

Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımının Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesiyle İlişkisi

Relationship of Social Media Use with Psychological Well-Being and Quality of Life in Medical Students

✉ Mehmet Emin Demirkol¹, ✉ Sinem Çetin Demirtaş², ✉ Caner Yeşiloğlu¹,
✉ İrem Sanem Sabahi¹, ✉ Lut Tamam¹

¹Çukurova Üniversitesi, Adana
²5 Ocak Devlet Hastanesi, Adana

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığıyla psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve de akademik başarı arasındaki ilişkilerin tıp fakültesi öğrencileri örnekleminde incelenmesi amaçlanmıştır.
Yöntem: Çalışmaya Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören, 18-25 yaş aralığında 84 gönüllü öğrenci katılmıştır. Katılımcılara Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, WHOQOL-BREF ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi uygulanmış; akademik başarı ise son staj puanlarıyla değerlendirilmiştir.
Bulgular: Sosyal medya bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Özellikle WHOQOL'un psikolojik ve fiziksel alt boyutlarında düşüş gözlenmiştir. Psikolojik iyi oluşla sosyal medya bağımlılığı arasındaki regresyon ilişkisi anlamlı çıkmamıştır, ancak korelasyon düzeyinde negatif ilişki bulunmuştur. Akademik başarı (staj puanı) yalnızca çevresel yaşam kalitesi boyutuyla anlamlı negatif ilişki göstermiştir. Cinsiyetler arasında staj puanı dışında anlamlı bir fark saptanmamıştır.
Sonuç: Sosyal medya bağımlılığı, tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesini özellikle psikolojik ve fiziksel alanlarda olumsuz yönde etkilemektedir. Psikolojik iyi oluş ve akademik başarı üzerindeki etkisi daha dolaylıdır. Bulgular, sosyal medya kullanım biçiminin bireylerin genel işlevselliği üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.
Anahtar sözcükler: Akademik başarı, psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı, tıp fakültesi öğrencileri, yaşam kalitesi

ABSTRACT

Objective: This study aimed to investigate the relationships between social media addiction, psychological well-being, quality of life, and academic success among medical students.
Method: A total of 84 volunteer students aged 18–25 from Çukurova University Faculty of Medicine participated in the study. Participants completed the Bergen Social Media Addiction Scale, Flourishing Scale, WHOQOL-BREF, and Pittsburgh Sleep Quality Index. Academic performance was measured using students' latest clinical rotation scores.
Results: A significant and negative relationship was found between social media addiction and overall quality of life, particularly in the psychological and physical domains of the WHOQOL-BREF. While the regression between social media addiction and psychological well-being was not significant, a negative correlation was observed. Academic achievement was significantly and negatively predicted only by the environmental quality of life domain. No other significant gender differences were found except for clinical performance scores, which were higher among female students.
Conclusion: Social media addiction appears to negatively impact the psychological and physical aspects of quality of life among medical students. Although its effect on academic performance and psychological well-being is less direct, the findings suggest that the nature and quality of social media engagement may be critical to students' overall functioning.
Keywords: Social media addiction, quality of life, psychological well-being, medical students, academic performance

Giriş

İnternetin keşfi, insanlık tarihinin en değerli dönüm noktalarından birini temsil etmektedir. (Castells 2002) 1960'ların sonlarına gelindiğinde geliştirilen ARPANET, bilgisayarların birbirleriyle iletişim kurabilmesini sağlıyordu. (Leiner ve ark. 2009) Bu gelişme ile başlayan süreç, zamanla çok daha geniş bir ağa evrilerek dünya genelinde bilgi paylaşımını ciddi anlamda kolaylaştırdı. (Berners-Lee 1999) Günümüzde ise internet, sosyal medya sayesinde sadece bilgiye ulaşmanın ötesine geçerek bireyler arası etkileşim, topluluk oluşturma ve fikirlerin hızla yayılmasına olanak sağlar hale geldi. (Shirky 2011) Ancak bu durum, bilgi kirliliği, sosyal yeterlilikte azalmalar, mahremiyet endişeleri ve sanal ilişkilerin gerçek yaşam üzerindeki olumsuz etkileri gibi bazı zorlukları da meydana getirmektedir. (Spangler 2013, Van Dijck 2013, Fuchs ve ark. 2017) Bu dijital değişim, bireyin hem psikolojik iyi oluşunu hem de yaşam kalitesini doğrudan olumsuz etkileyebilmektedir. (Fuchs 2017)

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Sinem Çetin Demirtaş, 5 Ocak Devlet Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Adana, Türkiye
E-mail: cetnsinem@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 21.04.2025 | **Kabul tarihi/Accepted:** 09.06.2025

Zamanla sosyal medya bağımlılığı, zamanla diğer internet tabanlı davranışsal sorunlardan (örneğin çevrimiçi oyun ya da genel internet bağımlılığı) ayrı bir problem alanı olarak ele alınmaya başlanmıştır (Özyeşil ve Erdoğan 2018, Twenge 2019, Ayar ve ark. 2022).

Genç erişkinlerde, toplumun geri kalanına oranla sosyal medya kullanımının oldukça yaygın olduğu bilinmektedir (Stocking ve ark. 2022). Özellikle Tıp Fakültesi öğrencileri bağlamında değerlendirilecek olursa, sosyal medya; tıbbi bilgiye erişim, vaka paylaşımı, mesleki topluluklarla etkileşim ve bilimsel kaynaklara ulaşmak gibi akademik amaçlı olarak kullanılabilir (George ve ark. 2013, Jaffar 2016). Bununla birlikte, yoğun çalışma temposu nedeniyle ailesi ve çevresiyle iletişim kurmak için sosyal iletişim amaçlı, ya da uzun ve yorucu çalışma saatleri nedeniyle stresle başa çıkmak amacıyla zihinsel dinlenme aracı olarak da tercih edilebilmektedir (Al-Dubai ve ark. 2013). Sosyal medya, bu bağlamda hem bilgi kaynağı hem de duygusal destek sağlayan bir araç olarak görülmektedir (Alsuraihi ve ark. 2016).

Hayatı hem zaman hem de enerji bakımından bu denli dolduran bir ağı, kişilerin yaşamında hem pozitif hem de negatif etkilerinin olması kaçınılmazdır. Ağ kurma, mesleki gelişim, hızlı bilgi paylaşımı ve bazı destek grupları gibi pozitif yönleri olduğu bilinmektedir (George ve ark. 2013). Özellikle Tıp öğrencileri ve sağlık profesyonelleri için sosyal medya, güncel bilgilere erişim ve mesleki dayanışma açısından güçlü bir kaynak işlevi görebilmektedir (Jaffar 2016, Köseoğlu ve Taşdelen 2023). Bununla birlikte, aşırı kullanıma bağlı zaman yönetimi sorunları, uyku kalitesinde bozulma ve akademik çalışmalara ayrılan sürenin azalması, özellikle sınav dönemi gibi yoğun dönemlerde başarıyı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Al-Dubai ve ark. 2013, Wolniczak ve ark. 2013). Ayrıca, sosyal medyada sıklıkla karşılaşılan idealize edilmiş içeriklerin, bireylerde gerçeklikten uzaklaşma, yetersizlik hissi ve mükemmeliyet baskısı yaratarak anksiyete ve tükenmişlik duygularını tetiklediği gösterilmiştir (Chou ve Edge 2012, Ayar ve ark. 2022, Valdez ve Datu 2022).

Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde değerlendirilen ve temel klinik özellikler taşıyan bir olgudur. Griffiths'in geliştirdiği bileşen modeline göre, davranışsal bağımlılıklar altı temel ölçüte dayanır: zihinsel uğraş (salience), tolerans, yoksunluk, çatışma, duygu durum düzenleme ve nüks (relapse). Bu ölçütler sosyal medya bağımlılığı bağlamında da geçerlidir. Kişi sosyal medya kullanım süresini artırmadan aynı keyfi alamamaya başlar ve bu da tolerans gelişimini gösterir. Olumsuz duygu durumlarını düzenleyebilmek ya da kişisel sorunlardan kaçınmak için sosyal medyaya başvurabilir. Kullanım mümkün olmadığında ise sinirlilik, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtileri yaşanır. Kullanımı azaltma ya da bırakma girişimleri başarısızlıkla sonuçlanabilir (relaps) ve sosyal medya kullanımı kişinin kişilerarası ilişkilerini, fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir (Andreassen ve ark. 2012, Griffiths ve ark. 2016).

Psikolojik iyi oluş, amaçlar doğrultusunda yol katetmek, diğer kişilerle pozitif ilişkiler içerisinde olmak ve mevcut durumundan daha iyi olmak için çaba göstermek gibi varoluşsal durumlarda gösterilen başarılı bir mücadele, kişinin yaşamıyla ilgili pozitif duygu ve düşüncelerin negatife oranla daha fazla olması şeklinde ifade edilmektedir (Myers ve Diener 1995, Keyes ve ark. 2002). Psikolojik iyi oluş genelde altı boyutta ele alınmaktadır. Kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesi, bireysel gelişme konusundaki istekliliği, bağımsız olması, anlamlı bir hayat için yaşam gayesi belirlemesi, diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurabilmesi, çevresine hâkim olabilmesi ve çevresini yönetebilmesidir (Ryff 1995).

Bireyin şahsı, kültürü ve değerleri kapsamında; standartları ve hayattan beklentileri ile ilişkili olarak yaşamını algılayış şekli ise yaşam kalitesi olarak adlandırılmaktadır (Eriş ve Anıl 2016). Yaşam kalitesi üç ana yaklaşıma göre açıklanmaktadır. İlk yaklaşım tarzı yaşam kalitesini kişiyi ile ilgili normatif düşünceleri, ikincisi tercihler sonucunda oluşan doyumunu, üçüncü yaklaşım da bireysel deneyimleri ön plana almaktadır (Diener ve ark. 2010).

Hem psikolojik iyi oluş hem de yaşam kalitesi kavramlarının, bireylerin sosyal medya kullanım düzeylerinden etkilendiği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Bányai ve ark. 2017, Twenge ve Campbell 2018, Kırcaburun ve Griffiths 2019). Özellikle sosyal medyada geçirilen zamanın artması, bireylerin yaşam doyumunda ve öznel iyi oluş düzeylerinde düşüşlere neden olabilmektedir. Bu iki kavramın bireyin akademik başarı düzeyiyle de yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü akademik görevlerin sürdürülebilir biçimde yerine getirilebilmesi, kişinin zihinsel odaklanma, motivasyon, duygusal denge ve yaşamdan aldığı tatmin ile doğrudan bağlantılıdır (Keyes ve ark. 2002).

Son yıllarda özellikle genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımında belirgin bir artış gözlenmektedir. Artan kullanım, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği gerek ulusal gerekse uluslararası birçok çalışmada vurgulanmıştır (Keles ve ark. 2020). Bu etkiler çoğunlukla sosyal medya kaynaklı stres, sosyal kıyaslama, uyaran fazlalığı ve dijital tükenmişlik gibi faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Andreassen ve ark. 2017, Elhai ve ark. 2017). Ancak bu alandaki mevcut çalışmaların önemli bir kısmı, Tıp Fakültesi öğrencileri gibi özel stres yükü altında bulunan gruplara yeterince odaklanmamıştır. Özellikle Tıp

öğrencileri, uzun süren akademik yük, sınav baskısı ve mesleki beklentiler nedeniyle psikolojik açıdan daha kırılgan bir yapıya sahip olabilirler (Dyrbye ve ark. 2008). Elde edilen bulgular, sosyal medya kullanımının sınırlandırılması ya da yönlendirilmesi ile ilgili yapılacak müdahalelerde yol gösterici olabilecektir.

Bu çalışmada, tıp fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve akademik başarı üzerindeki etkileri araştırılacaktır. Çalışmanın temel hipotezi, sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluşu ve yaşam kalitesini etkileyerek akademik başarı üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olabileceğidir. Özellikle aşırı sosyal medya kullanımının öğrencilerde psikolojik stres yaratabileceği ve bu durumun yaşam kalitesini düşürerek akademik performanslarını olumsuz etkileyebileceği öngörülmektedir.

Yöntem

Örneklem

Bu çalışma, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören 18-25 yaş aralığında gönüllü öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında toplam 110 öğrenciye ulaşılmış, belirlenen dışlama kriterlerine göre 26 katılımcı çalışma dışı bırakılmış, nihai örneklem 84 kişiden oluşmuştur. Dışlama kriterleri kişinin bugünkü hali ile psikiyatrik bir hastalığı olması ya da mevcut psikiyatrik tedavi ile remisyonda olmaması ve aktif sosyal medya kullanımı olmaması olarak belirlenmiştir. Çalışmanın post-hoc güç analizi G Power programı ile yapılmıştır. Cinsiyet üzerinden yapılan ikili grup karşılaştırmaların 43 ve 41 kişilik örneklemle %73 güce ulaştığı hesaplanmıştır (Faul ve ark. 2007).

Uygulama

Çalışmamız Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma Etik Kurulu'nun 04.10.2024 tarihli toplantı sayısı 148, karar numarası 45 olan toplantısında yüksek lisans proje araştırma etiği yönünden değerlendirilmiştir ve oybirliği ile uygun olduğuna karar verilmiştir. Tüm katılımcılara çalışmaya katılmadan önce araştırmamız hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir ve yazılı onamları alınmıştır.

Çalışma, kesitsel bir tasarım doğrultusunda yürütülmüştür. Verilerin toplanması süreci, etik kurul onayı alındıktan sonra, gönüllü katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılması ve yazılı onamlarının alınmasıyla başlamıştır. Katılımcılarla bire bir görüşme yapılmış ve tüm ölçme araçları yüz yüze ortamda, gözetmen eşliğinde uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür.

Psikiyatrik tanılarının değerlendirilmesi, katılımcıların kendi beyanları doğrultusunda sosyodemografik form üzerinden yapılmıştır. Katılımcılara daha önce bir psikiyatrik tanı alıp almadıkları, halen bir tedavi sürecinde olup olmadıkları ve varsa tedavinin semptomatik seyredip seyretmediği yönünde sorular yöneltilmiştir. Tüm katılımcılara Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu, Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği uygulanmış; akademik başarıyı değerlendirmek için de katılımcıların tıp fakültesinde tamamladığı son stajın ortalama puanı kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Veri Formu

Sosyodemografik Veri Formu ile katılımcıların yaş, cinsiyet, toplam eğitim yılı, medeni durum, il merkezi olup olmamasına göre yaşadığı yer, sigara, alkol madde kullanımı ve fiziksel hastalık varlığı hakkındaki bilgilerinin edinilmesi amaçlanmıştır.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Andreassen ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilen ve başlangıçta Facebook bağımlılığını ölçmeyi amaçlayan ölçek, zamanla içerik açısından genişletilerek genel sosyal medya bağımlılığı değerlendirmelerine uyarlanmıştır (Andreassen ve ark. 2012). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ), hem bağımlılık düzeyinin saptanmasında hem de müdahale programlarının etkililiğini ölçmede kullanılabilir. Ölçek altı maddeden oluşmakta olup, zihinsel meşguliyet, duygudurumda değişiklik, tolerans geliştirme, yoksunluk belirtileri, kişiler arası çatışmalar ve bırakma çabalarının başarısızlığı gibi bağımlılık belirtilerini kapsamaktadır. Katılımcılar, her bir maddeyi "1=çok nadir" ile "5=çok sık" arasında değişen beşli Likert tipi bir ölçekle değerlendirmektedir. Toplam puan aralığı 6 ile 30 arasındadır. Yüksek puanlar, bireyin sosyal medya kullanım davranışlarında bağımlılık eğiliminin arttığını göstermektedir. Ölçek geliştiricileri, klinik düzeyde bir tanı koymak amacıyla belirli bir kesme puanı (cut-off) önermemiştir (Andreassen ve ark. 2012). Ancak bazı

çalışmalarda, her bir maddeye 3 ve üzeri puan verilmesi, yani toplam puanın 18 ve üzeri olması, potansiyel sosyal medya bağımlılığı riski olarak yorumlanmıştır (Level 2023, Doğan 2024). Bu bağlamda, çalışmamızda kesme puanı kullanılmamış, ölçek puanları sürekli değişken olarak ele alınarak ilişkisel ve yordayıcı analizlerde kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formunda iç tutarlılık katsayısı 0.88 iken, Türkçeye uyarlanmış versiyonunda bu değer 0.83 olarak belirlenmiştir (Andreassen ve ark. 2012, Demirci ve ark. 2015).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nde (PİÖÖ) pozitif ilişkiler, yeterli olma hisleri, anlamlı ve amaçlı bir hayata sahip olmak gibi insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlayan sekiz maddeden oluşan bir ölçektir. Diener ve arkadaşları, geliştirdikleri ölçeği başlangıçta "Psychological Well-Being Scale" (Psikolojik İyi Oluş Ölçeği) olarak adlandırmışlardır. Ancak daha sonra, ölçeğin içeriğini daha iyi yansıttığı düşüncesiyle ismi "Flourishing Scale" olarak değiştirilmiştir. "Flourishing" teriminin Türkçede doğrudan karşılık bulamaması nedeniyle, ölçeğin adı Türkçeye "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" olarak çevrilmiştir. Ölçekte yer alan ifadeler, bireylerin görüşlerini belirtmeleri için yedili likert tipi bir derecelendirme sistemi ile puanlanmaktadır. Ters puanlama yapılan madde bulunmamaktadır. Ölçek sonunda elde edilen toplam puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin çokça psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur (Diener ve ark. 2010). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Bülent Baki Telef tarafından yapılmıştır. Telef'in çalışmasında ölçeğin altı alt boyut (öz kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim) altında toplandığı ve yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerleri sağladığı gösterilmiştir (Telef 2013).

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu (WHOQOL-BREF)

Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF), bireylerin yaşam kalitesine ilişkin algılarını değerlendirmek amacıyla hazırlanmış, özgün hali 100 maddeden oluşan WHOQOL ölçeğinin kısaltılmış versiyonudur. Bu kısa form, toplam 26 maddeden oluşmakta ve kapalı uçlu sorular içermektedir. Ölçek; genel sağlık durumu, fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel alanlar olmak üzere dört temel alt boyutta yapılandırılmıştır. Genel sağlık durumu 1. ve 2. maddelerle, fiziksel alan 3., 4., 10., 15., 16., 17. ve 18. maddelerle, psikolojik alan 5., 6., 7., 11., 19. ve 26. maddelerle, sosyal alan 20., 21. ve 22. maddelerle, çevresel alan ise 8., 9., 12., 13., 14., 23., 24. ve 25. maddelerle değerlendirilmektedir. Ölçeğin toplam bir puanı bulunmamakta; her bir alan için hesaplanan puanların yüksekliği, bireyin ilgili yaşam kalitesi alanında daha olumlu bir değerlendirmeye sahip olduğunu göstermektedir (Krageloh ve ark. 2013). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1999 yılında Eser ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir (Eser ve ark. 1999).

Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği

Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKÖ), Buysse ve arkadaşları (1989) tarafından oluşturulmuştur. Türkçeye uyarlanması ve geçerlilik-güvenilirlik çalışması Ağargün ve arkadaşları (1996) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplamda 24 maddeden oluşmaktadır ve yedi farklı bileşeni değerlendirmektedir: genel uyku kalitesi, uykuya dalma süresi (latensi), uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uykuya ilişkin bozukluklar, uyku ilacı kullanımı ve gündüz yaşanan işlevsel bozulmalar. Ölçek, doğrudan bir uyku bozukluğu tanısı koymaz veya belirli bozuklukların sıklığını göstermez; ancak genel uyku kalitesine dair bir fikir verir. Toplam puanın 5 ve üzerinde olması, düşük uyku kalitesi ile ilişkilendirilmekte ve klinik açıdan dikkat gerektiren bir durum olarak değerlendirilmektedir (Buysse ve ark. 1989).

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde IBM SPSS 25 yazılımı kullanılmıştır. Normallik varsayımı, değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olması durumunda sağlanmış kabul edilmiştir. Buna ek olarak, değişkenlerin dağılımını görselleştirmek amacıyla histogram grafikleri de değerlendirilmiştir. Örneklem büyüklüğü 50 ile 300 arasında olduğu için, z-skorlarının -3.29 ile +3.29 aralığında bulunması da normallik varsayımını destekleyici bir kriter olarak ele alınmıştır. Tüm bu ölçütler doğrultusunda, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Çalışmada değişkenler arasındaki doğrusal ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı (r) kullanılmıştır. Pearson r katsayısı, iki sürekli değişken arasındaki ilişkinin yönünü (pozitif/negatif) ve gücünü (zayıf/orta/güçlü) gösterir. Değerler -1 ile +1 arasında değişir. Negatif katsayılar ters yönlü ilişkiyi, pozitif katsayılar aynı yönde ilişkiyi ifade eder. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ ve $p < .01$ olarak belirlenmiştir. Değişkenler arası anlamlı korelasyonlar, bu bağlamda değerlendirilmiştir. Korelasyon bulgularının yorumlanmasında ilişki düzeyi kadar bağlamsal anlam da dikkate alınmıştır. (Cohen 2013) Çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri (örneğin cinsiyet, medeni durum, yaşanan yer, sigara

ve alkol kullanımı gibi) frekans ve yüzde dağılımlarıyla betimlenmiştir. Sürekli değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler, ortalama, standart sapma ve standart hata değerleri kullanılarak sunulmuştur. İki bağımsız grup arasındaki farkları incelemek amacıyla, cinsiyet değişkenine göre farklı değişkenlerin ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu bağlamda, parametrik testler olan bağımsız Örneklem t-testi (Independent Samples t-Test) uygulanmıştır. T-testi öncesinde Levene'in Varyansların Homojenliği Testi kullanılarak gruplar arası varyans eşitliği varsayımı kontrol edilmiştir. Eşitlik varsayımının sağlandığı durumlarda klasik t-testi sonuçları, sağlanmadığı durumlarda ise eşit olmayan varyanslara göre düzeltilmiş t-testi sonuçları rapor edilmiştir. Bunun yanı sıra, sürekli değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, örneğin PUKÖ toplam, PiOÖ toplam ve çeşitli WHOQOL alt boyut puanları arasındaki doğrusal ilişkileri değerlendirmek için kullanılmıştır. Korelasyon katsayıları hem istatistiksel anlamlılık düzeyleriyle ($p < 0.01$ ve $p < 0.05$) hem de ilişkinin yönü ve gücüyle birlikte sunulmuştur. Ayrıca, sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri için regresyon analizleri kullanılmıştır. Akademik başarıya etki eden değişkenler, çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Bu analizde bağımlı değişkenler olarak genel yaşam kalitesi (WHOQOL-BREF) ve son staj notu alınmış; bağımsız değişkenler ise Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı (BSMBÖ-toplam), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı (PIOÖ toplam), fiziksel sağlık (WB_FS), psikolojik sağlık (WB_PS), sosyal ilişkiler (WB_SS) ve çevresel alan (WB_ÇA) olarak belirlenmiştir. PUKÖ ve PIOÖ yüksek düzeyde korelasyon gösterdiğinden analiz sırasında çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorunu ile karşılaşmıştır. Bu durum regresyon katsayılarının güvenilirliğini azaltabileceği, standart hataların artmasına neden olabileceği ve modelin yorumlanabilirliğini düşürebileceği için PUKÖ analize dahil edilmemiştir. Modelin geçerliliği R^2 , düzeltilmiş R^2 ve F testi ile değerlendirilmiştir. Ayrıca tüm değişkenler için 95% güven aralıkları hesaplanmış, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin veriler Tablo 1'de özetlenmiştir. Araştırmaya katılan 84 tıp fakültesi öğrencisinin %51,2'si kadın, %48,8'i erkektir. Tüm katılımcılar bekar bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %35,7'si alkol, %19'u sigara kullanmakta olup; %6'sında geçmişte tanı almış psikiyatrik bir hastalık öyküsü mevcuttur. Öğrencilerin %94'ü il merkezinden küçük yerleşim yerlerinde ikamet etmektedir. Hiçbir katılımcıda madde kullanım öyküsü bulunmamaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri		
Değişken	Kategori	f
Cinsiyet	Kadın	43
	Erkek	41
Medeni Durum	Bekar	84
Alkol Kullanımı	Var	30
	Yok	54
Yaşadığı Yer	İl merkezinden küçük	79
	İl merkezi	5
Sigara Kullanımı	Var	16
	Yok	68
Madde Kullanımı	Yok	84
Psikiyatrik Hastalık Öyküsü	Var	5
	Yok	79

Cinsiyete göre katılımcıların ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları Tablo 2'de sunulmuştur. Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, yalnızca staj başarı puanı açısından anlamlı bir fark gözlenmiştir ($t = 2.92$, $p = .005$). Kadın öğrencilerin staj başarı puanı ($X = 84.14$) erkek öğrencilerinkinden ($X = 77.36$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer tüm psikososyal ölçeklerde (yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı, uyku kalitesi) cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > .05$). Yaşam kalitesi toplam puanında da anlamlı cinsiyet farkı gözlenmemiştir ($p = .660$). Cinsiyete göre staj puanı, psikolojik ölçümler ve yaşam kalitesi değişkenlerinin gruplara göre karşılaştırılması ile ilgili detaylı veriler Tablo 3'te gösterilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş, sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur. Pearson korelasyon analizine göre, staj başarı puanı ile psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, uyku kalitesi ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($p > .05$). Ancak bazı değişkenler arasında dikkat çekici korelasyonlar saptanmıştır: Psikolojik iyi oluş ile WHOQOL psikolojik alt boyut arasında güçlü bir pozitif korelasyon vardır ($r = .618$, $p < .01$).

Tablo 2. Cinsiyete göre ölçek puanlarının karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	Standard Sapma
WHOQOL-BREF toplam	Kadın	43	94.9302	9.74287
	Erkek	41	95.9850	11.75495
Son staj puanı	Kadın	43	84,1395	8,79280
	Erkek	41	77,3659	12,28567
PUKÖ toplam	Kadın	43	6,7209	2,88944
	Erkek	41	6,4146	3,30133
BSMBÖ toplam	Kadın	43	17,6744	4,75956
	Erkek	41	16,4390	5,33408
PİO toplam	Kadın	43	44,2791	8,06322
	Erkek	41	43,0000	7,80705
WHOQOL-BREF Fiziksel Sağlık	Kadın	43	71,9269	10,32694
	Erkek	40	75,8036	12,06362
WHOQOL-BREF Psikolojik	Kadın	43	63,6628	11,33184
	Erkek	41	62,8049	16,70283
WHOQOL-BREF Sosyal Sağlık	Kadın	43	64,1473	15,05445
	Erkek	41	68,0894	18,90238
WHOQOL-BREF Çevresel alan	Kadın	43	64,2442	12,10888
	Erkek	41	64,9390	13,08237

WHOQOL-BREF: Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu; PUKÖ: Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği; PİO: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Tablo 3. Cinsiyete göre staj puanı, psikolojik ölçümler ve yaşam kalitesi değişkenlerinin grupların karşılaştırılması

Değişkenler	Kadın (±SS)	Erkek(±SS)	P değeri
Son Staj Puanı	84,14 ± 8,79	77,37 ± 12,29	0,005
PUKÖ Toplam	6,72 ± 2,89	6,41 ± 3,30	0,652
BSMBÖ Toplam	17,67 ± 4,76	16,44 ± 5,33	0,265
PİOÖ Toplam	44,28 ± 8,06	43,00 ± 7,81	0,463
WB-Fiziksel Sağlık	71,93 ± 10,33	75,80 ± 12,06	0,119
WB-Psikolojik Sağlık	63,66 ± 11,33	62,80 ± 16,70	0,783
WB-Sosyal Sağlık	64,15 ± 15,05	68,09 ± 18,90	0,292
WB-Çevresel Alan	64,24 ± 12,11	64,94 ± 13,08	0,801

PUKÖ: Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği; BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; WHOQOL-BREF: Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği - Kısa Formu, SS: Standart Sapma, p < .05: istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 4. Yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve akademik başarı arasındaki korelasyon analizi

		WB-GS	WB-FS	WB-PS	WB_SS	WB-ÇA	BSMBÖ Toplam	PİOÖ Toplam	PUKÖ Toplam
WHOQOL-BREF Genel sağlık (WB-GS)	r	1	0,546**	0,561**	0,426**	0,439**	-0,076	0,294**	-0,381**
	p		0,000	0,000	0,000	0,000	0,494	0,007	0,000
WHOQOL-BREF Fiziksel Sağlık (WB-FS)	r	0,546**	1	0,663**	0,395**	0,452**	-0,215	0,456**	-0,564**
	p	0,000		0,000	0,000	0,000	0,051	0,000	0,000
WHOQOL-BREF Psikolojik (WB-P)	r	0,561**	0,663**	1	0,453**	0,465**	-0,235*	0,618**	-0,491**
	p	0,000	0,000		0,000	0,000	0,032	0,000	0,000
WHOQOL-BREF Sosyal Sağlık (WB-SS)	r	0,426**	0,395**	0,453**	1	0,319**	-0,067	0,428**	-0,144
	p	0,000	0,000	0,000		0,003	0,545	0,000	0,190
WHOQOL-BREF Çevresel alan (WB-ÇA)	r	0,439**	0,452**	0,465**	0,319**	1	-0,169	0,290**	-0,258*
	p	0,000	0,000	0,000	0,003		0,125	0,007	0,018
BSMBÖ toplam	r	-0,076	-0,215	-0,235*	-0,067	-0,169	1	-0,085	0,349**
	p	0,494	0,051	0,032	0,545	0,125		0,444	0,001
PİOÖ toplam	r	0,294**	0,456**	0,618**	0,428**	0,290**	-0,085	1	-0,292**
	p	0,007	0,000	0,000	0,000	0,007	0,444		0,007
PUKÖ toplam	r	-0,381**	-0,564**	-0,491**	-0,144	-0,258*	0,349**	-0,292**	1
	p	0,000	0,000	0,000	0,190	0,018	0,001	0,007	
Son staj puanı	r	0,037	-0,018	0,110	0,125	-0,159	0,014	0,132	-0,154
	p	0,736	0,870	0,318	0,257	0,149	0,900	0,233	0,161

*:p < .05: istatistiksel olarak anlamlı; **:p < .01: istatistiksel olarak yüksek derecede anlamlı (çift yönlü testler); WHOQOL-BREF: Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği - Kısa Form; BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; PUKÖ: Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği.

Tablo 5.Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin regresyon analizi

Model Özeti					
Model	R	R Kare	Düzeltilmiş R-kare	Tahmin standart hatası	
1.0	0,084	0,007	-0,005	2,7989	
ANOVA					
Model	Toplam kareler	sd	Ortalama kare	F	p,
Regresyon	4,613	1	4,613	0,589	0,445
Rezidüel	642,375	82	7,834	NaN	NaN
Total	646,988	83	NaN	NaN	NaN
Katsayılar					
	B	Std. Hata	Beta	t	p
(Sabit)	34,216	1,081		31,641	0,0
BSMBÖ-toplam	0,047	0,061	0,084	0,767	0,445

R: Korelasyon katsayısı; sd: Serbestlik derecesi; Mean Square: Ortalama kare; F: F testi istatistiği; p: Anlamlılık düzeyi (p değeri); NaN: Sayı Değil; B: Ham regresyon katsayısı; Std. hata: Standart hata; Beta: Standardize edilmiş regresyon katsayısı; t: t testi istatistiği

Aynı şekilde psikolojik iyi oluş, sosyal ilişkiler ($r = .428$, $p < .01$) ve fiziksel sağlık ($r = .456$, $p < .01$) ile de anlamlı ve pozitif ilişkilidir. Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik ($r = -0.235$, $p = .032$) ve fiziksel sağlık ($r = -0.215$, $p = .051$) ile negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ile PUKÖ puanı arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon saptanmıştır ($r = .349$, $p = .001$). Bu durum, sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça uyku kalitesinin bozulduğunu göstermektedir. Çünkü PUKÖ'de yüksek puan, daha düşük uyku kalitesi anlamına gelmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında yapılan regresyon analizi ise anlamlı bulunmamıştır ($p = .445$). Model varyansın yalnızca %0,7'sini açıklamaktadır ($R^2 = .007$). (Tablo 5)

Tablo 6.Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanının genel yaşam kalitesi üzerindeki yordayıcı etkisinin regresyon analizi

Model Özeti - WHOQOL					
Model	R	R Kare	Düzeltilmiş R-kare	Tahmin standart hatası	
1,0	0,224	0,05	0,038	10,4979	
ANOVA - WHOQOL					
Model	Toplam kareler	sd	Ortalama kare	F	p,
Regresyon	471,702	1	471,702	4,28	0,042
Rezidüel	8926,684	81	110,206	NaN	NaN
Total	9398,386	82	NaN	NaN	NaN
Katsayılar - WHOQOL					
	B	Std. Hata	Beta	t	p
(Sabit)	103,48	4,056		25,511	0,0
BSMBÖ-toplam	-0,472	0,228	-0,224	-2,069	0,042

R: Korelasyon katsayısı; sd: Serbestlik derecesi; F: F testi istatistiği; p: Anlamlılık düzeyi (p değeri); NaN: Sayı Değil; B: Ham regresyon katsayısı; Std. hata: Standart hata; Beta: Standardize edilmiş regresyon katsayısı; t: t testi istatistiği

Sosyal medya bağımlılığı ile yaşam kalitesi (WHOQOL-BREF toplam puan) arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki saptanmıştır ($r = -0.224$, $p = .042$). Bu model, yaşam kalitesi puanlarının %5'ini açıklamaktadır ($R^2 = 0.050$). Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığı arttıkça bireyin yaşam kalitesinin düştüğünü göstermektedir. (Tablo 6)

WHOQOL alt boyutları incelendiğinde; fiziksel sağlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında sınırda anlamlı negatif bir ilişki ($r = -0.215$, $p = .051$), psikolojik alt boyut ile sosyal medya bağımlılığı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir negatif ilişki mevcuttur. ($r = -0.235$, $p = .032$). Sosyal ilişkiler ($p = .545$) ve çevre ($p = .125$) alt boyutları açısından anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam kalitesi alt boyutlarının staj başarı puanını yordayıp yordamadığını test eden çoklu doğrusal regresyon modeli genel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(6,76) = 1.362$, $p = .241$), ve bağımlı değişken olan staj puanındaki varyansın yalnızca %9,7'sini açıklamaktadır ($R^2 = .097$, Adjusted $R^2 = .026$). Ancak bireysel değişken düzeyinde yalnızca çevresel yaşam kalitesi) staj başarı puanı üzerinde anlamlı ve negatif bir etki göstermektedir ($r = -0.263$, $p = .042$). Diğer değişkenlerin (psikolojik iyi oluş, sosyal medya bağımlılığı, fiziksel/psikolojik/sosyal alanlar) staj puanı üzerinde anlamlı bir etkisi saptanmamıştır ($p > .05$) (Tablo 7).

Tablo 7. Son staj notunu yordayan psikososyal değişkenlerin çoklu regresyon analizi

	B	Std. Hata	Beta	t	p
(Sabit)	97,495	18,328		5,320	0,000
PIOÖ toplam	-0,396	0,476	-0,099	-0,831	0,409
WB-Fiziksel Sağlık	-0,420	0,531	-0,119	-0,790	0,432
WB-Psikolojik Sağlık	0,924	0,529	0,282	1,747	0,085
WB-Sosyal İlişkiler	0,823	0,679	0,152	1,212	0,229
WB-Çevresel Alan	-0,729	0,352	-0,263	-2,070	0,042*
BSMBÖ Toplam	0,061	0,252	0,028	0,242	0,810

B: Ham regresyon katsayısı; Beta: Standardize edilmiş katsayı; t: t testi değeri; p: Anlamlılık düzeyi (p değeri); WB-FS: WHOQOL-BREF Fiziksel Sağlık; WB-P: WHOQOL-BREF Psikolojik; WB-SS: WHOQOL-BREF Sosyal Sağlık; WB-ÇA: WHOQOL-BREF Çevresel Alan; BSMBÖ: Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Tartışma

Bu çalışmada, tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığıyla yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve akademik başarı (staj puanı) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular, özellikle sosyal medya bağımlılığının bireysel ve akademik işlevsellik üzerindeki bazı olumsuz etkilerine işaret etmektedir. Çalışmanın temel bulgularından biri, sosyal medya bağımlılığı düzeyinin yaşam kalitesi ile negatif yönde ilişkili olmasıdır. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı arttıkça yaşam kalitesi puanlarının anlamlı biçimde düştüğü saptanmıştır. Bu sonuç, sosyal medya kullanımının bireylerin fiziksel ve psikolojik refahını olumsuz etkileyebileceğini öne süren önceki çalışmalarla örtüşmektedir (Kuss ve Griffiths 2015, Griffiths ve ark. 2016, Lin ve ark. 2016). Özellikle WHOQOL-BREF ölçeğinin psikolojik ve fiziksel alanlarında sosyal medya bağımlılığına bağlı olarak anlamlı düşüşler gözlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medyanın sürekli dikkat dağınıklığı, uyku bozuklukları ve sosyal kıyaslama yoluyla psikolojik stres düzeyini artırabileceği yönündeki literatürle paralellik göstermektedir (Andreassen ve ark. 2017, Ahmed ve ark. 2024, Lin ve ark. 2024). Literatürde de çalışmamızla uyumlu şekilde görüldüğü üzere sosyal medya bağımlılığında, gece geç saatlere kadar sosyal medyada vakit geçirmek ve yatmadan önce ekrana maruz kalmak, uyku süresini kısaltıp uyku kalitesini düşürerek kronik yorgunluğa yol açabilir (Li ve ark. 2019). Uzmanlar, sosyal medya etkileşimlerinin yarattığı zihinsel uyarılmışlık ve ekranlardan yayılan mavi ışığın sirkadiyen ritmi bozarak uykuyu olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır (Kwok ve ark. 2021).

Psikolojik iyi oluş ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen regresyon modeli anlamlı çıkmasa da, korelasyon düzeyinde anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir azalma eğilimi olduğunu, ancak tek başına bağımlılığın psikolojik iyi oluşu güçlü biçimde yordamadığını göstermektedir. Elde edilen bulgular psikolojik iyi oluşun çok boyutlu bir yapı olduğunu ve yalnızca dijital alışkanlıklarla açıklanamayacağını düşündürmektedir (Ryff 1995). Bu konuda yapılan çalışmalarda bu olumsuz psikolojik etkilerin altında yatan mekanizmalardan birinin de sosyal kıyaslama ve bunun tetiklediği öznel memnuniyetsizlik olduğu düşünülmektedir (Aparicio-Martinez ve ark. 2019, Amirthalingam ve Khera 2024). Sosyal medya platformlarında diğer insanların idealize edilmiş hayatlarına maruz kalmanın, genç yetişkinlerde kendi yaşamlarına dair yetersizlik, buna bağlı da değersizlik duygusunu pekiştirebileceği, özellikle fiziksel görünüm ve başarı konularında sürekli kıyaslama yapmanın, özgüveni zedeleyerek psikolojik iyi oluşu olumsuz etkiliyor olabileceği öngörülmektedir. Çalışmamızda her ne kadar psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyecek ruhsal hastalıkları dışlasak da iyi oluşun sadece sağlık/hastalık bağlamında değil çok etmenli değerlendirilmesi gerektiği kanaati oluşmuştur (Bahar ve ark. 2009, Twenge 2019).

Korelasyon analizleri, psikolojik iyi oluş ile WHOQOL-BREF alt boyutları arasında özellikle psikolojik alan ve sosyal alan düzeyinde yüksek pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, literatürle uyumlu şekilde yaşam kalitesi yüksek olan bireylerin psikolojik olarak da daha iyi hissettiklerini ve yaşam doyumlarının arttığını destekler niteliktedir (Diener ve Suh 1997). Bu konuda yapılan benzer araştırmalarda da, WHOQOL-BREF ölçeğinden alınan yüksek puanların hem psikolojik sağlamlık hem de akademik doyum ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Türkiye'deki üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, yaşam kalitesi düzeyleri yüksek olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının da yüksek olduğu ve bunun akademik motivasyonla pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (Akdeniz ve ark. 2021). Benzer şekilde, İspanya'da sağlık bilimleri öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, yaşam kalitesi puanları ile akademik performans ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuştur (Aparicio-Martinez ve ark. 2019). Bu bulgular, yaşam kalitesinin yalnızca sağlık göstergesi değil, aynı zamanda psikolojik direnç ve akademik işlevsellik açısından da önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyete göre karşılaştırmalarda ise dikkat çeken tek anlamlı farklılık staj başarı puanında gözlenmiştir. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek staj başarı puanına sahip olması, bazı

çalışmalarda bildirilen kadınların akademik alanda daha organize ve motivasyonel davranışlar gösterdiğine dair bulgularla örtüşebilir (Voyer ve Voyer 2014). Benzer konularda yapılan birçok çalışma da, bizim bulgularımızla uyumlu şekilde kadın öğrencilerin akademik başarı ölçütlerinde (örn. not ortalamaları, sınav puanları) erkek akranlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek performans sergilediğini ortaya koymaktadır. Örneğin, Türkiye’de bir eğitim fakültesi örnekleminde kadın öğrencilerin genel not ortalamaları erkek öğrencilerinkinden belirgin biçimde yüksek bulunmuştur (Bahar ve ark. 2009). Benzer şekilde, tıp öğrencileriyle yapılan güncel bir araştırmada da kadın öğrencilerin sınav puanları ve kümülatif başarı ortalamaları erkeklerden anlamlı düzeyde üstün çıkmıştır (Bhatti ve ark. 2023). Genel olarak yükseköğretimde kadın öğrenciler erkeklere göre daha yüksek notlar almakta ve mezun olma olasılıkları da daha yüksek görülmektedir (Sax ve Harper 2007, Conger ve Long 2010) Ancak diğer psikososyal değişkenlerde cinsiyete bağlı anlamlı fark bulunmamıştır; bu da bireysel farklılıkların cinsiyet faktöründen daha baskın olabileceğine işaret etmektedir.

Staj başarı puanı ile psikososyal değişkenler arasındaki regresyon modelinde genel modelin anlamlı çıkmaması, bu değişkenlerin birlikte akademik başarıyı güçlü biçimde yordamadığını göstermiştir. Bununla birlikte, çevresel yaşam kalitesi staj puanını negatif yönde anlamlı şekilde yordayan tek değişken olmuştur. Bu durum, öğrencilerin çevresel kaynaklara erişim eksikliği, sosyal destek yetersizliği veya akademik ortamdaki zorluklarla başa çıkmada yaşadığı güçlüklerin başarılarını etkileyebileceğini göstermektedir (Bronfenbrenner 1979).

Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve akademik başarı gibi çoğunlukla ayrı ayrı ele alınan psikososyal değişkenleri bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmesi açısından özgün bir yapıya sahiptir. Özellikle WHOQOL-BREF’in alt boyutlarının psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı ile birlikte incelenmesi, yaşam kalitesinin bileşenlerine dair daha ayrıntılı ve rafine analizler yapılmasına olanak sağlamıştır. Tıp fakültesi öğrencileri üzerinde dijital davranış alışkanlıklarının etkisini ele alan az sayıdaki çalışmadan biri olması yönüyle literatüre anlamlı bir katkı sunmaktadır. Ayrıca, cinsiyete dayalı farklılıkların da istatistiksel olarak test edilmesi, sonuçların daha derinlikli yorumlanmasını mümkün kılmıştır. Elde edilen bulgular, üniversite düzeyindeki psikolojik danışmanlık hizmetlerine dijital davranış temelli müdahaleler geliştirme açısından önemli uygulama alanları önermektedir.

Araştırmanın kesitsel tasarımı, değişkenler arasındaki nedensellik ilişkilerinin kurulmasına olanak tanımamaktadır. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin yönüne dair çıkarımlar sınırlıdır. Çalışmada kullanılan özbebildirim ölçekleri ve psikiyatrik tanı öyküsünün yalnızca katılımcıların özbebildirimlerine dayanarak elde edilmiş olması ve klinik düzeyde bir psikiyatrik değerlendirme (örneğin SCID gibi yapılandırılmış klinik görüşme) yapılmamış olması sosyal istenilirlik yanlılığı ve içgörü farklılıklarından kaynaklı hatalara açık olabilir; bu durum özellikle sosyal medya kullanımına dair farkındalığı düşük bireylerde veri doğruluğunu etkilemiş olabilir. Dolayısıyla, elde edilen verilerin geçerliliği açısından bu yöntem önemli bir sınırlılık oluşturmakta olup, bulguların genellenebilirliğini azaltabilecek potansiyel bir etkidir. Ayrıca sosyal medya kullanımının yalnızca bağımlılık düzeyinde değerlendirilmesi, kullanım bağlamı, içerik türü ve motivasyon gibi önemli değişkenleri dışarda bırakmıştır. Akademik başarı göstergesi olarak yalnızca staj başarı puanının kullanılması da değerlendirme nesnellliğini kısıtlamaktadır. Örneklemin tek merkezli ve sınırlı sayıda tıp öğrencisinden oluşması, bulguların genellenebilirliğini azaltmaktadır. Son olarak, analizlerde yaş, gelir düzeyi, ekran süresi, ruhsal tanı öyküsü gibi potansiyel etkileyici faktörlerin kontrol edilmemesi, elde edilen ilişkilerin daha geniş bir bağlamda değerlendirilmesini sınırlamaktadır.

Sonuç

Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesini, özellikle psikolojik ve fiziksel alanlarda olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Ancak akademik başarı ve psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmamıştır. Bulgular, bağımlılık düzeyinin yanı sıra sosyal medya ile kurulan ilişkinin niteliğinin ruhsal ve sosyal işlevsellik açısından kritik olduğunu göstermektedir. Gençlerin dijital dünyada kaybolmadan gerçek yaşamla denge kurması, sağlıklı hekimlerin yetişmesi için önemlidir.

Üniversite öğrencilerine yönelik farkındalık programları, sosyal medya bağımlılığının ruh sağlığı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri hakkında bilgilendirme yapılmasını sağlayabilir. Üniversitelerdeki psikolojik danışmanlık birimlerinin sosyal medya kullanımıyla ilgili hizmetler sunması ve dijital dengeyi destekleyen programlar geliştirmesi faydalı olacaktır. Gelecek araştırmalarda, sosyal medya kullanım süresi, platform türleri, dijital davranış kalıpları ve bireysel motivasyonlar gibi değişkenlerin incelenmesi önerilmektedir. Kesitsel tasarım nedeniyle nedensel ilişkileri açıklama gücü sınırlı olan bu çalışmanın bulgularını derinleştirmek için boyamsal ve nitel araştırmalara ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak, sosyal medya bağımlılığı yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilerken, akademik başarı üzerindeki etkisi sınırlıdır ve daha geniş bireysel-çevresel faktörlerin rolü dikkate alınmalıdır. Kullanım şekli, platform türü ve günlük kullanım süresi gibi nitel değişkenlerin gelecek çalışmalarda incelenmesi, daha kapsamlı bir anlayış sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Ahmed O, Walsh EI, Dawel A, Alateeq K, Espinoza Oyarce DA, Cherbuin N (2024) Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *J Affect Disord*, 367:701–712.
- Akdeniz H, Savtekin G, Köylü K, Gör Ö, Üniversite K (2021) Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3:36–52.
- Al-Dubai SAR, Ganasegeran K, Perianayagam W, Rampal KG (2013) Emotional burnout, perceived sources of job stress, professional fulfillment, and engagement among medical residents in Malaysia. *ScientificWorldJournal*, 2013:137620.
- Alsuraihi KA, Almaqati AS, Abughanim SA, Jastaniah NA (2016) Use of social media in education among medical students in Saudi Arabia. *Korean J Med Educ*, 7:364–368.
- Amirthalingam J, Khera A (2024) Understanding social media addiction: A deep dive. *Cureus*, 16:e72499.
- Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD (2017) The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addict Behav*, 64:287–293.
- Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S (2012) Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychol Rep*, 110:501–517.
- Aparicio-Martinez P, Perea-Moreno AJ, Martinez-Jimenez MP, Redel-Macias MD, Pagliari C, Vaquero-Abellan M (2019) Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 16:4177.
- Ayar D, Karaman G, Cinar S (2022) The effect of nursing students' smartphone addiction and phubbing behaviors on communication skills. *Comput Inform Nurs*, 40:187–193.
- Bahar HH, Özen Y, Gülaçtı F (2009) Eğitim fakültesi öğrencilerinin cinsiyet ve branşa göre akademik başarı durumları ile öğrenme stillerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42:69–86.
- Bányai F, Zsila Á, Király O, Maraz A, Elekes Z, Griffiths MD et al. (2017) Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12:e0169839.
- Berners-Lee T (1999) *Weaving the Web: The Original Design and Ultimate Destiny of the World Wide Web by its Inventor*. New York, Harper.
- Bhatti U, Chohan MN, Effendi S, Khidri FF, Ahmadani R, Ghaffar B (2023) Gender-based variation in the academic performance of medical students: A cross-sectional study. *BioSight*, 4:45–50.
- Bozzola E, Spina G, Agostiniani R, Barni S, Russo R, Scarpato E (2022) The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *Int J Environ Res Public Health*, 19:9960.
- Bronfenbrenner U (1979) Contexts of child rearing: Problems and prospects. *Am Psychol*, 34:844–850.
- Buyse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ (1989) The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*, 28:193–213.
- Castells M (2002) *The Internet Galaxy: Reflections on the Internet, Business, and Society*. New York, Oxford University Press.
- Chou HTG, Edge N (2012) 'They are happier and having better lives than I am': The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 15:117–121.
- Cohen J (2013) *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences*. 2nd ed. Oxfordshire, UK, Routledge.
- Conger D, Long MC (2010) Why are men falling behind? Gender gaps in college performance and persistence. *Ann Am Acad Pol Soc Sci*, 627:184–214.
- Demirci K, Akgönül M, Akpınar A (2015) Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict*, 4:85–92.
- Diener E, Suh ME (1997) Subjective well-being and age: An international analysis. *Annu Rev Gerontol Geriatr*, 17:304–324.
- Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi DW, Oishi S et al. (2010) New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Soc Indic Res*, 97:143–156.
- Doğan İ (2024) Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Güvenirlilik genelleme meta analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 25:271–285.
- Dyrbye LN, Thomas MR, Power DV, Eacker A, Harper W, Shanafelt TD (2008) Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Acad Med*, 83:354–373.
- Elhai JD, Levine JC, Dvorak RD, Hall BJ (2017) Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Comput Human Behav*, 69:75–82.
- Eriş H, Anıl D (2016) Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31:491-504

- Eser E, Fidaner H, Fidaner C, Eser SY, Elbi H, Göker E (1999) WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri. 3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 7(Suppl 1):23-60.
- Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A (2007) G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behav Res Methods*, 39:175-191.
- Fuchs C (2017) From digital positivism and administrative big data analytics towards critical digital and social media research. *Eur J Commun*, 32:37-49.
- Fuchs LS, Fuchs D, Malone AS (2017) The taxonomy of intervention intensity. *Teach Except Child*, 50:35-43.
- George DR, Rovniak LS, Kraschnewski JL (2013) Dangers and opportunities for social media in medicine. *Clin Obstet Gynecol*, 56:453-462.
- Griffiths M (2005) A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*, 10:191-197.
- Griffiths MD, Kuss DJ, Billieux J (2016) The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addict Behav*, 53:193-195.
- Jaffar AA (2016) The usage of social networking sites by medical students for educational purposes: A meta-analysis and systematic review. *J Med Internet Res*, 18:e191.
- Keles B, McCrae N, Grealish A (2020) A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth*, 25:79-93.
- Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *J Pers Soc Psychol*, 82:1007-1022.
- Kircaburun K, Griffiths MD (2019) Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *Int J Ment Health Addict*, 17:909-921.
- Köseoğlu AK, Taşdelen G (2023) İnternet çağının öteki yüzü: Sosyal medya bağımlılığı. In: *Sosyal medya bağımlılığı*. p.71-89.
- Krageloh CU, Kersten P, Billington DR, Hsu PHC, Shepherd D, Landon J, et al. (2013) Validation of the WHOQOL-BREF quality of life questionnaire for general use in New Zealand: Confirmatory factor analysis and Rasch analysis. *Qual Life Res*, 22:1451-1457.
- Kuss DJ, Griffiths MD (2015) *Internet Addiction in Psychotherapy*. London, UK, Palgrave Macmillan.
- Kwok C, Leung P, Poon K, Fung X (2021) The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep, quality of life, and academic performance among university students in Hong Kong: A preliminary study. *Asian J Soc Health Behav*, 4:36-44.
- Leiner BM, Cerf VG, Clark DD, Kahn RE, Kleinrock L, Lynch DC, et al. (2009) A brief history of the internet. *ACM SIGCOMM Computer Communication Review*, 39:22-31.
- Level P (2023) Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve serbest zaman tutumu: Algılanan gelir düzeyinin rolü. *Neu Gastro*, 2:74-85.
- Li X, Buxton OM, Lee S, Chang AM, Berger LM, Hale L (2019) Sleep mediates the association between adolescent screen time and depressive symptoms. *Sleep Med*, 57:51-60.
- Lin LY, Sidani JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, et al. (2016) Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depress Anxiety*, 33:323-331.
- Lin W, Cen Z, Chen Y (2024) The impact of social media addiction on the negative emotions of adolescent athletes: The mediating role of physical appearance comparisons and sleep. *Front Public Health*, 12:1452769.
- Myers DG, Diener E (1995) Who is happy? *Psychol Sci*, 6:10-19.
- Özyeşil Z, Erdoğan S (2018) Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *J Meas Eval Educ Psychol*, 9:116-135.
- Ryff CD (1995) The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol*, 69:719-727.
- Sax LJ, Harper CE (2007) Origins of the gender gap: Pre-college and college influences on differences between men and women. *Res High Educ*, 48:669-694.
- Shirky C (2011) The political power of social media: Technology, the public sphere, and political change. *Foreign Aff*, 90:28-41.
- Spangler M (2013) A review of Alone Together: Why we expect more from technology and less from each other. *J Sex Marital Ther*, 39:466-468.
- Stocking G, Mitchell A, Matsa EM, Widjaya R, Jurkowitz M, Ghosh S (2022) Role of Alternative Social Media in the News and Information Environment. Washington DC, Pew Research Center.
- Telef BB (2013) Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28:374-384.
- Twenge JM (2019) More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Curr Dir Psychol Sci*, 28:372-379.
- Twenge JM, Campbell WK (2018) Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep*, 12:271-283.
- Valdez JP, Datu JAD (2022) Gratitude intervention optimizes effective learning outcomes in Filipino high school students: A mixed-methods study. *Learn Individ Differ*, 91:102055.
- Van Dijck J (2013) *The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media*. New York, Oxford University Press.

- Ventola CL (2014) Social media and health care professionals: Benefits, risks, and best practices. *Pharm Ther*, 39:491–520.
- Voyer D, Voyer SD (2014) Gender differences in scholastic achievement: A meta-analysis. *Psychol Bull*, 140:1174–1204.
- Wolniczak I, Cáceres-DelAguila JA, Palma-Ardiles G, Arroyo KJ, Solís-Visscher R, Paredes-Yauri S et al. (2013) Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS One*, 8:e59087.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.