

## **Sosyal Medya Ağlarının Kullanım Amacı ve Bağımlılığının Uyku Kalitesi İle İlişkisinin İncelenmesi\***

Oğuzhan EROĞLU<sup>1</sup>

Yunus YILDIRIM<sup>1</sup>

### **Özet**

Bu araştırmanın amacı; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri ve Diş Hekimliği Fakültesindeki öğrencilerin sosyal medya ağlarını kullanım amacı ve bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesidir. Veri toplama aracı olarak, Andreassen ve diğ., (2012) tarafından geliştirilen, Türkyılmaz (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘Facebook Bağımlılık Ölçeği’ ve Buysse ve diğ., (1989) tarafından geliştirilen, Ağargün ve diğ., (1996) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Mustafa Kemal Üniversitesinde öğrenim görmekte olan, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğinden 169, Diş Hekimliği Fakültesinden ise 99 olmak üzere toplamda 268 öğrenci oluşturmuştur. Verilerin analizinde; betimsel istatistik yöntemleri, Kruskal Wallis-H Testi, Mann Whitney-U Testi ve Spearman Sıra Farkları Korelasyon analizi kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyal medya ağlarını çoğunlukla arkadaşlarla iletişim kurmak amacıyla kullandığı tespit edilmiştir. Uyku Kalitesi ve Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı Ölçek puanlarının bölüm değişkenine göre Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi Ölçek puanları arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Diş Hekimliği fakültesi öğrencilerinden sosyal medya ağları bağımlılıklarının daha yüksek düzeyde olduğu, uyku kalitelerinin ise daha kötü düzeyde olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Medya Ağları, Bağımlılık, Uyku Kalitesi.

## **Examining the Relationship Between the Purpose of Using Social Media Networks Addiction and Sleep Quality**

### **Abstract**

The aim of this research was to use social media networks to students in the Physical Education and Sport Teaching Department students and Faculty of Dentistry, to examine the relationship between sleep quality and addiction. As the data collection tools have been used ‘Facebook Addiction Scale’ developed by Andreassan et al. (2012), adapted to Turkish by Türkyılmaz (2015) and ‘Pittsburgh Sleep Quality Scale’ developed by Buysse et al. (1989) and adapted to Turkish by Ağargün et al. (1996). The sample of the study is composed of the department of Physical Education and Sports Teacher students 169, from the Faculty of Dentistry students 99, in total 268 students in Mustafa Kemal University students who are teaching. Research, data analysis; the methods of descriptive statistics, Kruskal Wallis-H Test and Mann-Whitney-U Test were used. The aim of using social media networks students mostly communicate with friends. Sleep Quality and Social Media Networks Addiction were variable according to the section of dependence scale, it was determined that the Department of Physical Education and Sport Teaching showed a statistically significant difference. Also Social

\*Bu çalışma 3. Uluslararası Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresinde Sözel Sunum olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup>Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin-Türkiye, oguz-er1071@hotmail.com

<sup>1</sup>Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin-Türkiye ynsyldrm69@gmail.com

Media Networks Addiction and Sleep Quality Scale scores at the intermediate level a significant relationship was identified between directional and positive. As a result; It can be said that the students of Physical Education and Sports School are at a higher level of social media networks' Addiction than Dentist students, and at worse level of sleep quality.

**Keywords:** Social Media Networks, Addiction, Sleep Quality.

## GİRİŞ

Sosyal medya ağları günümüzdeki en önemli teknolojik gelişmelerden biridir (Öztürk ve Akgün 2012). Geçmiş yıllar boyunca teknoloji değişik alanlarda değişik amaçlar için kullanılmıştır (Tuncer ve Taşpınar, 2008). Ancak internet teknolojilerinin etkin kullanımı ve sürekli evrim geçirerek gelişmesi yeni medyanın temelini oluşturmuştur. Yeni medya, internetin etkileşimli iletişim gücünü tanımlayan soyut bir kavram olarak tanımlanmıştır (Çıldan, Ertemiz, Tumuçin, Küşük ve Albayrak, 2012).

Sosyal medya ağları; her ne kadar kısa bir geçmişe sahip olsada uzun bir iletişim evriminin biraraya getirdiği altyapılarla beslenen ve insanların birbiriyle yakın ilişki kurabilmesine imkan sağlayan bir yapı olarak şimdiki halini almıştır (Ergene, 2014). Sosyal medya ağları kullanıcılarına; sosyal ağ ortamı oluşturma, kendilerini tanıtmaya, diğer kullanıcılarla iletişime geçme ve bu iletişimi devam ettirme (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007), yeni insanlarla tanışma, bilgi edinme, kişisel bir profil oluşturma ve bu sayede paylaşımlar yapabilme imkanı sunmaktadır. Ancak kullanıcılarını birçok olumlu seçenikle tanıştırmalarının yanı sıra sanal aylaklık, ziber zorbalık gibi birçok olumsuz olguyu da günümüz insanı ile tanıştırmıştır (Yıldız ve Gümüş, 2017; Çelik ve Tekin, 2015). Sosyal medya ağları günümüzde öylesine bir güce ulaşmıştır ki, insanların kararlarını etkileyebilen, büyümesi durdurulamayan, gündemi belirleyebilen ve hatta bir ülkenin yönetimini değiştirebilen bir güç haline gelmiştir (Hamamcı, 2015). Bu alanlardaki değişikliklerde toplum ve bireyin hayatını etkileyerek (Ersoy ve Balkul, 2012) günümüz toplumunda insanların çoğu zamanlarını internet ortamında geçirmelerine neden olmaktadır (Çakmak ve Yalçın, 2013). Bu bağlamda; bireylerin eğitim, iş, yaşam biçimi

ve alışkanlıklarında önemli değişimleri beraberinde getirdiği görülmektedir (Karagülle ve Çaycı, 2014). Bazı kullanıcılar çok uzun süre boyunca internet ortamında vakit geçirmekte, günlük işlerini ihmal edecek veya geciktirecek bir şekilde interneti kullanmaktadırlar (Oktan, 2015).

Bunun sonucunda ise, zihin ve beden arasındaki kordinasyon zarar görebilmekte, dinlenme için yeterli süre verilmemekte ve uyku kalitesi de etkilenmektedir. Uyku kalitesi; bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır olarak hissetmesidir (Şenol, Soyuer, Akça ve Argün 2012). Uyku; bedenin görevlerini yerine getirmesini sağlar ve bireyin uyku düzeninde veya kalitesindeki bir değişiklik günlük aktivitelerini etkileyebilmektedir (Üstün ve Çınar Yücel, 2009). Bingöl, (2006) bireyin uzun süre uykusuz kalmasının olumsuz etkileri olduğunu belirtmiştir. Uyku kalitesinin kötü olması; bireyin performansını, aktivitelerini, enerjisini ve gündüz uykulu bir halde olmasına neden olabilmektedir (Çölbay ve diğer., 2007).

Hatta insanlar, kendi benliğinden uzaklaşıp bir araç olarak kullandığı teknolojiyi bir aracı haline gelebilir ve fiziksel yetilerini kaybedebilirler (Duman, 2014). Bu bağlamda; sosyal medya ağlarının kullanım amacı, bağımlılığı ve etkilerin neler olduğunun belirlenmesi önem taşımaktadır (Karal ve Kokoç, 2010).

### *Araştırmanın Amacı*

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri ve Diş Hekimliği Fakültesindeki öğrencilerin sosyal medya ağlarını kullanım amacı ve bağımlılığının uyku kalitesine ile ilişkisinin incelenmesidir.

## YÖNTEM

### Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Mustafa Kemal Üniversitesinde öğrenim görmekte olan, Diş Hekimliği Fakültesinden 166 ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden 241 olmak üzere toplamda 407 öğrenci oluşturmuştur. Örneklemi ise Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden 169, Diş Hekimliği Fakültesinden ise 99 olmak üzere toplamda 268 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların %53,7'si erkek (144), %46,3'ü kadın (124) ve yaş aralığı 18 ile 24 arasındadır. Katılımcıların %92,6'sı sosyal medya ağlarına bağlanmak için akıllı telefonları kullanırken, %7,4'ü bilgisayar kullanmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sosyal medya ağlarını kullanım amacını belirlemek üzere ilgili literatür taraması sonucunda araştırmacılar tarafından 12 sorudan oluşan bir anket (katılımcılardan en sık kullandıkları 3 nedeni seçmeleri istenmiştir), kişisel bilgi formu, Facebook Bağımlılık Ölçeği ve Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, bölüm, sosyal medya hangi araçlarla sosyal medya ağlarına bağlandıkları, ve kız/erkek arkadaşları olup/olmadığına yönelik veriler toplanmıştır.

### Facebook Bağımlılık Ölçeği

Andreassen ve diğ., (2012) tarafından geliştirilen Türkyılmaz, (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Facebook Bağımlılık Ölçeği" 18 maddeden oluşmakta ve ölçeğin güvenilirlik değeri araştırmacılar tarafından 0,83 ve bu çalışmada .94 olarak tespit edilmiştir. Bu ölçek 6 alt boyuttan (Duygu Durum Değişkenliği, Aşırı Kullanım, Sınır Koyamama, Nüks Etme, Bırakamama, Hayatın Akışını Engelleme, Günlük Kullanım) oluşmakta ve 5'li likert tipi ölçek

olup her bir madde "hiç katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Kararsızım (3)", "Katılıyorum (4)", "Tamamen Katılıyorum (5)" değerlerinden birini almaktadır.

### Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği

Buyse ve diğ., (1989) tarafından geliştirilen Ağargün, Kara ve Anlar, (1996) tarafından Türkçeye uyarlanan "Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği" ölçeğin iç tutarlılık katsayısı araştırmacılar tarafından .80 ve bu çalışmada .85 olarak tespit edilmiştir. Ölçek 18 öz bildirim sorusundan meydana gelmekte ve son 1 aydaki uyku kalitesini değerlendirmektedir (Güneş, Körükcü ve Özdemir, 2009). Ölçeğin, subjektif uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku süresi, uyku verimliliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlerinde bozulmanın değerlendirildiği yedi alt boyutu vardır (Çölbay ve diğ., 2007). Her soru 0 ile 3 arasında bir değer alır (Görgülü ve Akdemir, 2010) ve tüm ifadelerle ilişkin toplam puan 0-21 arasındadır (Timur ve Hotun Şahin, 2009). Toplam puan  $\leq 5$  ise "iyi uyku kalitesini",  $> 5$  ise "kötü uyku kalitesini" göstermektedir (Pınar ve diğ., 2014).

### İşlem

Anketler katılımcılara dağıtılmadan önce araştırmacı tarafından sosyal medya ağlarıyla ilgili kısa bir bilgi verilmiş ve gönüllük ilkesi esas alınmıştır. Anketler cevaplandıktan hemen sonra toplanmış ve araştırma kapsamında tüm kullanıcıların en az Facebook hesaplarının olması göz önünde bulundurulmuştur. Mart ayında 268 öğrenciden toplanan veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir.

### Verilerin Analizi

Yüzde ve standart sapma analizleri, Kruskal-Wallis H Testi, Mann Whitney-U Testi ve Spearman Sıra Farkları Korelasyon analizi kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek için iç tutarlılık katsayıları (Cronbach'ın Alpha) hesaplanmış ve elde edilen bulgular tablolar halinde düzenlenmiştir.

## BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Sosyal Medyayı Kullanım Amacı

	Cinsiyet		f	%
	Kadın	Erkek		
Arkadaşlarla İletişim Kurmak	82	102	184	68,7
Arkadaşlarının Yaşamlarını İncelemek	52	47	99	36,9
Arkadaşlarla Tekrar İletişime Geçebilmek	31	30	61	22,8
Kendi Düşüncelerini Paylaşmak	23	34	57	21,3
İlgi Duyduğu Gruplara Katılmak	19	27	46	17,7
Beğenileri Paylaşmak	34	33	67	25
Yeni Arkadaşlıklar Edinmek	1	17	18	6,7
Tanınmak ve Popüler Olmak	4	11	15	5,6
Eğitime Katkı Sağlayıcı Bilgiler Edinmek	44	39	83	31
Güncel Farklı Bilgiler Edinmek	69	62	131	48,9
Oyun Oynamak	13	30	43	16,1

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların %68,7'sinin sosyal medya ağlarını arkadaşlarla iletişim kurmak, %48,9'unun güncel farklı bilgiler edinmek, %36,9'unun arkadaşların yaşamlarını incelemek ve %5,6'sının tanınmak ve popüler olmak amacıyla kullandığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyal Medya Ağları Bağımlılık Düzeyi

Puan Aralığı	Sözel İfade	f		Sosyal Medya Ağları Bağımlılık Düzeyi
		n	%	
1.0-1.80	Kesinlikle Katılmıyorum	79	70.89	Sosyal Medya Ağları Bağımlısı Değil
1.81-2.60	Katılmıyorum	111		
2.61-3.40	Kararsızım	53	19.77	Risk Grubu
3.41-4.20	Katılıyorum	19		Sosyal Medya Ağları Bağımlısı
4.21-5.0	Kesinlikle Katılıyorum	6	8.38	

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların sosyal medya ağları bağımlılık düzeyinin düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Uyku Kalitesi Ölçeği Puanları

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma
Öznel Uyku Kalitesi	1,22	0,831
Uyku Latansı	1,40	0,964
Uyku Süresi	1,10	0,974
Uyku Etkinliği	0,35	0,661
Uyku Bozukluğu	1,08	0,502
İlaç Kullanımı	0,21	0,608
Gündüz Fonksiyonları	0,93	0,929
Toplam Puan	6,29	3,121

Tablo 3 incelendiğinde; katılımcıların uyku kalitesini kötü düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyete göre değerlendirildiğinde; Uyku Kalitesi Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 4. Katılımcıların Sosyal Medya Ağları Kullanım Süresi

Değişken	Kullanım Süreleri	f	
		n	%
Günlük Ortalama Sosyal Medya Ağları Kullanım Süresi	1 saat	102	38.05
	2 saat	58	21.64
	3 saat	38	14.17
	4 saat	20	7.46
	5 saat	25	9.32
	6 saat	25	9.32
Toplam		268	

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların sosyal medya ağları kullanım sürelerinin yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıralar Top.	U	z	p
Aşırı Kullanım	Kadın	124	121,02	15007,00	7257,0	-2,70	,001*
	Erkek	144	146,10	21039,00			
	Total	268					
Sınır Koyamama	Kadın	124	127,61	15824,00	8074,0	-1,39	,173
	Erkek	144	140,43	20222,00			
	Total	268					
Duygu Değişikliği	Kadın	124	128,34	15914,50	8164,5	-1,25	,219
	Erkek	144	139,80	20131,50			
	Total	268					
Nüksetme	Kadın	124	122,92	15242,00	7492,0	-2,36	,025*
	Erkek	144	144,47	20804,00			
	Total	268					
Bırakamama	Kadın	124	123,69	15337,00	7587,0	-2,23	,003*
	Erkek	144	143,81	20709,00			
	Total	268					
Hayatın Akışını Engelleme	Kadın	124	118,90	14743,50	6993,5	-3,23	,001*
	Erkek	144	147,93	21302,50			
	Total	268					

(\* $p<0.05$ )

Tablo 5 incelendiğinde; Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre aşırı kullanım, nüksetme, bırakamama ve hayatın akışını engelleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 6. Bölüm Değişkenine Göre Uyku Kalitesi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Uyku Kalitesi Ölçeği	Bölüm	n	Sıra Ort.	Sıralar Top.	U	z	p
Öznel Uyku Kalitesi	BES Öğretmenliği	169	135,83	22955,00	8141,00	-,40	,697
	Diş Hekimliği	99	132,23	13091,00			
Uyku Latansı	BES Öğretmenliği	169	141,62	23933,50	7162,50	-2,05	,045*
	Diş Hekimliği	99	122,35	12112,50			
Uyku Süresi	BES Öğretmenliği	169	115,27	19480,50	5115,50	-5,56	,002*
	Diş Hekimliği	99	167,33	16565,50			
Uyku Etkinliği	BES Öğretmenliği	169	143,84	24309,50	6786,50	-3,39	,005*
	Diş Hekimliği	99	118,55	11736,50			
Uyku Bozukluğu	BES Öğretmenliği	169	140,23	23699,50	7396,50	-2,14	,039*
	Diş Hekimliği	99	124,71	12346,50			
İlaç Kullanımı	BES Öğretmenliği	169	141,92	23984,00	7112,00	-3,46	,001*
	Diş Hekimliği	99	121,84	12062,00			
Gündüz Fonksiyonları	BES Öğretmenliği	169	127,24	21503,00	7138,00	-2,12	,042*
	Diş Hekimliği	99	146,90	14543,00			
Toplam Puan	BES Öğretmenliği	169	133,71	22597,00	8232,00	-,219	,823
	Diş Hekimliği	99	135,85	13449,00			

(\*p<0.05)

Tablo 6 incelendiğinde; Uyku Kalitesi Ölçeği puanlarının bölüm değişkenine göre uyku latansı, uyku süresi, uyku etkinliği, uyku bozukluğu, ilaç kullanımı ve gündüz fonksiyonları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 7. Bölüm Değişkenine Göre Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı Ölçeği	Bölüm	n	Sıra Ort.	Sıralar Top.	U	z	p
Aşırı Kullanım	BES Öğretmenliği	169	144,93	24493,00	6603,00	-2,94	,000*
	Diş Hekimliği	99	116,70	11553,00			
Sınır Koyamama	BES Öğretmenliği	169	137,21	23189,00	7907,00	-,77	,447
	Diş Hekimliği	99	129,87	12857,00			
Duygu Değişikliği	BES Öğretmenliği	169	134,92	22801,00	8295,00	-,12	,915
	Diş Hekimliği	99	133,79	13245,00			
Nüksetme	BES Öğretmenliği	169	139,59	23590,00	7506,00	-1,46	,155
	Diş Hekimliği	99	125,82	12456,00			
Bırakamama	BES Öğretmenliği	169	137,86	23298,50	7797,50	-,98	,337
	Diş Hekimliği	99	128,76	12747,50			
Hayatın Akışımı Engelleme	BES Öğretmenliği	169	136,22	23021,50	8074,50	-,50	,623
	Diş Hekimliği	99	131,56	13024,50			

(\*p<0.05)

Tablo 7 incelendiğinde; Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı Ölçeği puanlarının bölüm değişkenine göre aşırı kullanım alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.



Tablo 8. Kız/Erkek Arkadaşı Olup-Olmama Değişkenine Göre Uyku Kalitesi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Uyku Kalitesi Ölçeği Alt Boyutları	Kız/Erkek Arkadaş Olup/Olmama	n	Sıra Ort.	Sıralar Top.	U	z	p
Öznel Uyku Kalitesi	Hayır	117	131,06	15333,50	8430,50	-,701	,482
	Evet	151	137,17	20712,50			
Uyku Latansı	Hayır	117	135,12	15808,50	8761,50	-,125	,911
	Evet	151	134,02	20237,50			
Uyku Süresi	Hayır	117	146,87	17183,50	7386,50	-2,40	,021*
	Evet	151	124,92	18862,50			
Uyku Etkinliği	Hayır	117	127,77	14949,00	8046,00	-1,65	,102
	Evet	151	139,72	21097,00			
Uyku Bozukluğu	Hayır	117	124,90	14613,50	7710,50	-2,41	,025*
	Evet	151	141,94	21432,50			
İlaç Kullanımı	Hayır	117	127,63	14933,00	8030,00	-2,16	,037*
	Evet	151	139,82	21113,00			
Gündüz Fonksiyonları	Hayır	117	129,19	15115,00	8212,00	-1,05	,290
	Evet	151	138,62	20931,00			
Toplam Puan	Hayır	117	131,78	15418,50	8515,50	-,517	,618
	Evet	151	136,61	20627,50			

(\*p<0.05)

Tablo 8 incelendiğinde; Uyku Kalitesi Ölçeği puanlarının kız-erkek arkadaşı olup-olmama değişkenine göre uyku süresi, uyku bozukluğu ve ilaç kullanımı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı Ölçeği puanlarının kız-erkek arkadaşı olup-olmama değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05)

Tablo 9. Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı Ölçeği	Uyku Kalitesi Ölçeği
	231**

\*\* p< 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 9 incelendiğinde; Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı Ölçeği puanları ve Uyku Kalitesi Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada; katılımcıların sosyal medya ağlarını çoğunlukla arkadaşlarla iletişim, güncel farklı bilgiler edinmek, arkadaşlarının yaşamlarını incelemek ve eğitim amacıyla kullandığı tespit edilmiştir (Tablo 1). Alanyazında çalışmanın sonucunu destekler araştırmalar mevcuttur (Bilen, Ercan ve Gülmez, 2014; Dal ve Dal, 2015; Gülcan, Vurgun, Gürdin ve Akpınar, 2015; Kaya, 2014; Sabimbona, 2013; Şişman Eren, 2014; Tanrıverdi ve Sağır, 2014). Ancak, Bedir (2016) yaptığı çalışmada öğrencilerin sosyal medya ağlarını çoğunlukla “gündemi takip etmek”, “fotoğraf/video paylaşmak” ve “sohbet etmek” amacıyla kullandıklarını

görülmüştür. Çalışır (2015) çalışmasında öğrencilerin sosyal medya ağlarını çoğunlukla “bilgiye ulaşmak” ve “eğlenmek” amacıyla kullandıklarını tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal medya ağlarındaki arkadaşlarının yaptığı paylaşımlar, içinde bulunduğu toplumun sosyo-kültürel yapısı ve koşulları katılımcıların sosya medya ağlarını farklı amaçlar içinde kullanmalarına sebep olabilir. Ayrıca sürekli olarak kullandıkları sosyal medya ağlarının içerik özellikleride bunu etkileyen bir diğer değişken olabilir.

Araştırmada; katılımcıların sosyal medya ağları bağımlılık düzeyinin düşük seviyede olduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Bu sonuçlar Balcı ve Gölcü'nün (2013) ve Karacı ve

Piri'nin yapmış olduğu çalışmaları benzerlik göstermektedir. Ayrıca katılımcıların sosyal medya ağları kullanım sürelerinin yüksek seviyede olduğu (Tablo 4), uyku kalitesinin ise kötü düzeyde olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Bu durum; katılımcıların zamanlarının büyük çoğunluğunu sosyal medya ağları ortamında geçirdiğini ama bunun bir bağımlılık derecesine ulaşmadığını ancak uyku kalitesini etkileyen bir unsur olacağı düşünölmektedir.

Araştırmada, katılımcıların uyku kalitesi alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği, ancak sosyal medya ağları bağımlılığının ise erkekler için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 5). Alanyazında çalışmanın sonucunu destekler araştırmalar mevcuttur (Balcı ve Gölcü, 2013; Karacı ve Piri, 2017; Özgür, 2013). Ancak, alanyazında çalışmanın sonucunu desteklemeyen araştırmalarda mevcuttur (Işık, Özarşlan ve Bekler; Öncel ve Tekin, 2016; Tutgun Ünal, 2015). Bu farklılığın nedenin erkeklerin, problemlerini unutmak ve yalnızlığını gidermek için sosyal medya ağlarını kullandıklarından dolayı kaynaklandığı düşünölmektedir.

Araştırmada; uyku kalitesi ve sosyal medya ağları bağımlılığının alt boyutlarında bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Diş Hekimliği fakóltesi öğrencilerinden sosyal medya ağları bağımlılığının daha yüksek düzeyde olduğu, uyku kalitelerinin ise daha kötü düzeyde olduğu görölmüştür (Tablo 6 ve 7). Bu durumun nedeni, Diş Hekimliği Fakóltesi Öğrencilerinin ders yükünün çok olmasından ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite gerektiren derslerle iç içe olmasından dolayı daha sosyal bir ortamda ders işlemlerinden kaynaklandığı düşünölebilir. Ancak, uyku kalitesindeki bozulmanın da sportif performans gerektirecek çalışmalar için bir handicap olabileceği unutulmamalıdır. Sosyal medya ağları bağımlılığının uyku kalitesine etkisinin negatif yönde olduğu söylenebilir. Bir diğer buluguya göre; katılımcıların sosyal medya ağlarına bağlanmak için en çok (%92.6) akıllı

telefonları kullandığı tespit edilmiştir. Öncel ve Tekin (2016) yaptıkları çalışmada öğrencilerin sosyal medya ağlarına bağlanmak için büyük çocukluğunun (%76,5) akıllı telefonları kullandıklarını tespit etmişlerdir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun sosyal medya ağlarına bağlanmak için akıllı telefonları kullanıyor olmaları da uyku kalitesini etkileyen bir diğer unsur olabilir. Çünkü; uyuduğumuz yerde ışık olması retinadan beyne mesaj gitmesine ve bizleri uzun süre uyanık tutarak melatonin salınımına engel olabilir ve Toker Uğurlu, (2014) uykunun temel noktasının ışığa veya karanlığa maruz kalma olduğunu belirtmiştir.

Araştırmada; uyku kalitesi'nin kız-erkek arkadaşı olup-olmama değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edildi (Tablo 8). Kız-erkek arkadaş olup-olmama durumuna göre sosyal medya ağları bağımlılığı alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni, arkadaşı olanların birbirlerine vakit ayırdıkları için geç veya az uyumalarından kaynaklandığı düşünölmektedir.

Araştırmada; sosyal medya ağları bağımlılığı ve uyku kalitesi alt boyutları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Tablo 9). Aksüt (2015); sosyal medya ağlarını kullanmanın uyku düzenini olumsuz etkilediğini belirtmiştir ("e-psikiyatri", 2015). Duran Okur ve Özkul (2015); sosyal medya ağlarının sağlığa yönelik olumsuz etkisi olduğunu düşönen öğrencilerde, uykusuzluk yapmakta ve hatta depresyona sebep olduğunu belirtmiştir. Bu durum nedeni, sosyal medya ağları kullanıcılarının uyku saatlerini aksatacak veya kısaltacak düzeyde sosyal medya ağlarını kullandığından dolayı kaynaklanabilir.

Sonuç olarak; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Diş Hekimliği fakóltesi öğrencilerinden sosyal medya ağları bağımlılığılarının daha yüksek düzeyde olduğu, uyku kalitelerinin ise daha kötü düzeyde olduğu söylenebilir. Daha farklı örneklem gruplarında ve farklı değişkenler dahil edilerek benzer çalışmalar yapılabilir.



## KAYNAKÇA

- Ağargün, M. Y., Kara, H. ve Anlar, O. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7, 107-115.
- Balci, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: "Selcuk University example". *Journal of Turkish Studies*, 34, 255-278.
- Bedir, A. (2016). *Sosyal Medya Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bilen, K., Ercan, O. ve Gülmez, T. (2014). Sosyal Ağların Kullanım Amacı ve Benimsenme Süreci; Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Örneği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 115-123.
- Bingöl, N. (2006). *Hemşirelerin Uyku Kalitesi, İş Doyumu Düzeyleri ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Çakmak, T. ve Yalçın, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Mobil Teknoloji Kullanımı: Hacettepe Üniversitesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü Örneği. *Hüta*, (18):47-61.
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası İletişimde Kullanılan Bir Araç Olarak Sosyal Medya: Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *NWSA: Humanities*, 9(6), 115-144.
- Çelik, T. ve Tekin, Y. (2015). Sosyal Medyanın Bireyler Üzerindeki Olumsuz Etkilerine İlişkin Bir Örnek: Siber Zorbalık. *International Journal of Social Science*, 36,343-355.
- Çıldan, C., Ertemiz, M., Tumuçin, H. K., Küçük, E. ve Albayrak, D. (2012). Sosyal Medyanın Politik Katılım ve Hareketlerdeki Rolü. *Akademik Bilişim*.
- Çölbay, M., Yüksel, Ş., Fidan, F., Acartürk, G., Karaman, Ö. ve Ünlü, M. (2007). Hemodiyaliz Hastalarının Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi İle Değerlendirilmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 55(2), 167-173.
- Dal, N. E. ve Dal, V. (2015). Kişilik Özellikleri Ve Sosyal Ağ Sitesi Kullanım Alışkanlıkları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(11), 144-162.
- Duman, M. Z. (2014). İnternet Kullanımının Öğrencilerin Sosyal İlişkileri ve Okul Başarıları Üzerindeki Etkisi. *Toplum ve Demokrasi Dergisi*, 2(3).
- Duran Okur, H. ve Özkul, M. (2015). Modern İletişimin Arayüzü: Sanal İletişim Sosyal Paylaşım Sitelerinin Toplumsal İlişki Kurma Biçimlerine Etkisi (Facebook Örneği). *Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences Year*, 1(21).
- Ellison, N. B., Steinfield, C., and Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Ergene, T. (2014). *Sosyal Medyanın Toplumsal Hafızadaki Rolü (Gazi Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi Öğrencileri Örnek Olayı)*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ersoy, H. ve Balkul, H. İ. (2012). Teknolojik Gelişmelerin Çevirmen ve Çeviri Mesleği Açısından Olumlu ve Olumsuz Etkileri: Çeviri Alanında Yeni Yaklaşımlar. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 7(2).
- Görgülü, Ü. ve Akdemir, N. (2010). İleri Evre Kanser Hastalarına Bakım Verenlerin Yorgunluk ve Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 20(4), 125-32.
- Gülcan, Z., Vurgun, Ş., Gürdin, B. ve Akpınar, G. M. (2015). Meslek Yüksekokulu Öğrencileri ve Sosyal Ağlar: Nazilli, Atça ve Kuyucak Meslek Yüksekokullarının Karşılaştırması. *Electronic Journal of Vocational Colleges - Aralık 2015 4. UMYOS Özel Sayısı*.
- Güneş, Z., Körükcü, Ö. ve Özdemir, G. (2009). Diyabetli Hastalarda Uyku Kalitesinin Belirlenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 12(2).
- Hamamcı, E. (2015). *Televizyon ve Sosyal Medya İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Işık, Ö., Özarslan, A., ve Bekler, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Uyku Kalitesi ve Depresyon İlişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9.
- Karacı, A. ve Piri, Z. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Facebook Bağımlılığının Farklı Değerşkenler Açısından İncelenmesi: "Kastamonu Üniversitesi

- Örneği". *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4).
- Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1).
- Karal, H. ve Kokoç, M. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 1(3).
- Kaya, Y. (2014). *Mesleki ve Teknik Eğitim Öğrencilerinin İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Bahçeşehir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Oktan, V. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Öncel, M., ve Tekin, A. (2016). Investigation of Secondary School Students' Facebook Addiction Levels and Usage Purposes In Terms Of Different Variables. *Adıyaman University Journal of Educational Sciences*, 6(1), 179-197.
- Özgür, H. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağ bağımlılığı, etkileşim kaygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 667-690.
- Öztürk, M. ve Akgün, Ö. E. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Paylaşım Sitelerini Kullanma Amaçları ve Bu Sitelerin Eğitimlerinde Kullanılması İle İlgili Görüşleri. *Sakarya University Journal of Education*, 2(3), 49-67.
- Pınar, Ş. E., Arslan, Ş., Polat, K., Çiftçi, D., Cesur, B., ve Dağlar, G. (2014). Gebelerde Uyku Kalitesi İle Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3).
- Sabimbona, S. (2013). *Sosyal Ağların Öğrenme Aracı Olarak Değerlendirilmesi: Burundi ve Türkiye Karşılaştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şenol, V., Soyuer, F., Akça, R. P. ve Argün, M. (2012). Adolesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2).
- Eren, E. Ş. (2014). Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Kişisel Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (4), 230-243..
- Tanrıverdi, H. ve Sağır, S. (2014). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Kullanım Amaçlarının ve Sosyal Ağları Benimseme Düzeylerinin Öğrenci Başarısına Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2014(18).
- Timur, S. ve Hotun Şahin, N. (2010). Menopoz ve Uyku. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3), 61-67.
- Toker Uğurlu, T. (2014). *Kadın Tekstil İşçilerinde Vardiyalı Çalışmanın Uyku ve Ruhsal Durum Üzerine Etkileri*. Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi).
- Tuncer, M. ve Taşpınar, M. (2008). Sanal Ortamda Eğitim Ve Öğretimin Geleceği Ve Olası Sorunlar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 124.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkyılmaz, M. (2015). Facebook Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeleştirilmesi ve Facebook Bağımlılığının Okuma Becerisine Etkisi. *International Journal of Social Science*, 36 , 265-280.
- Üstün, Y. ve Çınar Yücel, Ş. (2011). Hemşirelerin Uyku Kalitesinin İncelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4, 29-38.
- Yıldız, Ü. ve Gümüş, H. (2017). Cyberloafing as a Recreational Activity at Desk Job Workers. *Journal of Recreation and Tourism Research*. 4 (4).

## Web Sitesi

- E-pikiyatri. (2015, 17 Mayıs). Sosyal Medya Uykusuz Bırakıyor. Erişim adresi: <http://www.e-psikiyatri.com/sosyal-medya-uykusuz-birakiyor>