1. Uluslararası 10. Ulusal Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Kongresi · 28–29 Kasım 2026 · İstanbul

Poster No: PS-074

Genç Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kaygı ve Depresyon ile İlişkisi

Hacı Mert Gökhan[1], Büşra Terim[2]

[1] [Kurum, fakülte / bölüm, şehir] · [2] [Kurum, fakülte / bölüm, şehir] · İletişim: [e-posta]

1 Giriş ve Amaç

Sosyal medya kullanımındaki artış, psikolojik sorunlardaki yükselişle birlikte anılmakta; bağımlılık düzeyindeki kullanımın sağlığı olumsuz etkilediği bildirilmektedir.

Dijital ortamdaki davranışlar ile gerçek yaşamdaki tutumlar arasındaki farklılıkların depresif ruh haline ve kaygıya zemin hazırladığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının fiziksel aktivite düzeyi, kaygı ve depresyon ile ilişkisi incelendi.

2 Yöntem

KATILIMCILAR

18–25 yaş arası 179 gönüllü; Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Hizmetleri MYO öğrencileri. [Yaş ort. ± SS; cinsiyet dağılımı]

ÖLÇEKLER

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
Sosyal Medya Ruminasyon Ölçeği
DASÖ-21 (depresyon, anksiyete, stres)
GPAQ (fiziksel aktivite, MET)

ANALİZ

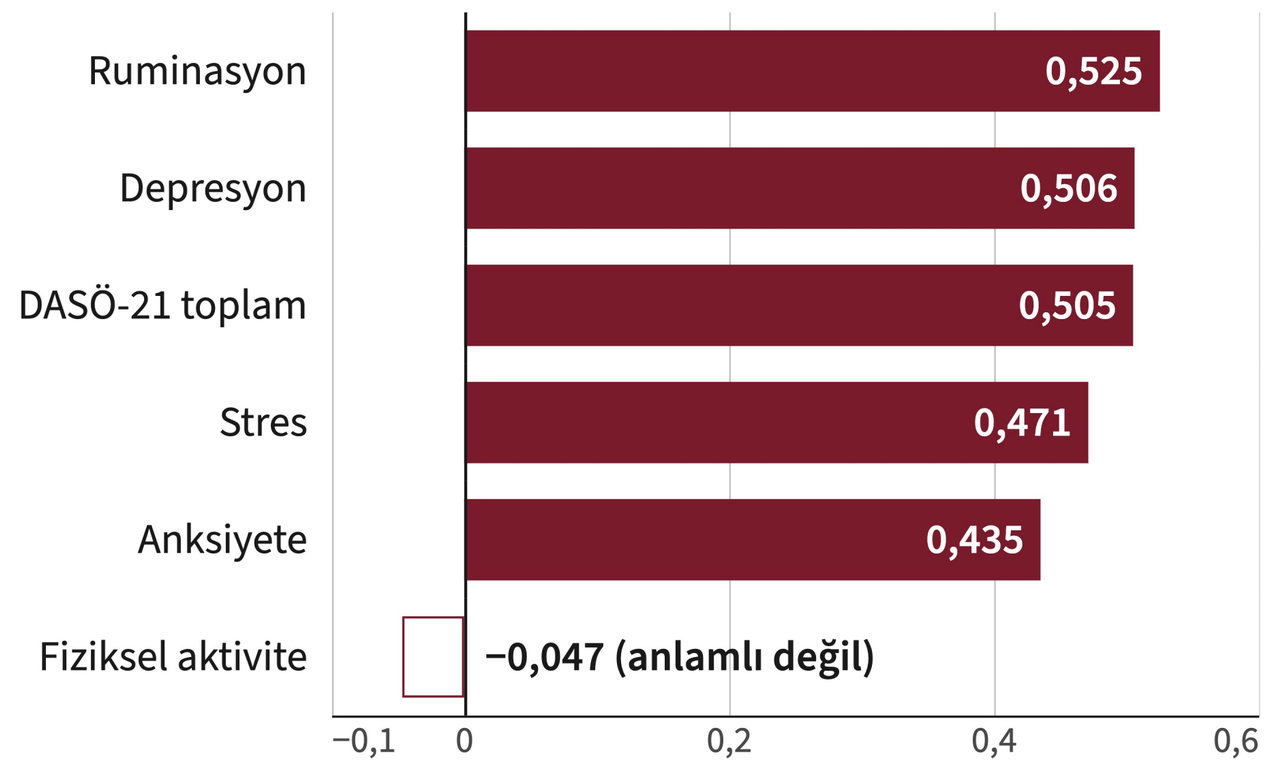
[Pearson / Spearman] korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon; [istatistik programı ve sürümü]; anlamlılık düzeyi [p < 0,05].

ETİK ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu, 08.01.2025, Karar No: 2025/01/24.

3 Bulgular

Şekil 1. Sosyal medya bağımlılığı puanı ile korelasyon katsayıları (r)



Dolu çubuklar p < 0,001; boş çubuk p = 0,533.

Tablo 1. Sosyal medya bağımlılığının yordayıcı olduğu regresyon modelleri

Sonuç değişkeni	B	β	R^2	F	p
Depresyon	0,550	0,506	0,256	60,559	< 0,001
Anksiyete	0,420	0,435	0,189	40,970	< 0,001
Fiziksel aktivite (MET)	−36,655	−0,047	0,002	0,390	0,533

Bağımlılık puanındaki her 1 birimlik artış, DASÖ-21 depresyon puanında **0,550**, anksiyete puanında **0,420** birimlik artışla ilişkilidir. Bağımlılık, depresyon varyansının **%25,6**'sını, anksiyete varyansının **%18,9**'unu açıklamaktadır.

4 Sonuç

- Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ilişki vardır.
- Fiziksel aktivite düzeyi ile anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
- **Genç yetişkinlerde depresyon ve kaygı değerlendirilirken sosyal medya bağımlılığı da göz önünde bulundurulmalıdır.**

5 Kaynaklar

1. [Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: geliştiren / Türkçe uyarlama kaynağı]
2. [Sosyal Medya Ruminasyon Ölçeği: kaynak]
3. [DASÖ-21: özgün ölçek ve Türkçe geçerlik-güvenirlik kaynağı]
4. [GPAQ: Dünya Sağlık Örgütü kılavuzu / Türkçe sürüm kaynağı]

Bu çalışma TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destek Programı kapsamında desteklenmiştir.