaki ilişki. Sağlık ve Toplum 2019;29(3):84-92.
55. Kushner RF, Mechanick JI. The importance of healthy living and defining lifestyle medicine. Lifestyle Med 2016;3(5):9-15.

56. Chainani-Wu N, Weidner G, Purnell DM, Frenda S, Merritt-Worden T, Pischke C. et al. Changes in emerging cardiac biomarkers after an intensive lifestyle intervention. *Am J Cardiol* 2011;08: 498–507.
57. Yalçınkaya M, Özer FG, Karamanoğlu, AY. Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2007;6:409-20.
58. Zülfikar H. Hastaların İnternet kullanımı ve elektronik ortamdaki sağlık bilgilerine erişim davranışları. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 2014;22(1):46-52.
59. Darı AB. Sosyal medya ve sağlık. 21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi 2017;6(18):731-58.
60. Kim JH, Lau CH, Cheuk KK. Brief Report: Predictors of heavy internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among Hong Kong university students. *J Adolesc* 2010;33:215-220.
61. Lam LT, Peng ZW, Mai JC, Jing J. Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychol Behav* 2009;12:551-5.
62. Ulutaşdemir N, Verim E, Bakır E, Deniz E. Geleceğin sağlık profesyonellerinde internet bağımlılığının yaşam kaliteleri üzerine etkisi. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni* 2017;48:44-8.
63. Sbaffi L, Rowley J. Trust and credibility in web-based health information: a review and agenda for future research. *J Med Internet Res* 2017;19(6):e218.
64. Pulido CM, Ruiz-Eugenio L, Redondo-Sama G, Villarejo-Carballido B. A New Application of Social Impact in Social Media for Overcoming Fake News in Health. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(7):2430.
65. Şimşek Ö, Öztoprak D, İkizoğlu E, Safalı F, Yavuz Ö, Onur Ö, Tekel Ş, et al. Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2012;26(3):151-7.
66. Andrisano Ruggieri R, Santoro E, De Caro F, Palmieri L, Capunzo M, Venuleo C et al. Internet addiction: A prevention actionresearch intervention. *Epidemiol Biostatistics Public Health* 2016;13:1-5.
67. Söner O, Yılmaz O. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2018;7(13):62-76.
68. Hawi N, Samaha M. The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Soc Sci Comput Rev* 2017;35(5):76-586.
69. Balcı Ş, Bekiroğlu O, Karaman, SY. Sosyal medya bağımlılığının bir belirleyicisi olarak öz saygı: Konya. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi* 2019;48:35-57.
70. Uzun N. Ergenlerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları, algılanan ebeveyn kontrolü ve depresyon ile obezitenin ilişkisi: obezite için koruyucu ve risk faktörleri (tez). Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2014.

71. Kefeli B. Samsun il merkezindeki lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi (tez). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2010.
72. Karadamar M. Ergenlerin kiloları ile ilgili algılarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilişkisi. Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2010.
73. Demirci İ. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileri (yle ilişkisinin değerlendirilmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2019;20(1):15-22.
74. Öz Ş. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve kardiyovasküler risk faktörleri bilgi düzeylerinin belirlenmesi (tez). Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.
75. Gömleksiz M, Yakar B, Pirinççi E. Tıp Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler. Dicle Tıp Dergisi 2020;47(2):347-58.
76. Bi J, Huang Y, Xiao Y, Cheng J, Li F, Wang T, et al. Association of lifestyle factors and suboptimal health status: a cross-sectional study of Chinese students. BMJ Open 2014;4(6):e005156.
77. Al AF. Sağlık çalışanlarında iş tatmin düzeyi ile nomofobi ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gaziosmanpaşa Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Anabilim Dalı. 2021.
78. Alaika O, Nawal D, Mohamed C. Social media addiction among Moroccan university students: a cross sectional survey PAMJ One Health 2020;1(4):3 Doi:10.11604/pamj-oh.2020.1.4.21930.
79. Günay M. Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitim görenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyi. Uzmanlık Tezi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı. 2019.
80. Dil S, Şentürk SG, Girgin BA. Çankırı ilinde ergenlerin benlik saygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının riskli sağlık davranışları ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2015;16:51-59.
81. Gümüş E. Manisa sarıgöl ilçesindeki lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi (tez). Manisa: Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018.
82. Dağdeviren Z. Şanlıurfa il merkezindeki lise öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları ve ilişkili faktörler. TAF Preventive Med Bull 2013;12(2):135-42.
83. Gürsel N, Özbey S, Güzel P. Öğretim elemanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi. Int J Soc Sci Res 2016;5(2):10-25.
84. Kasapoğlu ES. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yüksek lisans tezi) 2015.

85. Göger S. 18-49 yaş dönemi kadınlarda obezitenin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisi: Karşılaştırmalı bir çalışma. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı. (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2017.
86. Yıldız Ö, Ersin F. Mevsimlik tarım işçisi gençlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi 2017;20:3.
87. Aktaş ÖA, Atabek AT, Ataç M, Mercan K. Lise son sınıf öğrencileri sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına sahipler mi. F.N. Hemşirelik Dergisi 2016;24(1):16-23.
88. Tatar M. Tıp fakültesi öğrencilerinde sağlık okuryazarlığının sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilişkisi ve sağlık okuryazarlığını etkileyen faktörlerin incelenmesi. Uzmanlık Tezi. Kırklareli Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı. 2020.
89. Soysal A, Karaman M, Alıcı H. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve bu davranışları etkileyen faktörler. Sağlık Sektöründe Güncel Araştırmalar Dergisi 2018;8(2):49-66.
90. Vural P, Bakır N. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2015;(1):36-42.
91. Tedik SE, Hacıoğlu N. Hemşirelik öğrencilerinde fazla kilo durumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi 2017;10:59-82.
92. Tuygar ŞF, Arslan M. Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2015;6(2):59-66.
93. Cihangiroğlu Z, Deveci SE. Fırat üniversitesi elazığ sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Fırat Tıp Dergisi 2011;16:78- 83.
94. Kim HJ, Choi-Kwon S, Kim H, Park YH, Koh CK. Health-promoting lifestyle behaviors and psychological status among Arabs and Koreans in the United Arab Emirates. Res Nurs Health 2015;38(2):133-41.
95. Türköl E, Güneş G. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde ihtisas yapan asistanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları. J Inonu Uni Med Fac 2012;19(3):159-66.
96. Arıkan İ, Tekin ÖF. Tıp öğrencilerinde riskli internet kullanıcılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2017;19:173-80.
97. Serim Y. Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi. Aile Hekimliği Anabilim Dalı. 2021.
98. Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addict Behav 2017;64:287-293.

99. Chou HT, Edge N. They are happier and having beter lives than I am’’: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology Behav Soc Networking* 2012;15(2):117–21.
- 100.Soydan ZM. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 2015.
- 101.Koçak M, Tıraş 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.
- 102.Güney M, Taştepe T. Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi* 2020;9(2):183-90.
- 103.Eşer, AK, Alkay SA. Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi* 2019;1(1):27-36.
- 104.Tutgun ÜA. Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Marmara, Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, Bilişim Bilim Dalı. 2015.
- 105.Azizi S, Soroush A, Khatony A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC Psychol* 2019;7(1):28.
- 106.Özdemir Z. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi* 2019;7(2):91-105.
- 107.Park SK, Kim JY, Cho CB. Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *J Adolescent Res* 2008;43:895-909.
- 108.Çarkçı Z. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı*, Ankara. 2019.
- 109.Twenge JM. IGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us. Simon and Schuster. 2017.
- 110.Lin C-Y, Broström A, Nilsen P, Griffiths MD, Pakpour AH. Psychometric validation of the Persian Bergen Social Media Addiction Scale using classic test theory and Rasch models. *J Behav Addict* 2017;6(4):620-9.
- 111.Koc M, Gulyagci S. Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2013;16:279-284.



EKLER

EK 1

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI						
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU Edirne, Türkiye						
ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAYIBAŞVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL KODU	TUTF-GOBAEK 2022/193				
	PROTOKOL ADI	Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki				
	SORUMLU ARAŞTIRICI UNVANI / ADI	Prof. Dr. Ayşe ÇAYLAN				
	ARAŞTIRMA MERKEZİ					
	DESTEKLEYİCİ					
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	Tek Merkez Ulusal	Çok Merkez Uluslararası			
KARAR BİLGİLERİ	Karar No:10/12					Tarih:25.04.2022
	Fakültemiz Aile Hekimliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ayşe ÇAYLAN'ın sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Araş. Gör. Dr. Naşide EROĞUL'un tez çalışmasının araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş, araştırmaya ilişkin giderlerin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödenilmediği koşullarda ve veri toplanacak yerlerden gerekli izinler alındıktan sonra gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevduatın oy birliği ile karar verilmiştir.					
ETİK KURUL BİLGİLERİ						
ÇALIŞMA ESASI		Helsinki Bildirgesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu, TUTF-GOBAEK Yönergesi				
ÜYELER						
Ünvan/Ad/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki(*)	Katılım (**)	
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Gülşüm ÖNAL Başkan	Tıp Tarihi ve Etik	T.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik A.D.	K	E H	E H	
Prof. Dr. Hakan GÜRKAN Başkan Yardımcısı	Tıbbi Genetik	T.Ü.T.F. Tıbbi Genetik A.D.	E	E H	E H	
Doç. Dr. Selçuk KORKMAZ Üye	Biyoistatistik	T.Ü.T.F. Biyoistatistik A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Mehmet Erdal VARDAR Üye	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Hasan ÜMIT Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sema TOPALOĞLU Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Sezgi SARIKAYA SOLAK Üye	Deri ve Zührevi Hastalıklar	T.Ü.T.F. Deri ve Zührevi Hastalıklar A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Oktay KAYA Üye	Fizyoloji	T.Ü.T.F. Fizyoloji A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Galip EKUKLU Üye	Halk Sağlığı	T.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Filiz TÖTÜNCÜLER KÖKENLİ Üye	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	K	E H	E H	
Öğr. Gör. Dr. Sinan ATEŞ Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	T.Ü.T.F. Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sevtap HEKİMOĞLU ŞAHİN Üye	Anestezi ve Reanimasyon	T.Ü.T.F. Anestezi ve Reanimasyon A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Doğan ALBAYRAK Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E H	E H	
Doç. Dr. Burhan Can ÇANAKÇI Üye	Endodonti	T.Ü. Diş Hekimliği Fakültesi	E	E H	E H	
Doç. Dr. Hilal KEKLİCEK Üye	Protez-Ortez ve Biyomekani	T.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi	K	E H	E H	
Avukat Emine NURLU Üye		T.Ü. Rektörlüğü	K	E H	E H	
Emekli Öğretmen Sinan SEÇKİN Üye	Emekli Öğretmen	Serbest Üye	E	E H	E H	
*Araştırma ile ilişki **Toplantıda Bulunma ASLI GİBİDİR Nurgül ARDA Fakülte Sekreteri V.						

EK-2

TRAKYA ÜNİVERSİTE TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

T.C. TRAKYA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ AİLE
HEKİMLİĞİ

ANABİLİM DALI

ARŞ. GÖR. DR. NAŞİDE EROĞUL

DANIŞMAN: PROF. DR. AYŞE ÇAYLAN

Sayın katılımcı; Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı olarak “Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki” isimli, hazırladığımız bu çalışmaya katılmanızı rica ediyoruz. Çalışmaya katılmak zorunlu olmayıp katılıp katılmamaktan dolayı herhangi bir ödül ya da ceza ile karşılaşmayacaksınız. Vermiş olduğunuz bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacak olup, hiçbir şekilde kimlik bilgilerinizle ilişkilendirilmeyecek ve tamamen gizli tutulacaktır.

Anket No:

1. Cinsiyetiniz?

(1) Kadın (2) Erkek

2. Yaşınız?

3. Boyunuz?.....cm

4. Kilonuz?.....kg

5. Medeni durumunuz

(1) evli (2) bekar (3) boşanmış

6. Kaçınıcı sınıftasınız?

(1) Bir (2) İki (3) Üç (4) Dört (5) Beş (6) Altı

7. Tıp fakültesinde sınıf tekrarı yaptınız mı? (1) Evet (2) Hayır

8. Derslere katılım durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz ?

(0) Katılmıyorum (1) Kısmen katılıyorum (2) Katılmıyorum

9. Nerede kalıyorsunuz?

- (1) Kamu yurdu (2) Özel yurt (3) Ev (aile yanında)
(4) Öğrenci evi (tek başına) (5) Öğrenci evi(arkadaşlarla) (6)
Diğer.....

10. Sigara içiyor musunuz?

- (0) İçmiyorum, daha önce hiç içmedim
(1) İçiyordum, bıraktım. (.....yıl, gündeadet içtim, yıl önce bıraktım.)
(2) Evet, içiyorum. (.....yıldır, günde adet içiyorum.)

11. Alkol kullanıyor musunuz? (Yanıtınız evet ise alkol tüketim sıklığınıza göre size uygun zaman aralığını seçip birim kısmını doldurunuz.) (1 birim=330 ml bira, 1 kadeh şarap, yarım duble rakı veya cin veya viski)

Evet(1) Günde / Haftada / Ayda Birim Hayır(0)

12. Aylık Gelir Durumu:

- (1) Gelirim giderimden az (2) Gelirim giderime eşit (3) Gelirim giderimden fazla

13. Sosyal medya kullanıyor musunuz? (1) Evet (0) Hayır

14. Sosyal medya sitelerinden kaç tanesini aktif olarak kullanıyorsunuz

- () Facebook,
() Twitter,
() Instagram,
() Youtube,
() WhatsApp,
() Snapchat,
() LinkedIn,
() Tumblr,
() Pinterest,
() Google

15. Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz? Evet (1) Hayır(0)

16. Sağlık durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz? Çok İyi(4) İyi(3) Orta(2) Kötü(1) Çok kötü(0)

17. Uyku kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz? Çok iyi(4) İyi(3) Orta(2) Kötü(1) Çok kötü(0)

18. Gün içinde uykusuzluk şikayetiniz olur mu? Evet(1) Hayır(0)

19. Günde ortalama kaç saat uyuyorsunuz? saat

20. Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?

- (0) Hayır (1) Evet , haftada gün, saat

21. Herhangi bir hastalığınız / rahatsızlığınız var mı?

(0) Yok (1) Var Varsa belirtiniz.....

22. Düzenli olarak kullandığınız bir ilaç var mı?

(0) Yok (1) Var Varsa belirtiniz.....

23. Geçtiğimiz 2 hafta içinde kendinizi düşkün ,çökkün veya çaresiz hisstiniz mi ?

(1) Evet (0) Hayır

24. Geçtiğimiz 2 hafta içinde bir şeyler yapmak için kendinizi ilgisiz veya keyifsiz hissettiniz mi ?

(1) Evet (0) Hayır

SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ II

		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Düzenli Olarak
1	Bana yakın olan kişilerle endişelerimi ve sorunlarımı tartışırım				
2	Sıvı ve katı yağ, kolesterolü düşük bir diyeti tercih ederim				
3	Doktora ya da bir sağlık görevlisine, vücudumdaki olağandışı belirti ve bulguları anlatırım				
4	Düzenli bir egzersiz programı yaparım				
5	Yeterince uyurum				
6	Olumlu yönde değiştiğimi ve geliştiğimi hissedirim				
7	Đnsanları başarıları için takdir ederim				
8	Şekeri ve tatlıyı kısıtlarım				
9	Televizyonda sağlıklı geliştirici programları izler ve bu konularla ilgili kitapları okurum				
10	Haftada en az üç kez 20 dakika ve/veya daha uzun süreli egzersiz yaparım (hızlı yürüyüş, bisiklete binme, aerobik, dans gibi)				
11	Her gün rahatlamak için zaman ayırırım				
12	Yaşamımın bir amacı olduğuna inanırım				
13	Đnsanlarla anlamlı ve doyumlu ilişkiler sürdürürüm				
14	Hergün 6-11 öğün ekmek, tahıl, pirinç ve makarna yerim				
15	Sağlık personeline önerilerini anlamak için soru sorarım				
16	Hafif ve orta düzeyde egzersiz yaparım (Örneğin haftada 5 kez ya da daha fazla) yürürüm				
17	Yaşamımda değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenirim				
18	Geleceğe umutla bakarım				
19	Yakın arkadaşlarıma zaman ayırırım				
20	Her gün 2-4 öğün meyve yerim				
21	Her zaman gittiğim sağlık personelinin önerileri ile ilgili sorularım olduğunda başka bir sağlık personeline danışırım				
22	Boş zamanlarımda yüzmeye, dans etmeye, bisiklete binme gibi eğlendirici fizik aktiviteler yaparım				
23	Uyumadan önce güzel şeyler düşünürüm				
24	Kendimle barışık ve kendimi yeterli hissedirim				
25	Başkalarına ilgi, sevgi ve yakınlık göstermek benim için kolaydır				
26	Her gün 3-5 öğün sebze yerim				
27	Sağlık sorunlarımı sağlık personeline danışırım				
28	Haftada en az üç kere kas güçlendirme egzersizleri yaparım				

29	Stresimi kontrol etmek için uygun yöntemleri kullanırım				
30	Hayatımdaki uzun vadeli amaçlar için çalışırım				
31	Sevdiğim kişilerle kucaklaşıyorum				
32	Her gün 3-4 kez süt, yoğurt veya peynir yerim				
33	Vücudumu fiziksel değişiklikler, tehlikeli bulgular bakımından ayda en az bir kez kontrol ederim				
34	Günlük işler sırasında egzersiz yaparım (örneğin, yemeğe yürüyerek giderim, asansör yerine merdiven kullanırım, arabamı uzağa park ederim)				
35	İş ve eğlence zamanımı dengelerim				
36	Hergün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum				
37	Yakın dostlar edinmek için çaba harcarım				
38	Hergün et, tavuk, balık, kuru bakliyat, yumurta, çerez türü gıdalardan 3-4 porsiyon yerim				
39	Kendime nasıl daha iyi bakabileceğim konusunda sağlık personeline danışırım				
40	Egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarımı kontrol ederim				
41	Günde 15-20 dakika gevşeyebilmek, rahatlayabilmek için uygulamalar yaparım				
42	Yaşamımda benim için önemli olan şeylerin farkındayım				
43	Benzer sorunu olan kişilerden destek alırım				
44	Gıda paketlerinin üzerindeki besin, yağ ve sodyum içeriklerini belirleyen etiketleri okurum				
45	Bireysel sağlık bakımı ile ilgili eğitim programlarına katılırım				
46	Kalp atımım hızlanana kadar egzersiz yaparım				
47	Yorulmaktan kendimi korurum				
48	İlahi bir gücün varlığına inanırım				
49	Konuşarak ve uzlaşarak çatışmaları çözerim				
50	Kahvaltı yaparım				
51	Gereksinim duyduğumda başkalarından danışmanlık ve rehberlik alırım				
52	Yeni deneyimlere ve durumlara açığım				

EK 1. BERGEN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Son bir yılınızı düşünerek sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, vb.) kullanımınız hakkındaki aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.

(1) Çok nadir, (2) Nadir, (3) Bazen, (4) Sıkça, (5) Oldukça sık

1	Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı?	1	2	3	4	5
2	Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5
3	Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?	1	2	3	4	5
4	Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?	1	2	3	4	5
5	Sosyal medya kullanmanız yasaklansaydı rahatsız ve sıkıntılı olur muydunuz?	1	2	3	4	5
6	Sosyal medyayı çok fazla kullanmanız işlerinizi/çalışmalarınızı olumsuz etkiledi mi?	1	2	3	4	5