

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI İLE İNSOMNİA ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Neslihan ÖZCAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

- Yazar Adı Soyadı** : Neslihan ÖZCAN
- Tezin Dili** : Türkçe
- Tezin Adı** : Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile
İnsomnia Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Anabilim Dalı** : Psikoloji
- Tezin Türü** : Yüksek Lisans
- Tezin Tarihi** : 15.06.2022
- Sayfa Sayısı** : 85
- Tez Danışmanları** : Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ
- Dizin Terimleri** : Sosyal Medya, Bağımlılık, Sosyal Medya Bağımlılığı, İnsomnia
- Türkçe Özet** : Sosyal ağlar yaşamı kolaylaştırmanın yanında birçok problemin ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Bu problemlerin başında bağımlılık yer almaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile kişiler sosyal medyada tasarlanandan daha uzun saatler vakit geçirmekte ve zararlarını bilmelerine karşın bu duruma engel olamamaktadır. Sosyal medya bağımlısı öğrencilerin uyku düzeni ve kalitesi etkilendiği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını tespit etmek ve bunun insomnia ile ilişkisini incelemektir.
- Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Neslihan ÖZCAN

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI İLE İNSOMNİA ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Neslihan ÖZCAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Neslihan ÖZCAN

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Neslihan ÖZCAN'ın “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile İnsomnia Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Bağımlılık Psikolojisi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan *Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ*
(Danışman)

İmza

Üye *Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ*

İmza

Üye *Dr. Öğr. Necmettin AKSOY*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Teknolojinin gelişmesi ve internetin yaygınlaşması ile birlikte sosyal medya platformları insan yaşamının vazgeçilmezi haline gelmiştir. Yaşamı kolaylaştırmasının yanında birçok problemin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu problemlerden biri de sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyada tasarlanan süreden daha fazla zaman geçirme ve buna engel olamama halidir. Sosyal medya bağımlılığına bağlı kişilerin uyku düzeni ve kalitesi etkilemektedir. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı tespit etmek ve bunun insomnia ile ilişkisini incelemektir.

Araştırmaya 2020-2021 eğitim yılı içerisinde İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören 201'i erkek, 201'i kadın olmak üzere toplam 402 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplamak için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Uykusuzluk Şiddeti İndeksi (UŞİ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem *t*-testi, Mann Whitney U, ANOVA, Kruskal Wallis H, LSD post hoc ve Mann Whitney U ve Spearman's Rho sıralar korelasyon testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

Bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin hem sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ve alt ölçeklerinin (meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama, çatışma) hem de uykusuzluk şiddeti ve alt ölçeklerinin (uyku kalitesi ve günlük işlevsellik) cinsiyet, yaş, günlük kahve (kafein) tüketimi ve günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile uykusuzluk şiddeti arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu tespit edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen veriler ilgili alan yazın ışığında tartışılmış, ardından gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Bağımlılık, Sosyal Medya Bağımlılığı, İnsomnia

SUMMARY

With the development of technology and the spread of the internet, social media platforms have become indispensable for human life. Despite making life easier, it has caused a slew of problems. Addiction to social media is one of these issues. Social media addiction is the inability to stop one's self from spending more time on social media than intended. Also, people's sleep patterns and quality are affected by social media addiction. The aim of this research is to determine the social media addiction of university students and to examine its relationship with insomnia.

In the 2020-2021 academic year, a total of 402 students, 201 male and 201 female, studying at different departments at İstanbul Gelişim University participated in the research. Social Media Addiction Scale (SMDS), Insomnia Severity Index (ISI) and Personal Information Form were used to collect data in the study. Independent Sample t-test, Mann Whitney U, ANOVA, Kruskal Wallis H, LSD post hoc and Mann Whitney U and Spearman's Rho rank correlation tests were used in the analysis of the data. The significance level in the analyzes was determined as 0.05 ($p < 0.05$).

When the findings were examined, both social media addiction levels and subscales (occupation, mood modification, relapse, conflict) and insomnia severity and subscales (sleep quality and daily functionality) of university students were determined by gender, age, daily coffee (caffeine) consumption and daily social It was found that there was a statistically significant difference according to the duration of media use variables. Also, it has been determined that there is a positive and significant relationship between the social media addiction levels of university students and the severity of insomnia. The data obtained from this research were discussed in the light of the relevant literature, and suggestions were made for future studies.

Keywords: Social Media, Addiction, Social Media Addiction, Insomnia

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLOLAR LİSTESİ.....	vii
ÖN SÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi	4
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.7. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Sosyal Medya	8
2.1.1. Sosyal medya platformları	9
2.1.2. Sosyal medyanın avantajları	11
2.1.3. Sosyal medyanın dezavantajları	13
2.2. Bağımlılık ve Türleri	14
2.2.1. Bağımlılık	14
2.2.2. Bağımlılık çeşitleri.....	16
2.2.2.1. Maddesel bağımlılık	16
2.2.2.2. Davranışsal bağımlılık	17
2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı	18
2.3.1. Sosyal medya bağımlılığı tedavisi	21
2.3.2. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bazı çalışmalar	22
2.4. Uyku ve Nörobiyolojisi	24
2.4.1. Uyku bozukluğu.....	27
2.4.1.1. İnsomnia	28
2.4.1.2. İnsomnia bozukluğunun tedavisi	29

2.4.1.3. İnsomnia ile ilgili bazı çalışmalar	30
--	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli	32
3.2. Araştırmanın Örnekleme	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ).....	34
3.3.3. Uykusuzluk Şiddeti İndeksi (UŞİ).....	35
3.4. Verilerin Analizi	35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel Bulgular.....	37
4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	38
4.3. Uykusuzluk Şiddeti Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	41

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?	46
5.2. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?	47
5.3. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı günlük kahve (kafein) tüketimine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?	48
5.4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?.....	49
5.5. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?	49
5.6. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?	50
5.7. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları günlük kahve (kafein) tüketimine anlamlı farklılık göstermekte midir?	51
5.8. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?	52
5.9. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile uykusuzluk şiddeti arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?	52

SONUÇLAR	54
ÖNERİLER	56
KAYNAKÇA	57
EKLER	68



KISALTMALAR

AASM	: American Academy of Sleep Medicine
APA	: Amerikan Psikiyatri Derneği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
ICD	: International Classification of Sleep Disorders
NREM	: non- Rapid Eye Movement (Yavaş Göz Hareketi)
RAS	: Retiküler Aktivite Edici Sistem
REM	: Rapid Eye Movement (Hızlı Göz Hareketi)
SMBÖ	: Sosyal Medya Bağımlılığı leği
SSRI	: Seçici Serotonin Geri Alımı İnhibitörleri
UŞİ	: Uykusuzluk Şiddeti İndeksi

TABLolar LİSTESİ

Tablo1. ICSD-3 'e göre kronik insomnia tanı kriterleri.....	29
Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı	32
Tablo 3. Katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıklarına göre dağılımı	33
Tablo 4. Değişken puanlarına ait betimsel istatistikler.....	37
Tablo 5. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	38
Tablo 6. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması..	38
Tablo 7. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının günlük kahve (kafein) tüketimine göre karşılaştırılması.....	39
Tablo 8. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre karşılaştırılması.....	40
Tablo9. Uykusuzluk şiddeti puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması	41
Tablo10. Uykusuzluk şiddeti puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması	42
Tablo11. Uykusuzluk şiddeti puanlarının günlük kahve (kafein) tüketimine göre karşılaştırılması.....	42
Tablo 12. Uykusuzluk şiddeti puanlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre karşılaştırılması	43
Tablo13. Sosyal medya bağımlılığı ile uykusuzluk şiddeti puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları	44

ÖN SÖZ

Teknoloji ve internet, çağın gerekliliklerinden biri olarak insan yaşamında büyük yer kaplamakta ve sosyal ağlar her yaştan kişiler tarafından tercih edilmektedir. Sosyal medya kullanıcılarına birçok yönden avantaj sağlarken kontrolsüz kullanım dezavantajları da beraberinde getirmektedir. Bu dezavantajlardan birinin uyku kalitesi üzerine olduğu düşünülmektedir. Bu düşünce doğrultusunda, araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile insomnia arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmamın literatüre bir katkı sağlamasını temenni ederim.

Bu araştırmanın belirlenmesi, planlanması, uygulanması ve yürütülmesi aşamalarında bilgi ve deneyimiyle destek olan değerli hocam ve danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ'e teşekkür ederim.

Çalışmamın hazırlanma sürecinde tecrübesi ile bana destek olan Mustafa Remzi ATAY'a, çalışma serüvenimde yol gösterici olan abim Yavuz ÖZCAN'a ve yazım sürecinde beni motive eden Seda ÇATAL'a, hayatım boyunca maddi ve manevi olarak her zaman yanımda olan canım aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Neslihan ÖZCAN

İstanbul – 2022

GİRİŞ

Günümüzde dünyasını etkisi altında bırakan ve internetin zeminini oluşturan ilk bilgisayar ağı uluslararası rekabet sonucunda 1969 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nin California eyaletinde kurulmuştur. Bilgisayarların her yerde bulunmaması ve internetin karmaşık bir sisteme sahip olması nedeniyle sistem ilk zamanlarda yalnızca elektronik posta yollamak amacıyla kullanılmıştır. Türkiye'de ilk internet kullanımı Nisan 1993 tarihinde Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde gerçekleşmiş olup akademik ortamlarda kurulumu devam etmiştir. İnternetin ortaya çıkışından itibaren dünyada ve ülkemizde gün geçtikçe kullanım alanı ve kullanıcı sayısı giderek artmaktadır (Arısoy, 2009).

Teknolojide yaşanan gelişmeler ve internetin kullanımının yaygınlaşması ile birlikte çeşitli sosyal medya platformlarının ortaya çıkmasına, sosyal medya kullanımının artmasına ve buna bağlı olarak gündelik hayatta değişimler yaşanmasına olanak sağlamaktadır. Sosyal medya kullanımı sayesinde kişiler bilgiye kolay erişim sağlamakta, çevrelerinde ve dünyadaki yaşanan haberlere anlık bir şekilde erişebilmekte, tanıdığı veya tanımadığı kişilerle hızlı iletişime geçebilmektedir. Bununla beraber kişisel yaşantılarını fotoğraf, video ya da yazı şeklinde paylaşabilirken kişiler günlük düşüncelerini yayınlatabilmekte, bu düşünceler üzerine tartışabilmekte ve yeni fikirler ortaya koyabilmektedirler (Vural ve Bat, 2010).

Sosyal medya kullanımının üniversite öğrencilerinde yaygın kullanıldığı ve eğlenme amaçlı Instagram, Twitter ve Facebook gibi çeşitli sosyal medya platformlarını kullandıkları görülmektedir (Demir ve Kumcağız, 2018). Sosyal medya uygulamaları; gençlerin seslerini duyurabilmelerine, içerik tasarımlarına, aynı görüşlere sahip kişilerle bir arada olabilmelerine, toplumsal veya politik konular hakkında düşüncelerini paylaşarak demokratik katılımlarını arttırabilmeleri olanak sağlamaktadır. Ancak gerçek yaşamda karşılayabildikleri iletişim, kendini ifade etme, eğlenme gibi ihtiyaçların sosyal medya ile birlikte sanal ortama taşınması gençlerin toplumsal hayattan izole olmasına, bazı ruhsal problemler yaşamasına ve sosyal medyaya karşı bağımlılık geliştirmelerine neden olabilmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Özellikle gençler arasında internet ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşması ve yoğun kullanıma paralel olarak da sosyal medya bağımlılığının gelişebilme durumu göz önünde bulundurulduğunda sosyal medya bağımlılığı önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal medya uygulamalarının birçok ihtiyacı karşılamaının yanı sıra getirdiği dezavantajlar da bulunmaktadır. Kişilerin yaşamlarında önemli bir iletişim kanalı haline gelen internet kullanımı sosyal medyaya girilme sıklığını yükseltmektedir. Bu platformlarda kişilerin harcadıkları zamanın fazla olması beraberinde kullanılan araçlara bağlılığı arttırmaktadır (Karadağ ve Akçınar, 2019). Yapılan araştırmaların sonuçlarında sosyal medya kullanımının; bazen uzun, aşırı ve kompulsif kullanımlara ulaştığı tespit edilmektedir. Sosyal medyanın kontrolsüz, bilinçsiz ve aşırı kullanımı, “sosyal medya bağımlılığı”, “patolojik sosyal medya kullanımı” gibi kavramlarla alan yazılarında ifade edilmekte ve bir davranışsal bağımlılık türü olarak kabul edilmektedir (Andreassen, 2015). Sosyal medya bağımlılığı genellikle, sosyal medya kullanımı ile aşırı meşgul olma, sosyal medya kullanımına bağlı olumlu ve keyif verici duygular hissetme, sosyal medya kullanımının ilk aşamalarında hissedilen olumlu duyguları yeniden yaşayabilmek için daha fazla vakit harcayarak kullanımı arttırma, sosyal medya kullanımı engellendiğinde ruhsal ve bedensel sıkıntılar yaşama, sosyal medya kullanımının yeniden başlaması sonucu başa dönme, aşırı kullanım nedeniyle bireyin kişisel ve kişilerarası ilişkilerle ilgili sorunlar yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011).

Diğer taraftan insan yaşamının önemli bir parçası olan uyku düzenindeki problemlerindeki artış ile beraber insomnianın önem verilmesi gereken yaygın bir problem olduğu kabul edilmektedir. Uyku bozukluğunun temel özelliği bireyin uyku miktarından ya da kalitesinden hissettiği memnuniyetsizliktir (Mangaltepe, 2019). Uykunun dinlendirici olmaması veya uykuyu başlatmakta ya da uykuyu devam ettirmede güçlük gibi şikâyetler uykusuzluk olarak tanımlanmakta ve işlevsellikte düşmeye neden olmaktadır (Köroğlu, 2014). Sosyal medyada geçirilen zamanın artması, kontrol dışı ve amaç dışı kullanılmaya başlaması ile uyku süresi ve kalitesinde gelişen değişimlerin uyku bozukluklarına sebep olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile insomnia arasındaki ilişki düzeyi araştırılacaktır.

Literatür çalışmalarına bakıldığında sosyal medya bağımlılığının uyku düzeni (Eroğlu ve Yıldırım, 2017), akademik başarı (Ozer, 2014) gibi çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Sosyal Medya Bağımlılığı ile ilgili çalışmaların özellikle gençler ile yürütüldüğü ve cinsiyet faktörüne göre ele alındığı görülmektedir (DiNicola, 2004; Tutgun-Ünal ve Deniz, 2016; Çiftçi,2018). Konu ile ilgili üniversite

öğrencileri üzerinde yapılmış çalışmalarda katılımcıların ne kadar süredir sosyal medya kullandıkları ve günlük sosyal medyaya ayırdıkları zaman ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunması (Aktan, 2018; Balcı ve Gölcü, 2013) bu araştırmanın özellikle gençler arasında yapılmasının, gençler arasındaki sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi ve konu ile ilgili literatüre katkı sağlaması bakımından önemli olduğunu göstermektedir.

Literatür çalışmalarında insomnianın yemek yeme yeterliliği (Quick vd., 2015), depresyon semptomları (Önal ve Hisar, 2018), ebeveyn ilişkisi (Zapata Roblyer ve Grzywacz, 2015) ve uyku düzeni (Sivertsen vd., 2019) gibi durumlarla ilişkinin incelendiği çalışmalar mevcuttur.

Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile insomnia arasında anlamlı ilişki olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi

“Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada bağımlılığı alt boyutlarından; “meşguliyet”, “duygu durum düzenleme”, “tekrarlama” ve “çatışma” alanları ile insomnianın alt boyutlarından; “uyku kalitesi” ve “günlük işlevsellik” alanları arasında nasıl bir ilişki vardır?

Alt problemler:

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı günlük kahve (kafein) tüketimine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları günlük kahve (kafein) tüketimine anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile uykusuzluk şiddeti arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada; sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesini olumsuz etkilediği hipotezinden yola çıkarak, üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık oranlarının saptanması ve sosyal medya kullanımının uyku düzeni ve uyku problemleri üzerine olan etkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve uykusuzluk şiddetleri;

yaş, cinsiyet, günlük kahve (kafein) tüketimi ve günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenleri ile arasındaki muhtemel ilişkiler de incelenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Sosyal medya kullanımı gençler arasında oldukça yaygınlaşmakta ve sosyal medyada gün geçtikçe daha fazla vakit harcadıkları, zaman sınırının ortadan kalktığı gözlenmektedir. Sosyal medya sitelerinin giderek artan seviyede kullanımı uyku süresinin azalmasına, uykuya dalma süresinin gecikmesine, uykunun normal gidişatında değişikliğe neden olduğu böylece uyku kalitesinin düştüğü gözlenmektedir. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile uyku problemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu kapsamda araştırmanın, ilgili literatüre katkı sağlayacağı, yapılacak diğer araştırmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda öğrencilerde yapılacak ileriki araştırmalarda sosyal medya bağımlılığının oluşturabileceği risk faktörlerinin bütüncül şekilde incelenmesinde farkındalık yaratacağı için önemlidir. Araştırmanın bir diğer önemi, İstanbul'da üniversite öğrencilerindeki kafein kullanım düzeyinin; sosyal medyada bağımlılığı ve insomnia ile ilişkisinin bir arada inceleneceği özgün bir çalışma olmasıdır.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

“Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada bağımlılığı alt boyutlarından; “meşguliyet”, “duygu durum düzenleme”, “tekrarlama” ve “çatışma” alanları ile insomnianın alt boyutlarından; “uyku kalitesi” ve “günlük işlevsellik” alanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.
2. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
3. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı günlük kahve (kafein) tüketimine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
5. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.

6. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.
7. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları günlük kahve (kafein) tüketimine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
8. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
9. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile uykusuzluk şiddeti arasında anlamlı ilişki görülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmamızın varsayımları şunlardır:

1. Örneklem grubunun gerekli evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.
2. Katılımcıların yöneltilen sorulara içtenlikle ve doğru bir şekilde cevap verdikleri kabul edilmektedir.
3. Araştırma ölçeklerinin (Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Uykusuzluk Şiddeti İndeksi) ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın evreni İstanbul ilinde okuyan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma, katılımcıların gönüllü olduğu ve anket sorularını eksiksiz yanıtladıkları 402 öğrenci ile sınırlıdır.
3. Bu süreçte anket sorularını cevaplamayan, araştırma için görüşme yapmak istemeyen ya da ulaşılamayan öğrenciler çalışmaya dâhil edilmeyecektir.
4. Araştırmada kullanılan ölçekler; Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Uykusuzluk Şiddeti İndeksi ölçekleri ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Sosyal Medya: Büyüyen ve gelişmeye devam eden teknoloji ile birlikte teknolojik araçların ve internetin çok fonksiyonlu, dijital platformlara dönüşmesiyle ortaya çıkan, karşılıklı etkileşim ve iletişime dayalı yeni medya olarak tanımlanmaktadır (Mişçi, 2006).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Davranışsal, bilişsel, duygusal ve iletişimsel alanlarda ortaya çıkan sorunlar kapsamında gelişerek kişilerin yaşamındaki tüm

alanları (iş, sosyal, özel vb.) kapsayacak biçimde meşguliyet, duygu durum bozukluğu, iletişim problemleri, çatışma, davranış değişimi, yalnızlık hissi, anti-sosyal davranış sergileme vb. problemlere yol açan psikolojik ve iletişimsel bir problemdir (Ünlü, 2018).

İnsomnia: Uykuyu başlatma, uykuyu sürdürme ve sonlandırma sorunları ilişkili, dinlendirici olmayan uykudur. Yeterli süre ve zaman diliminde uyuyamayan kişiler dinlenemediği için gündüz emosyonel değişiklikler, performansta düşüş ve yorgunluk gibi belirtiler yaşayabilmektedir (Tümer, İlhan ve Kartal, 2017).



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Sosyal Medya

Günümüzde iletişim teknolojisi ve internet, istek ve ihtiyaçların karşılanmasına dinamik katmasıyla birlikte hızlı değişimleri beraberinde getirmekte, toplum içinde hızla yaygınlaşmakta ve yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir. İnsanların bilgiye erişmesinde, bilgiyi paylaşmasında ve bireyin toplumla iletişim kurma davranışlarında önemli değişimlere sebep olmaktadır. Bilgiye erişimde ve günlük hayatımızda sağladığı kolaylık ile gün geçtikçe popüleritesini arttırmaktadır (Çelik, 2017).

Web 1.0 kavramı, web teknolojilerinin ilk ortaya çıktığı dönemde standart HTML kodlarından üretilmiş; kullanıcıların pasif konumda olduğu, içeriğe etki edemediği, sadece izleyebildiği-okuyabildiği, durağan yapıları web sitelerini tanımlamaktadır (Karaca ve Aktaş, 2019). Kullanıcılar yorum yapamamakta, görüşlerini yazamamakta ve karşılıklı etkileşim halinde bulunamamışlardır. 2000 yılından itibaren Web 2.0 çağının başlamasıyla sosyal medya kavramı doğmuş ve tüm dünyaya yayılarak etkileşimsel hareketlilik başlamıştır (Sütçü ve Tosyalı, 2016). Aynı zaman ve mekânda bir araya gelme zorunluluğunu ortadan kaldırarak bireylerin sadece tüketici değil aynı zamanda duygu, düşünce ve içerik paylaşmalarına olanak sağlamıştır (Tufan Yeniçiftçi, 2020). Dijitallik, etkileşim, hipermetinsellik ve kullanıcının içerik üretebiliyor olması gibi özellikler sosyal medyanın ayırt edici üstün nitelikleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Binark, 2014).

Sosyal medyayı önemli ve farklı kılan durumlar ile ilgili çok fazla görüş bulunmaktadır. En çok kabul gören ise; katılım, açıklık, diyalog, topluluk, bağlantılılık özelliklerine dayanan Antony Mayfield'in yapmış olduğu görüş olmaktadır. Mayfield bu özelliklerin bir kısmını ya da tamamını içinde bulunduran sosyal medyaların en iyi olduğunu ileri sürmektedir. Mayfield (2008)'e göre sosyal medyada bulunmasını istediği 5 özelliği aşağıdaki şekilde ele almaktadır.

- Katılım: Sosyal medya, istek duyan herkesi cesaretlendirerek katkı sağlama, yorum yapma, oylama ve geribildirim verme noktasında olanak sağlamaktadır. Sosyal medya ile kullanıcı arasındaki belirgin çizgi daha da azalmaktadır.

- Açıklık: Sosyal medya aracılığı ile ortaya konan içeriklerin birçoğu erişime ve katılıma açıktır. İsteyen kullanıcıların giriş yaparak içeriği kullanabilmesine olanak sağlamaktadır.
- Diyalog: Karşılıklı etkileşim ve iletişime olanak sağlayarak kişiyi pasif konumdan aktif konuma taşımaktadır.
- Topluluk: Toplulukların ortak ilgileri doğrultusunda bir araya hızlıca gelerek etkileşimde ve paylaşımında bulunmalarını sağlamaktadır.
- Bağlantılılık: Sosyal medyada birçok ağın ve sitelerin birbiri ile bağlantılı olması, linkler vasıtası kaynaklara ve kişilere kolaylıkla ulaşmaya olanak sağlamaktadır.

Bireylerarası iletişim açısından sürekli güncellenebilmesi, çoklu kullanıma açık olması, sanal paylaşımına olanak tanınması gibi özellikleriyle de en etkili ortamlardan biri olarak kendini göstermektedir. Sosyal medya uygulamaları çok çeşitlilik göstermekle birlikte bazı uygulamalar geniş kitlelerce yaygın kullanılmaktadır. Mevcut gündemi takip etme, bilgilendirme ve gündem ile ilgili kendi fikirlerini ortaya koymak için kullanıcılar Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal medya araçlarını kullanmaktadırlar (Tufan Yeniçiftçi, 2020). Günlük yaşam pratikleri içinde giderek sosyal medyanın yaygınlaşması ve yaşamla bu denli iç içe olması her yaştaki birey için yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline almasına neden olduğu görülmektedir (Aydın, 2016).

Sosyal medyanın altyapısını oluşturan Web 2.0 uygulamaları arasında en çok kullanılan uygulamalar olarak Facebook, YouTube, MySpace, LinkedIn, Twitter, Google gibi web sitelerini saymak mümkündür (Kekeç Morkoç ve Erdönmez, 2015).

2.1.1. Sosyal medya platformları

We Are Social 2021 Ocak raporuna göre, Türkiye’de Ocak 2020 ile Ocak 2021 arasında internet kullanıcı sayısının 3.7 milyon yani %6 oranında arttığı görülmektedir. Sosyal medya kullanıcı sayısının ise 6 milyon ile %11 artış olduğu görülmekle beraber Türkiye’deki sosyal medya kullanıcı sayısı Ocak 2021'deki toplam nüfusun % 70,8'ine denk geldiği saptanmıştır. Geçen yıl internette geçirilen zaman 7 saat 29 dakika iken bu yıl günde ortalama 7 saat 57 dakika olduğu belirlenmiştir. Sosyal medyada geçirilen zaman 2 saat 57 dakika, Podcast dinleme için geçirilen zaman 36 dakika, oyun için geçirilen zaman 58 dakika bulunmuştur. En çok kullanılan ilk 15

internet sitesi içinde sırasıyla YouTube, Instagram, WhatsApp, Facebook, Twitter, Facebook Messenger, Pinterest, LinkedIn, Tiktok, Skype, Snapchat, Twitch, Tumblr, Telegram, Wechat ve Reddit olmuştur (Datareportal, 2021)

Sosyal medya uygulamaları farklı özellikler barındırmaları nedeniyle çeşitlilik göstermiştir. Bunlardan bazıları;

Facebook: Facebook, 2004 yılında sadece Harvard Üniversitesinde öğrenim gören ve özel bir e-mail adresine sahip öğrencilere hitap etmek üzere Mark Zuckerberg tarafından kurulmuştur (Kaya, 2011). Yoğun ilgi ile beraber diğer kullanıcıların bu platformda var olmak istemesi üzerine Facebook 2005 yılı sonlarında diğer üniversitelere, daha sonra da lise öğrencilerine katılım imkânı sağlarken 2006 yılında dünya genelindeki tüm katılımcıların kullanımına olanak sağlanmıştır (Büyükaslan ve Kırık, 2013).

Facebook kullanıcıları kendilerine ait bir profil oluşturabilmektedirler. Bu profilde yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, iş tecrübeleri, hobiler, fotoğraflar gibi kişisel bilgiler ve arkadaş bilgileri yer almaktadır. İsteyen kullanıcılar bu bilgileri profillerinde paylaşabilme, hesap ve güvenlik ayarlarını yönetebilmekte, engellediği kişi ve uygulamaları belirleyebilmektedirler (Durmuş, Yurtkoru, Ulusu ve Kılıç, 2010). Kullanıcılar hayatlarını ve özel anlarını kendi istekleri doğrultusunda başka insanlarla paylaşabilmekle beraber oyun oynamak, bir fikir hakkında topluluk oluşturabilmek ve haber takip etmek için de kullanılabilirler.

WhatsApp: Akıllı telefonlar için geliştirilen anlık mesajlaşma, arama ve haberleşme uygulaması olarak tanımlanmaktadır. İnternet bağlantısı aracılığı ile kullanıcıların birbirlerine fotoğraf, video, görüntülü arama, sesli ve yazılı mesaj, belge ve konum göndermesini olanak sağlarken grup oluşturup istenen arkadaşları ekleme olanağı da sunmaktadır (Seviniş, 2017).

Instagram: Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından 2010 yılının son çeyreğinde kurulan, eskinin Polaroid'i ile dijitalin efektlerini entegre ederek hızlı fotoğraf ve video paylaşımına olanak sağlayan popüler bir mobil uygulamadır. İlk zamanlarda sadece IOS üzerinden ücretsiz kullanılan Instagram, 2012 yılında Android işletim sistemine sahip akıllı telefonlarda da kullanılmaya başlanmıştır. Instagram, çekilen fotoğraf ve videolara efekt uygulayabilme olanağı sağlamasının yanı sıra Facebook, Twitter, Tumblr gibi diğer sosyal ağlarla bağlantılı olması sayesinde diğer

uygulamalarda da paylaşım yapmaya olanak sağlamış ve toplum içindeki popülerliğini artırmıştır (Çetinkaya ve Cılızoğlu, 2016).

Youtube: 2005 yılında Amerika Birleşik Devletlerinde “video paylaşım ağı” kategorisi olarak Steve Chen, Chad Kurley ve Javed Karim tarafından kurulmuştur (Lastufka ve Dean, 2008). Youtube’u ön plana çıkaran özelliği, video paylaşımında bulunabilmek, diğer kullanıcıların paylaşımlarını izleyerek değerlendirebilmek ve canlı yayın yapabilme imkânı sunmasıdır. Milyonlarca videonun bulunduğu ve dünyanın en büyük video paylaşım sitesi olan Youtube, her yaş grubundan ve her kesimden olan kullanıcıların paylaşım yapabildiği bir platformdur (Bayraktar, 2020).

Twitter: 2006 yılında teknolojiye meraklı olan Even Williams, Biz Stone ve Jack Dorsey tarafından kurulmuş olup popüleritesini günümüze dek arttırarak devam eden bir mikroblog sitesidir (Akar, 2010). Twitter ağında bulunan özellikler şunlardır;

- Tweet: 280 karakter sınırının aşılması şartı ile metin, görsel, video paylaşımı yapılması olarak adlandırılmaktadır.
- Retweet: Başka bir kişi tarafından paylaşılmış olan gönderinin diğer bir kullanıcı tarafından kendi profilinde paylaşılması durumunu ifade etmektedir.
- Takipçi: Twitter hesabına sahip bir kullanıcının aynı platform üzerinden diğer kullanıcılar tarafından takip edilmesi olarak tanımlanmaktadır.
- Takip Edilen: Bir kullanıcının aynı platform üzerindeki diğer kullanıcıları takip etmesi durumunu ifade etmektedir.
- Beğen: Bir kullanıcı tarafından paylaşılan gönderinin başka bir kullanıcı tarafından beğenilmesi olarak ifade edilmektedir.
- Hashtag: Gündem oluşturulması istenen kelimenin veya cümlenin başına ‘#’ sembolü kullanılarak yazılması anlamını taşımaktadır.
- Yanıtlı: Bir hesap tarafından paylaşılan Tweet’in farklı kullanıcılar tarafından başına @ sembolü eklenerek paylaşılan Tweet’i ifade etmektedir (Salur ve Aydın, 2017).

2.1.2. Sosyal medyanın avantajları

İnternet gelişiminin ivme kazanması ve her türlü bilgiyi birbirlerine bağlayan ağlar sayesinde hızlı, masrafsız, kullanımı kolay, tüm dünyaca kabul edilen, popüler bir iletişim ve eğlence aracı olarak sosyal medya ön plana çıkmaktadır. Geleneksel medyada bilgiyi yayınlamak veya erişmek için belirli kaynaklara ihtiyaç duyarken

sosyal medya bireylere oldukça kolaylıklar sağlamaktadır. İçerik ekleyen her birey için eşit, özgür ve demokratik bir ortam sunmaktadır. İçerikler kullanıcılar tarafından oluşturulduğundan yaratıcı, özgün ve üretken çağ doğmasına kapı açmaktadır. Kullanıcılarına kendi duygu ve düşünceleri rahatlıkla ifade edebilme, içeriklerini istedikleri kişiler ile paylaşabilme imkânını sunmaktadır.

Günümüzde teknolojik yapılarda özellikle telefonlarda yaşanan değişim ve gelişim de sosyal ortamlarda yaşanan ilerleme ve değişime büyük katkı sağlamaktadır. Akıllı telefonlar, zaman ve mekândan bağımsız olarak her an kullanıcılarına hizmet sunmaktadır. Sosyal ağları kullanma, kendilerini sosyal mecranın parçası olarak görme ve anlık olarak paylaşım yapma isteğini arttırmaktadır (Yüksel, 2019). Bireylerin kendilerini tanıtmaya fırsatı buldukları bir mecra olmakla birlikte, diğer insanlarla tanışma ya da tanıdıkları kişiler ile iletişim kurma, ilişkilerini sürdürme olanağı bulunduğu bir platform halini almaktadır. Böylelikle bireylerin gerçekte tanıdığı, yüz yüze de iletişim kurabildiği kişilerle birlikte sanal ortamda tanışıp arkadaş edindiği kişilerle de ilişkilerin devamlılığını sağlayabilmekte ve sürdürebilmektedir (Çalışır, 2015). Kişiyi özgü olması ve her yaşta bireyin kullanabiliyor olması sosyal medyayı diğer internet araçlarından ayıran özellik olmaktadır. Kullanıcılar sosyal medyayı farklı amaçlar doğrultusunda kullanabilmektedir. Kimileri sosyal medyayı yalnızlaşmak için kullanırken kimileri de yeni insanlarla tanışıp yalnızlığını gidermek için kullanmaktadır (Aksoy, 2020).

Yaşam boyu öğrenme anlayışı, sosyal medyanın eğitim alanındaki yerini de önemli hale getirmektedir. Her yaş grubundaki birey için bilgiye daha çabuk, kolay ulaşma ve tekrar etme şansı sağlamaktadır. Bilgiye ulaşımın daha maliyetsiz ve ucuz olmasıyla birlikte esnek bir öğrenme ortamı sunması, farklı uygulamalar ile kendini test etme olanağı sağlaması, akranlarla iletişim kurarak iş birliğine katkı sağlaması, yapılan çalışmalarını yayma fırsatı vermesi nedeniyle sosyal medya eğitimde önemli bir etmen haline gelmektedir (Sarsar, Başbay ve Başbay, 2015).

Sosyal medya, sosyalleşme, iş ve eğitim dışında siyasi olarak da insanlara yönelik avantajlar sağlamaktadır. Sosyal medya vasıtası ile kişilerin geniş kitlelere tek hamlede ulaşabilmesi kolaylaşmakta, kendilerini belirli topluluklara tanıtılabilmekte ve düşük maliyetlerle seçim kampanyalarını yürütebilmektedirler (Demirel, 2021).

Ancak bazı kullanıcılar interneti ve sosyal medyayı zararsız, ihtiyaçlar ve amaçlar doğrultusunda, gerektiği miktarda kullanmakta problemler yaşayabilmektedir. Sağlıksız kullanım nedeniyle kullanıcılar yaşantılarında olumsuzluklarla karşılaşmakta ve etkilenmektedirler. Yaşadıkları olumsuz durumlara aşağıda yer verilmektedir.

2.1.3. Sosyal medyanın dezavantajları

Teknoloji ve sosyal medya kullanımını insana ve topluma olumlu getirilerinin olmasının yanında bilinçsiz kullanımının fiziksel, psikolojik ve sosyal yönlerden birçok olumsuz durumlara ve hastalıklara yol açtığı yapılan araştırmalarla saptanmıştır.

Uzun süreli ve sağlıksız teknolojik aletlerin kullanımı duruş bozuklukları, kas ağrıları, göz bozuklukları gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olurken bireyin fiziksel gelişiminin en önemli unsurları olan uyku, beslenme ve hareket ihtiyacını da olumsuz etkilemektedir. Uyku ile ilgili yaşanan düzensizlik kişinin biyolojik ritminde bozulmalara, yeni şeyler öğrenmesini zorlaştırmasına, konsantrasyon problemi yaşamasına neden olabildiği görülmektedir. Özellikle ergen ve çocuklarda olmak üzere uykusuz kalan ve yetersiz uyuyan bireylerde dürtü kontrol bozukluğu, öfke kontrol problemi ve yeni şeyler öğrenmede zorlanma sık görülmektedir. Teknolojik aletlerle daha fazla zaman geçirme isteğine bağlı olarak; şekerli yiyeceklerin aşırı tüketimine bağlı dürtü kontrolünde azalma ve saldırganlıkta artma, besin değeri az olan yiyeceklerin aşırı tüketilmesine bağlı fiziksel gelişimde olumsuzluklar ve ileri yaşlarda sağlık problemleri ile karşı karşıya kalmak gibi beslenme problemleri ortaya çıkmaktadır. Bununla beraber uzun zaman hareketsiz kalmaya bağlı olarak özellikle çocuklarda motor becerilerde gelişmeme, kas kemik gelişimi yetersizliği, duruş bozuklukları gibi fiziksel gelişim problemleri yaşanabilmektedir (Yay, 2019, s. 33-35).

Yüz yüze konuşmak, sarılmak, dokunmak gibi yakın mesafede kurulacak iletişim ve etkileşim bireylere katkı sağlamaktadır. Yeni medya ile kişilerarası mesafe azalsa da fiziksel bir arada olmanın getirileri ortadan kalkmaktadır. Fiziksel yakınlık olmadığı için duygusal etkilerde azalmaya neden olmaktadır (Eagleman, 2011, çev. 2020). Bu durum kişilerin dış dünyayla ve yakın çevresiyle ilişkilerinin zayıflamasına,

gerçek hayattan çekilmesine veya kopmasına, sosyal ağlara bağlı kalmasına ve yalnızlaşmasına sebep olmaktadır (Dirik, Taşkesen, Ekin ve Alp, 2012).

Kontrol mekanizmasından geçmeksizin kişisel düşünceler, inanışlar ve duygular ile hareket edilerek hazırlanan ve sosyal platformlarda yayılan bilgiler, bilgi kirliliğini de beraberinde getirmektedir. Yayılan sahte bilgiler objektif gerçekliğin bulunmasını zorlaştırmaktadır. Yaşanan bu durum medyaya ve haberlere olan güvenin zedelenmesine, bireylerin doğruluğu kesin olmayan bilgiler çerçevesinde karar almalarına, belirli sosyal, politik ve ekonomik amaçlar doğrultusunda manipüle edilmelerine neden olabilmektedir (Çömlekçi, 2019, s.1551). Yanıltıcı veya yanlış olan bilgiler yayıldıktan sonra çürütülse dahi insanların tutumlarını ve fikirlerini şekillendirmeye devam ettiği bilinmektedir (Marwick ve Lewis, 2018).

İnternetin ve sosyal medyanın yoğun kullanılmasına paralel olarak gelişmekte olan sosyal medya bağımlılığı da önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi İnternet bağımlılığı bireylerin işlevselliğini bozduğu ve birçok açıdan olumsuz etkilediği görülmektedir. İnternet bağımlılığı, kullanım kontrolsüzlüğünden kaynaklı özellikle kişisel ilişkiler, sosyal ve mesleki alanlarda sorumluluklarını sağlıklı bir şekilde yerine getirme konusunda problemler yaşanmasına sebep olmaktadır (Young, 2007). Kuss ve Griffiths (2011)'e göre sosyal medyanın yoğun bir biçimde kullanılması ve denetimin kaybedilmesi sosyal medyanın bağımlılık açısından incelenmesini gerekli kılmaktadır.

2.2. Bağımlılık ve Türleri

2.2.1. Bağımlılık

Bağımlılık kişinin ruhsal, bedensel ve sosyal yaşantısını bozan patolojik bir davranıştır (Demirci, 2016). Bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır. Tıbbi diğer hastalıklarda olduğu gibi beyinde biyolojik değişikliklere neden olmaktadır ve bu değişikliklere bağlı olarak irade, devre dışı kalmaktadır. (Guliyev, 2021). Bağımlılık birden gelişmemektedir; bağımlılık yapıcı davranışın belirli bir süre tekrarlanmasıyla belirli bir süreçte, yavaş yavaş gelişim göstermektedir. Kişi bu sürecin farkına, bağımlılık geliştikten sonra varmaktadır (Ögel, 2018).

Farklı seyir izleyen durumlar olmakla beraber bağımlılığın evreleri aşağıdaki gibi açıklanabilmektedir (Ögel, 2020, s. 62):

1. *Hazırlık Evresi:* Bu dönem, kişinin herhangi bir maddeyi kullanabileceğine dair düşünceler barındırmaya başladığı dönemdir. Birey bilinçli olarak reddetse bile bu davranışı iç dünyasında tamamen yasaklamamaktadır.
2. *İlk Madde Kullanımı:* Bu evrede kişide madde kullanımına dair merak duygusu yoğunlaşmaya başlamaktadır. Aynı zamanda korku duygusunu da kişi yaşamaktadır. Yaşanan soruna çözüm olarak görme, kullanılan ortamda bulunma ya da kendisine sunulan maddeyi reddetmemek gibi çeşitli durumlar nedeniyle kişi ilk kez maddeyi denemektedir. Merak duygusunun korkuyu yendiği gözlenmektedir.
3. *Madde Kullanımını Sürdürme:* İlk kez alınan maddenin kullanımına devam edildiği dönemdir. Kişi bağımlı olmayacağına, kontrol altında tutabileceğine dair inançlar taşımaktadır. İlk kullanımı bir sorun ile baş edebilmek için kullanan kişi tekrar problem ile karşılaştığında alternatif çözüm yollarına bakmaksızın öğrenilmiş bir davranış olarak tekrar madde kullanımında bulunmaktadır.
4. *İlerleme Evresi:* Kişinin yoğun ve sık madde kullanmaya devam etmektedir. Bu evrede, kişide bağımlılığın geliştiği gözlenmektedir. Madde isteği, artan dozda kullanma, madde kullanımına bağlı psikososyal problemler yaşanmaktadır. Kişi madde kullanımının zararları yaşamasına karşın bunları değerlendirememekte ve bağımlı olduğunun farkına varamamaktadır. Maddeyi bırakmaya yönelik düşünce, istek ve güç kişide bulunmamaktadır.
5. *Bırakma Evresi:* Maddenin kişiye olan zararı artmaya devam etmektedir. Kişi artık maddenin kendisini olumsuz yönde etkilediğinin, bırakması gerektiğinin farkındadır. Bu dönemde kişi ambivalans yaşamaya devam etmektedir. Bırakmaya istemekle birlikte bırakma eyleminden korkmaktadır. Bırakma eylemini erteyebilmektedir. Bu dönemde kişinin cesaretlendirilmesi gerekmektedir. Kişi kendini hazır hissetmekle birlikte eyleme geçmektedir.
6. *Tekrar Madde Kullanmayı Düşünme (Prolapse):* Bu dönemde kişi, bırakmış olduğu madde ile ilgili olumlu yaşantıları hatırlamaktadır. Olumsuz durumları unutmaya ve eskiye özlem duymaya başlamaktadır. Kişi, riskli durumlarla temas haline geçmektedir. Bu evrede kişi fark edilirse tekrar kullanım önlenmektedir.
7. *Tekrar Madde Kullanımı (Lapse):* Tek kullanımın bir sorun teşkil etmeyeceği düşüncesi ile kişi maddeyi kullanmaktadır. Bu evrede pişmanlık duygusu

yaşanmaktadır. Yaşadığı suçluluk duygusu nedeniyle kişi durumu saklamakta ve yardım istememektedir.

8. *Tekrar Başlama (Relapse)*: Kişinin maddeyi eskisi gibi yoğun ve sık biçimde kullanmaya başladığı ve devam ettiği dönemdir. Bağımlılığın bütün semptomları yaşanmaktadır. Böylece her şey kısır bir döngü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Biyolojik, psikolojik ve sosyal unsurların birlikte bağımlılık etiyojisine katkı sağladığı kabul edilmektedir. Madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar için geçerli görülen bu durumun sosyal medya bağımlılığı için de kabul görmesi gerektiği düşünülmektedir (Griths, Kuss ve Demetrovics, 2014)

2.2.2. Bağımlılık çeşitleri

Bağımlılık, maddesel ve maddesel olmayan (davranışsal) olarak iki ana grup altında incelenebilmektedir:

2.2.2.1. Maddesel bağımlılık

Maddesel bağımlılık, ilaç özelliğine yani farmakolojik etkiye sahip maddenin beyin fonksiyonlarını etkilemesiyle ortaya çıkan, maddenin keyif verici etkisini yaşamak için kişinin zararlı sonuçlarına rağmen kullanıma devam etmesiyle kendini gösteren ve davranış bozukluklarına yol açan bir beyin hastalığıdır (Uzby, 2009, s.10).

Güncellenen DSM sistemine göre madde bağımlılık tanısı koyabilmek için 12 aylık süre zarfında 11 tanı ölçütünden en az 2 kriterin gözlenmesi, klinik açıdan belirgin bir rahatsızlığa neden olurken bireyin iş, aile ve sosyal yaşantısında sorunlar yaşamasına sebep olması gerekmektedir. Kriterlerin 2-3'ü varsa hafif, 4-5'i varsa orta, 6 veya üzeri belirti varsa şiddetli bağımlılıktan bahsedilmektedir. Tanı kriterleri şu şekildedir (Ögel, 2020, s. 68-69):

1. Tasarlanandan fazla ölçüde tüketme veya uzun zaman kullanımına devam etme,
2. Kullanılan maddeyi denetim altına alma ya da maddeyi hayatından çıkarma çabalarının sonuç vermemesi,
3. Kullanılan maddeyi temin etmek, kullanmak ya da yaşanan etkilerden kurtulmak için fazla zaman harcama,

4. Kullanılan maddeye karşı yoğun istek ve dürtü yaşama, kendini aşırı zorlanmış hissetme
5. Süreklilik gösteren madde kullanımı sonucu ev, okul ya da iş yeri yükümlülüklerini yerine getirememe,
6. Madde kullanımına bağlı tekrarlayıcı toplumsal veya kişilerarası sorunlar ortaya çıkmasına rağmen madde kullanımı sürdürme,
7. Madde kullanımından kaynaklı sosyal, mesleki ve kişisel yaşamındaki etkinliklere karşı zaman ayırmada azalma ya da bu etkinliklerden vazgeçme,
8. Tehlikeli sonuçlar ile karşılaşılacağı bilinse dahi kullanıma devam etme,
9. Kullanıma devam etmeye bağlı ortaya çıkacak fiziksel ya da ruhsal olumsuz sonuçların bilinmesine rağmen kullanımı sürdürme,
10. Aynı miktarda kullanılan maddenin zaman içerisinde etki gücünde azalma yaşanması sonucunda istenen etkiye ulaşmak için artan dozlarda madde kullanımına devam etme,
11. Madde kullanımının azaltılması veya bırakılmasına bağlı öfke, sinirlilik, saldırganlık, bulantı, terleme, titreme, ateş gibi yoksunluk belirtilerinin yaşanması bağımlılık tanısı koymak için gerekli olan kriterlerdir.

Madde bağımlılığının temel özelliklerini; kişinin kullanımı kontrol altında tutamama, fizyolojik ve bilişsel davranış bozuklukların ortaya çıkması oluşturmaktadır. Beynin kimyasını ve fonksiyonlarını bozarak kronik bir hastalık haline gelmektedir. Madde kullanımı bireyin hayatının merkezinde yer almaya, öncelikli durum haline gelmeye başlamaktadır. Bağımlı kişilerin madde kullanmak için kuvvetli istek, arzu veya dürtü ile madde arayışında buldukları ve vazgeçemedikleri gözlenmektedir. (Tarhan ve Nurmedov, 2013, s. 154-155). Madde ve madde kullanımı kişinin özdenetimini etkilemekte, bilinç değişikliğine neden olmakla birlikte yeni davranış ve tutumların meydana gelmesine yol açmaktadır. Bu durum uzun vadede ortaya çıkan biyolojik temelli bir sorun oluştuğunu göstermektedir. (Balseven, Doğan, Hancı, Özdemir ve Tuğ, 2002).

2.2.2.2. Davranışsal bağımlılık

Bağımlılık sadece maddeye karşı olmamakla birlikte insan, oyun, kumar, yemek, seks, spor ya da elektronik alete karşı da bağımlılık geliştirebilmektedir. Bu tür bağımlılıklar madde dışı bağımlılıklar yani davranışsal bağımlılık türleri olarak sınıflandırılmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar, maddesel bağımlılıklarda olduğu gibi

kişinin hayatı üzerinde istenmeyen sonuçlara neden olmaktadır. Ayrıca alkol-madde bağımlılığında görülen fiziksel ve psikolojik bağımlılık semptomları gözlenmektedir. Davranışsal bağımlılıklar sekiz ana başlık altında toplanmaktadır. Bunlar (Ögel, 2001: 59):

1. İnsan/İlişki Bağımlılığı
2. Bilgisayar Oyun Bağımlılığı
3. Kumar Bağımlılığı
4. Yeme Bağımlılığı
5. Cinsel Bağımlılık/Seks Bağımlılığı
6. Alışveriş Bağımlılığı
7. Elektronik Alet Bağımlılığı
8. İnternet Bağımlılığı

şeklinde ele alınmaktadır.

2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı diğer bağımlılık türleri gibi (oyun bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı, internet bağımlılığı) psikolojik bir sorun olarak ele alınmaktadır. Sosyal medyaya internet üzerinden erişim sağlanması ve sosyal medyanın bir internet uygulaması olması nedeniyle internet bağımlılığından ayrı ele alınamamaktadır. Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığından bahsederken internet bağımlılığı, internetin aşırı kullanımı ve problemlili internet kullanımından bahsetmek yerinde olacaktır (Tutgun Ünal, 2015). İnternet kullanım düzeyi düşükten yükseğe aşamalar şeklinde gelişim göstermektedir. Bu aşamalar aşağıdaki şekildedir (Ögel, 2012, s. 102-103):

1. *İnternet'in ihtiyaç duyulduğunda kullanımı*: Kişiler İnternet kullanımını sadece ihtiyaç duyduğu zamanlarda ve gerekli durumlarda gerçekleştirmektedir.
2. *Sık ve düzenli İnternet kullanımı*: İnternet kullanımı kişiler için keyifli vakit geçirme aracı görülmektedir ve kişiler boş vakitlerini İnternet'te geçirmeyi tercih etmektedirler.
3. *Sorunlu İnternet kullanımı*: Kişilerin İnternet kullanımını kontrol altında tutamamakta ve buna bağlı olarak hayatlarında çeşitli problemler ile karşı karşıya kalmaktadırlar.

4. *İnternet bağımlılığı*: Obsesif-kompulsif İnternet kullanımı, patolojik İnternet kullanımı, siber bağımlılık, problemlili internet kullanımı gibi terimler bu kapsam içerisinde yer almaktadır.

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak Ivan Goldberg (1996) tarafından ortaya atılmıştır. Goldberg internet bağımlılığı tanı kriterlerini alkol bağımlılığı ölçütlerini uyarlayarak geliştirmiştir (Özcan, 2005). Young (1996) tarafından ise patolojik kumar oynama kriterleri yorumlanarak internet bağımlılığına dair 8 kriter listelenmiştir ve tanı konulması için 5 kriterin karşılanması yeterli kabul edilmiştir. Young 'un İnternet Bağımlılığı Ölçütleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Arısoy 2009);

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb.)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma gereksinmesi duyma
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi
5. Başlangıçta planlandan daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

İnternet ile ilgili yapılan çalışmalar neticesinde internet bağımlılığına dair 4 ölçüt önerilmiştir. Bu ölçütler: kontrol kaybı (tasarlanandan fazla internette vakit geçirme ve zararlarına rağmen kullanıma devam etme), aşırı meşguliyet, yoksunluk ve tolerans belirtileridir. İnternet bağımlılığı, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan ve DSM kısaltma adıyla kullanılan Ruhsal Bozukluklar Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu" olarak geçmektedir. DSM-5 (2014) 'te internette oyun oynama bozukluğu tanısı için en az 12 aylık bir süre zarfında dokuz kriterden beş ya da daha fazla kriterin karşılanması, klinik olarak

önemli bir bozukluk ve sıkıntıya yol açan sürekli ve tekrarlayıcı kullanımı olarak tanımlanmıştır. Buna göre internet oyun oynama tanı kriteri;

1. İnternet oyunları ile zihnin aşırı meşgul olma
2. Düzenli olarak internette zaman geçirilemediği ya da oyun oynanamadığında gerginlik, huzursuzluk, uykusuzluk, saldırganlık gibi psikolojik ve fizyolojik yoksunluk belirtileri yaşama
3. İnternette geçirilen zamanın giderek artması ve yeterli gelmemesi (tolerans)
4. Başarısız bırakma girişimleri
5. Psikososyal sorunların bilinmesine rağmen aşırı miktarda internet kullanımının devam etmesi
6. Keyif alınan hobi, eğlence gibi uğraşlarda ilginin azalması
7. Disforik duygu durumu hafifletmek ya da bu durumdan kaçınmak için internet oyunlarına yönelme
8. İnternet oyunu oynama süresi ve sıklığı hakkında çevresindeki kişilere yalan söyleme (yanıltma)
9. İnternet oyunlarını oynamaya bağlı olarak bireyin iş, eğitim ve kariyer fırsatlarını kaçırmaması, ilişkilerini kaybetmesi ya da tehlikeye sokması

olarak belirlenmiş olup psikiyatrik ve bağımlılıkla ilişkili hastalıkların sınıflandırıldığı DSM ve ICD tanı kriterleri arasında “internet bağımlılığı” adıyla henüz bir hastalık olarak yer almamaktadır. Tıp literatüründeki DSM-5’te bir bozukluk olarak sosyal medya bağımlılığı tanımlanmamış olsa da, literatüre genel olarak bakıldığında sosyal medya bağımlılığının bir davranışsal bağımlılık şeklinde değerlendirildiği görülmektedir (Griffiths ve Szabo, 2014; Kuss ve Griffiths, 2011). Bu nedenle DSM- 5’te yer alması için ileri araştırma ve değerlendirmeler gerekmektedir.

Xu ve Tan (2012) göre normal sosyal medya kullanımından sorunlu sosyal medya kullanımına geçişte etken olan durumu, kullanıcıların stres, yalnızlık ve depresyon kaynaklı sıkıntıları azaltmada sosyal medyayı önemli ve etkili bir yöntem olarak görmelerinin neden olduğunu ifade etmektedir.

Yapılan çalışmalar İnternet bağımlılığıyla diğer psikolojik hastalıkların eş zamanlı ortaya çıkabileceğini ve İnternet bağımlısı olan kişilerin %50’sinde başka bir psikiyatrik bozukluğun görüldüğü ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılığı bulunan

kişilerde en sık rastlanan psikiyatrik rahatsızlıklar; anksiyete bozukluğu %10, psikotik bozukluk % 14, depresyon veya distimik bozukluk %25, duygu durum bozukluğu %33, madde kullanımı %38 şeklindedir. Bununla beraber riskli İnternet kullanımı dikkat eksikliği, hafif depresyon, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, ailede bağımlılığa yatkınlık gibi durumlar mevcut olduğunda görülebilmektedir (Arısoy, 2009). Problemlİ İnternet kullanımının bir bozukluk mu yoksa altta yatan başka bir psikiyatrik bozukluğun belirtisi mi olduğu incelenmeli ve buna uygun olarak tedavi planı oluşturulmalıdır.

2.3.1. Sosyal medya bağımlılığı tedavisi

İnternetin kullanımının yaşamın her alanında yer alması nedeniyle sosyal medya bağımlılığına karşı yapılan müdahalelerde çevrimiçi sosyal ağlarla meşguliyetin tamamen sonlandırılması yerine kontrollü kullanımın sağlanması gerekmektedir (Doğan, 2021).

İnterneti kontrollü kullanmak ve internet bağımlılığının altında yatan psikososyal sorunlara yönelmek için bilişsel davranışçı ve kişilerarası terapi teknikleri temel olarak kullanılmaktadır (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010). Davis (2001) “bilişsel-davranışçı yaklaşım” a göre patolojik İnternet kullanımını açıklarken kişinin davranışının sebebinin kendi düşüncelerinden kaynaklandığını ve yaşamda başarısız olunan alanları telafi etmeye yönelik geliştirilen bir davranış olabileceğini savunmaktadır. Bu noktadan hareketle Davis, hastalarda kullanılabilecek 11 haftalık bir bilişsel-davranışçı tedavi protokolü önermiştir. Davis’in (2001) önerdiği bilişsel-davranışçı tedavide atılması gereken adımlar aşağıda listelenmiştir;

1. Kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının tespiti
2. Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli
3. Diğer insanlar ile beraber internete bağlanması
4. İnternete bağlanma zamanını değiştirmesi
5. İnternet defteri oluşturması
6. Persona kullanımına son vermesi
7. Arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu saklamaması
8. Spor aktivitelerine katılması
9. İnternet tatillerinin verilmesi

10. Otomatik düşüncelerin ele alınması
11. Gevşeme egzersizleri
12. İnternete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi
13. Yeni sosyal becerilerin kazandırılması

İnternet bağımlılığının tedavisinde bir diğer seçenek ilaç tedavisidir. İlaç tedavisinin tercih edilmesindeki ilk amaç; internet bağımlılığının ortaya çıkmasına sebebiyet verdiği düşünülen dikkat eksiliği hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, depresyon gibi psikiyatrik bozuklukların tedavi edilerek iyileşmeyi sağlamaya yöneliktir. Amaç İnternet bağımlılığına neden olan ve bağımlılık sonrasında oluşabilecek problemler çözmektir. İlaç tedavisinin kullanılmasındaki ikinci amaç ise doğrudan İnternet bağımlılığına yönelik tedavi ile kişinin aşırma ve oyun oynama dürtüsünü kontrol altında tutmasına yardımcı olmaktır (Tekin, 2021, s. 83-84). İnternet bağımlılığı farmakolojik tedavisinde antidepresanlar, duyu durum düzenleyicileri, anksiyolitikler ve naltrekson kullanımı tercih edilmektedir. En fazla SSRI'lar (seçici serotonin geri alımı inhibitörleri) kullanımı uygun görülmektedir. Bununla birlikte; Bupropion, Escitalopram, Metilfenidat gibi ilaçların da tedavide yararlı olduğu belirtilmektedir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016)

2.3.2. Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bazı çalışmalar

Eroğlu ve Yıldırım (2017) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamışlardır. Araştırma 268 öğrenci üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüş olup araştırmanın verileri "Facebook Bağımlılık Ölçeği" ve "Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği" ile elde edilmiştir. Araştırma sonucunda Sosyal Medya Ağları Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi arasında orta seviyede, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ozer (2014) Türkiye'den 200, Amerika'dan 226 öğrenci ile yaptığı çalışmada öğrencilerin Facebook kullanım düzeyleri ile akademik performans arasındaki ilişkiyi kültürel farklılıkları göz önünde bulundurarak incelemiştir. Yapılan inceleme sonucunda Amerika'da yaşamını sürdüren üniversite öğrencilerinin akademik çalışma alanlarına daha fazla zaman harcadıkları ve not ortalama değerlerinde daha başarılı oldukları bulunmuştur. Facebook kullanımlarına yönelik yapılan incelemede Türkiye'de bulunan öğrencilerin bağımlı kullanımlarının daha fazla olduğu ve sosyal

medya uygulamalarında daha fazla süre harcadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Amerika’da bulunan öğrencilerin sosyal medya kullanımı ile akademik başarı arasında olumlu bir ilişki bulunurken Türkiye’deki öğrencilerin akademik başarıları üzerinde sosyal medya kullanımının olumsuz etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

DiNicola (2004) 18-24 yaş aralıklarındaki 731 üniversite öğrencisinde patolojik İnternet kullanım yaygınlığını incelemiştir. İnternet kullanımıyla ilgili dört ya da daha fazla dürtü kontrol bozukluğu belirtisi bulunan üniversite öğrencilerini patolojik İnternet kullanıcıları olarak tanımlamıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin %7’si patolojik İnternet kullanım kriterlerini karşılarken erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre patolojik İnternet kullanımına daha yatkın oldukları tespit edilmiştir.

Tutgun-Ünal ve Deniz (2016), üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelendiği çalışmada çeşitli değişkenlerin (yaş, cinsiyet, günlük kullanım süresi, sosyal medya kullanım amaç sıklığı vb.) bağımlılığı etkileyip etkilemediği saptamaya çalışmışlardır. 1034 üniversite öğrencisinden 41 madde ve 4 faktörden (Meşguliyet, Duygu Durum Düzenleme, Tekrarlama ve Çatışma) oluşan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Sosyal medyada kadınların erkeklere daha fazla meşgul olduğu ve sosyal medyadan daha çok duygusal destek aldığı, erkeklerin ise sosyal medyadan olumsuz etkilendiği, çatışma halinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çiftçi (2018), Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini araştırmıştır. Araştırmanın verileri 77 kız, 37 erkek olmak üzere toplam 114 öğrenciden “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ile elde edilmiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda cinsiyet faktörüne göre erkeklerin kızlardan daha bağımlı oldukları, kontrollü davranış sergileyemedikleri ve kendileriyle çatışma halinde oldukları tespit edilmiştir. Eğitim düzeylerine paralel olarak kişilerin bağımlılık düzeylerinin arttığı saptanmıştır. İnternet kullanım süresi günlük olarak 5 saatin üzerinde olan kişilerde asosyal eğilim ve benlik çatışması yaşadıklarına dair sonuçlar bulunmuştur.

Aktan (2018) 149 kadın ve 147 erkeğin katılım gösterdiği çalışmasına Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğini (SMBÖ) kullanarak verilerini toplamıştır. Katılımcıların %48.7’si birinci sınıf, % 51.3’ü de ikinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Günlük sosyal medya kullanım süreleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki

durum araştırılmıştır. Bu araştırma sonucunda sosyal medya kullanım süresi artış gösterdikçe sosyal medya bağımlılık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal medyayı ne kadar süredir kullandıkları ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişkinin mevcut olup olmadığını inceleyebilmek için de testler uygulanmıştır. Katılımcıların sosyal medya kullanım yılı ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Balcı ve Gölcü (2013) 903 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların günlük Facebook kullanım süresi ve yalnızlık düzeyleri ile Facebook bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların Facebook kullanım amaçlarına göre Facebook bağımlılıklarının da farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anderson (2001) 1296 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada İnternet kullanımının üniversite öğrencilerinin akademik ve sosyal hayatlarını nasıl etkilediğini incelemiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, İnternet bağımlısı kişilerin zamanlarının çoğunu İnternet'te harcadıkları; yeni arkadaş edinme, ödevlerini tamamlamada ve uyku yaşantılarında bağımlı olmayanlarla karşılaştırıldığında daha fazla problem yaşadıkları sonucu tespit edilmiştir.

2.4. Uyku ve Nörobiyolojisi

Uyku sadece günlük yaşamın dışında kalmış bir zaman parçası değil, bedenini kendisini yenilediği, sağlıklı ve uzun yaşamın temeli olan yaşamsal bir gerekliliktir (Görgülü, 2003). İnsan yaşamında uyku nefes alma, yemek yeme ve boşaltım kadar önemli ve vazgeçilemez bir ihtiyaçtır ve gerek fiziksel, gerekse ruhsal yönden sağlıklı olmanın temel koşulu olarak görülmektedir (Çağlayan, 1995).

Uyku sırasında beyin aktif olarak çalışmaktadır. Uyku sırasında; onarım, nörofizyolojik olarak bir toparlanma, uyanırken öğrenilenlerin depolanması ve ayıklanması, beyin korteksinde uyanıklık için etkin bir hazırlanmanın yapılması işlemleri gerçekleşmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, beynin işlevlerini gerçekleştirebilmesi için uykunun bir gereklilik olduğu görülmektedir. Uyku gereksinimi kişiden kişiye değişmekle birlikte yetişkin birinin günlük uyku ihtiyacı ortalama 7-8'tir. Yeni doğanlarda uyku süresi ise günde 16-18 saattir. Uyku süresine duyulan ihtiyacın belirlenmesinde; uzun yıllar süren öğrenmeler, alışma etkenleri ve biyolojik faktörler etkili olmaktadır. Günlük 3-4 saat uyuyan ve bu uyku kendisine

yeten sağlıklı kişiler bulunurken, günlük 8-9 uyuyan ve bu uyku kendisine yetmeyen kişiler de bulunmaktadır (Öztürk, 2001: 479).

Uyku birçok fizyolojik olayın eş zamanlı olarak gerçekleşmesiyle oluşmaktadır. Uykunun başlatılması ve devamlılığında kortikal ve subkortikal birçok beyin bölgesinin işlevi ile meydana gelmektedir. Ön hipotalamustaki döngüsel girdiler, endojen kimyasal uyarılar ile hipotalamusta yer alan ventrolateral preoptik çekirdeği uykuyu başlatmaktadır. Lateral hipotalamustan gelen oreksinerjik, beyin sapından gelen kolinerjik, noradrenerjik, serotonerjik aktivasyonun artması ve arka hipotalamustan gelen histaminerjik uyarılar da uyanıklığı sağlarken bunların azalması uykuyu başlatmaktadır (Şahin ve Aşçıoğlu, 2013). Medulladan beyin sapına, bazal ön beyin ve hipotalamusa uzanan birçok merkez ve nörotransmitter uyanıklık ve uyku regülasyonunda görev almaktadır.

Retiküler aktive edici sistem (RAS) beyin sapından gelen eksikatör uyarıların ana kaynağıdır. Bu uyarılar kortikal aktivasyona neden olmakta ve uyanıklığı sağlamaktadır. RAS; hipotalamus, talamus, locus seruleus, ön beyinin orta kısmı, tegmentum, rafe çekirdeği gibi uyku evresinde rolü olan anatomik bölgeleri birbirine bağlamaktadır. Ayrıca uykunun oluşturulmasında, sürdürülmesinde ve uyku-uyanıklık durumlarının oluşmasında kritik bir role sahip olmaktadır (Demiralp, 2001).

Nöronal aktivite, elektrofizyolojik ve davranışsal özellikler temelinde; uykunun REM (hızlı göz hareketi) ve NREM (yavaş göz hareketi) olmak üzere 2 tip uyku evresi tanımlanmaktadır. NREM uyku jeneratörleri bazal ön-beyin ve medulla bölgesine, REM uyku jeneratörleri pons ve bazal ön-beyin bölgesine lokalizedir. Uyanıklık ise beyin sapı retiküler formasyonun dorsal yollarla nonspesifik talamokortikal projeksiyon sistemini, ventral yollarla da posterior hipotalamus ve bazal ön beyini fasilite eden nöronlarca sağlanmaktadır (Şahin ve Aşçıoğlu, 2013).

Dışsal ve içsel uyarılar ile yeniden bilinçli döneme dönülebilen bilinçsizlik dönemini kapsayan fizyolojik bir süreçtir uyku ve kendi içinde aktif, döngüsel devam eden bir süreç barındırmaktadır. Bu süreç REM ve NREM olmak üzere 2 uyku döneminden oluşmaktadır. Aktif uyku dönemi olarak bilinen REM uykusu döneminde; vücut gevşemekte, hızlı göz hareketleri ve hızlı beyin dalgaları gözlenmektedir. Uykuya ilk geçişte kişide REM uykusu başlamaktadır. NONREM döneminde yavaş göz hareketleri görülmektedir. Uykunun REM ve NONREM

sürecinin tamamlanarak, bireyin zinde ve dinç uyanması, öğrenme gibi bilişsel faaliyetlerinin en üst düzeyde tutulmasına olanak vermektedir (Örsal, Eren ve Duru, 2019). REM ve NREM olarak bilinen uyku evreleri, gece boyunca dönüşümlü olarak gece boyunca sürmektedir. REM uykusu ve NREM uykusu arasında 'resiprokal' bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki nedeniyle birisinin etki gücü zayıflarken diğeri güçlenerek uykuyu ele geçirmektedir. Genellikle uyanık olunan başlangıç döneminden sonra NREM uykusunun sırasıyla 1., 2., 3. dönemi oluşmaktadır. Normal bir uykuda ilk REM evresi uykunun başlamasından yaklaşık olarak 90 dakika sonra görülmeye başlanmaktadır. Bir uyku siklusu, uykunun başlangıcından ilk REM uykusunun sonuna kadar olan süreyi kapsamaktadır. Bu siklus bir gecede 4-6 kez tekrarlanmakta ve 90–120 dakika arasında değişkenlik göstermektedir. Genellikle uykunun ilk saatlerindeki ilk REM dönemi daha kısa ve yaklaşık 5–15 dakika sürmektedir. Süre açısından gecenin ilk yarısında NREM, ikinci yarısında ise REM uykusu ağırlık kazanmaktadır. Kişinin, kısa süre uyusa bile bu döngünün bittiği anlarda uyandırıldığında daha dinlenmiş şekilde kalktığı bildirilmektedir (Algın, Akdağ ve Erdinç, 2016). Toplam uykunun % 5- 10'u 1'inci dönemde, %45-60'ı 2'inci dönemde, % 20-25'i 3'üncü-4'üncü dönemde ve % 20-30'u REM döneminde genç erişkin bir insanda gerçekleştiği görülmektedir (Özgen, 2001).

Kısa süreli uyku problemleri yaşandığı durumlarda dahi etkin odaklanmada azalma, yeni bilgilerin sentezlenerek uzun süreli belleğe aktarımında güçlük yaşanmaktadır. Bu durum beraberinde davranışsal ve bilişsel performansı etkileyerek davranışsal işlemlerde hatalar ve psikolojik sorunlar yaşanmasına sebebiyet vermektedir (Eanes, 2015).

Gerekli miktarda uyku ihtiyacı giderilmediğinde ağrıya karşı duyarlılıkta artış, yorgunluk, gerginlik, konsantrasyon bozukluğu gibi durumlarla kişi karşı karşıya kalabilmektedir (Kara, 1997; Köktürk, 1999). Uyku yoksunluğunda duygu, düşünce ve motivasyon alanlarında bozulma yaşanmaktadır. Yetersiz ya da kalitesiz uyku sonucunda bireylerde ortaya fiziksel ve bilişsel çökkünlükler ortaya çıkmaktadır (Aydın, 1994). Uyku bozukluğu en sık karşılaşılan durumdur. Uyku bozukluğuna sahip bireylerin sağlık problemlerini daha sık ve şiddetli yaşadığı bilinmektedir. (Besedovsky, Lange ve Born, 2012).

2.4.1. Uyku bozukluğu

Uyku bozuklukları, Uyku Bozuklukları Merkezi Derneği (American Sleep Disorders Association) tarafından 1979 yılında ilk kez sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırma ilerleyen yıllarda American Academy of Sleep Medicine (AASM) tarafından yapılandırılmış ve en son 2014 yılında “Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflandırması 3 (International Classification of Sleep Disorders, ICSD-3)” şeklinde düzenlenerek yayınlanmıştır. ICSD-3 (2014) uyku bozukluklarını 7 kategoride sınıflandırmıştır. Bu kategoriler aşağıda listelenmiştir:

1. İnsomnia
2. Uyku ile ilişkili solunum bozuklukları
3. Hipersomni ile seyreden santral bozukluklar
4. Sirkadiyen ritim uyku-uyanıklık bozuklukları
5. Parasomnialar
6. Uyku ile ilişkili hareket bozuklukları
7. Diğer uyku bozuklukları olarak

Uyku bozukluğunda temel belirti kişinin uyku miktarından veya kalitesinden duyduğu hoşnut olmama halidir. Klinik bakımdan uyku ile ilgili yaşanan problemler sosyal, mesleki ve diğer önemli çalışma alanlarında bozulmalara veya sorun yaşamaya neden olmaktadır. En sık yaşanan uyku bozukluğu semptomu uykusuzluk olmakla birlikte bunu takip eden diğer semptom uykuyu dalmakta yaşanan güçlüktür. Uykusuzluk, uykuyu başlatmak ve sürdürmekte güçlük yaşamak ile kendini göstermeye başlamaktadır. Gece boyunca sık sık uyanışlar içermekle birlikte uyanmalardan sonra uykuya yeniden dönmekte zorluk yaşandığı gözlenmektedir. Uyku için uygun düzen ve koşullar sağlanmasına rağmen semptomlar ortaya çıkmaktadır. Uyku bozukluğu bağımsız olarak ortaya çıkabildiği gibi komorbid olarak da görülebilmektedir. Uykusuzluğun türü genellikle belirtilerin süresine göre değişiklik göstermektedir (APA American Psychiatric Association, 2014).

Uykuya geçiş, uyku sırasında yaşanan durumlar, uyanma ile ilgili yaşanan zorluklar bilimsel yöntemler aracılığıyla ölçülebilirken; uyku bozukluklarının tanısı genellikle kişinin kendisi ya da bakım veren kişilerin sorulan sorulara vermiş oldukları yanıtlardan oluşan rapora dayanmaktadır. Bedensel rahatsızlıklar, ruhsal açıdan yaşanan olumsuz durumlar, madde kullanımı nedeniyle uyku kalitesinde ve işlevinde

bozulmalar yaşanabilmektedir. Bu gibi durumlar uyku bozukluğu olarak açıklanamamaktadır. Ancak şizofreni, çökkünlük, , saplantı bozuklukları, bunaltı bozukluğu gibi birçok ruhsal bozukluklarda bir belirti olarak çok sık uyku bozukluğu semptomları görülebilmektedir. Bu nedenle uyku bozukluklarının ayırıcı tanısı, kapsamlı bir yaklaşımla mevcut nörolojik ve tıbbi koşullar sağlanarak yapılan çalışmalar ile mümkün olmaktadır (Öztürk, 2001: 481).

2.4.1.1. *İnsomnia*

İnsomnia, uygun şartların oluşturulmasına karşın uykusuzluğun kronik olarak devam etmesi halidir. Uykunun süresinde, derinliğinde ve dinlendirici işlevlerinden en az birinde görülmekte olan bozukluğu ifade etmektedir. Uykuya dalmada, uykuyu sürdürmede ve sonlandırmada yaşanan problemlerin neticesi olarak dinlendirici ve rahatlatıcı olmayan uyku, insomnia olarak adlandırılmaktadır (Mangaltepe, 2019). İnsomnia tanısının konulabilmesi için, belirtilerden en az biri haftada en az üç gün sürmeli ve en az üç ay boyunca devam etmeli, kişinin işlevselliğinde bozulmalara neden olmalı ve başka bir uyku bozukluğu, ruhsal bozukluk, tıbbi durum, madde ya da ilaç kullanımı ile ilişkili olmaması gerekmektedir (APA American Psychiatric Association, 2014).

Akut ve psikofizyolojik insomnia genellikle stres sonrasında oluşmaya başlayarak devam eden bir özellik göstermektedir. Akut insomnia; tanımlanabilmekte olan bir stresörle ilişkili ortaya çıkmakta, genel olarak birkaç gün ile birkaç hafta sürmekte ve 3 ayı geçmemektedir. Stres yaratan durumun ortadan kalkması ya da kişinin stresöre uyum göstermesi ile uyku problemlerine dair söylemler kaybolmaktadır. Kronik insomniaların önemli bir kısmını oluşturan psikofizyolojik insomnia ise; öğrenilmiş düşünceler ve artmış uyarılmışlık durumu ile ilişkili bulunmaktadır. Bu durumu yaşayanlar gergin ve anksiyöz kişilerdir ve yaşadıkları problemle ilgili endişelerinin yoğunlaşmış artması durumun kısır bir döngüye dönüşmesine neden olmaktadır. Bu nedenle primer insomnia, öğrenilmiş insomnia ya da koşullandırılmış insomnia gibi isimler de almaktadır (Yılmaz, Tuncel, 2014). 2014 yılında güncellemesi yapılmış olan ICSD-3 sınıflandırmasına göre kronik insomnia tanı kriterleri aşağıdaki tabloda gösterilmektedir (Ursavaş, 2014).

Tablo 1. ICSD-3 'e göre kronik insomnia tanı kriterleri

<p>Kronik insomnia tanısı için hastalarda 6 ana kriterin (A-F) tamamı bulunmalıdır.</p> <p>A. Hastanın, hasta yakınının veya uykusunu gözlemleyen bakıcının ifadesine göre aşağıdakilerden bir veya daha fazlasının bulunması</p> <ol style="list-style-type: none">1.Uykuya başlama zorluğu2.Uykuyu devam ettirme zorluğu3. İstenenden erken uyanma4. Uygun uyku saatinde yatağa gitmek istememesi5. Ebeveyn veya bakıcı müdahalesi olmadan uykuya dalmada güçlük <p>B. Hastanın, hasta yakınının veya bakıcının ifadesine göre gece uyku bozukluğuna bağlı gündüz aşağıdakilerden bir veya daha fazlasının bulunması</p> <ol style="list-style-type: none">1. Halsizlik, yorgunluk2. Dikkat, konsantrasyon veya bellek bozukluğu3. Sosyal, ailesel, mesleki veya akademik performans bozukluğu4. Duygu durum bozukluğu5. Gündüz uyku hali6. Kişilik bozuklukları (agresiflik, dürtüsellik, hiperaktivite)7. Motivasyon ve enerji kaybı8. Hata ve kaza yapma eğilimi9. Uyku ile ilgili genel memnuniyetsizlik <p>C. Uyku uyanıklık yakınmalarının, yetersiz süre veya uygunsuz ortam şartları (ses, karanlık, güvenlik, konfor vb.) ile açıklanamaması</p> <p>D. Uyku bozukluğu ve eşlik eden gündüz semptomlarının haftada en az 3 kere olması</p> <p>E. Uyku bozukluğu ve eşlik eden gündüz semptomlarının en az 3 aydır devam ediyor olması</p> <p>F. Uyku ve uyanıklık bozukluğu başka bir uyku hastalığı ile açıklanamamalıdır.</p>

2.4.1.2. *İnsomnia bozukluğunun tedavisi*

Uyku kalitesini etkileyen pek çok unsur bulunmaktadır. Sigara kullanımı, kahve tüketimi, alkol kullanımı, uyku hijyeninin bozuk olması, stres düzeyi ve ek hastalıklar

uyku kalitesini etkileyen ve en çok karşılaşılan unsurlardır (İyigün vd., 2017). Süreğen uykusuzluk bozukluğunun olumsuz çevre koşulları, uyumsuz olmayan davranışlar ve psikolojik etmenler gibi birçok faktör açısından değerlendirilmeli; tedavi öncesinde uykusuzluğu hazırlayan, başlatan, sürdüren etmenler, diğer uyku bozuklukları, psikiyatrik ve tıbbi öykü ayrıntılı şekilde ele alınmalı ve tedavi hastaya göre şekillendirilmelidir (Yetkin, 2016).

Uyku Hijyeni: Uyku hijyeni, uykuyu kolaylaştıran davranışların (düzenli egzersiz, düzenli bir uyku/uyanıklık programı) sürdürülmesine dikkat etmek ve uykuya olumsuz etkisi olan davranışlardan (sigara kullanımı, akşam saatlerinde alkol veya kafein alımı, gündüz uyuklaması) uzak durmak olarak tanımlanmaktadır (Odabaşoğlu, Dedeoğlu, Kasırga ve Sünbül, 2017). Bu uygulamalar uyku kalitesini arttırmaktadır ve kişilerin sağlıklı uyku alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlamaktadır.

Bilişsel Terapi: Bilişsel terapi modeline göre uykusuzluk problemi yaşayan kişiler, uykusuzluğun sonuçları ile ilgili aşırı kaygı duyma ve uyku ile ilgili uyumsuz davranışlar ve işlevsel olmayan bilişler geliştirmektedirler (Harvey, 2002). İşlevsel olmayan bilişler emosyonel huzursuzluk ve uykuda bozulmalar yaşanmasına sebep olmaktadır. Psikoterapötik bir yaklaşım olan bilişsel terapi ile işlevsel olmayan bilişlere odaklanılarak onları değiştirmeye, emosyonel uyarılmışlığın ve uyumsuz davranışların azaltılmasına katkı sağlamaktadır (Morin, 2004).

Farmakolojik Tedavi: Problem yaşamakta olan kişi için uygun olan farmakolojik ajan seçilirken belirti örüntüsü, tedavi hedefi, daha önce tedavilere gösterilmiş olan yanıt, kişinin tercihi, maliyet, eşzamanlı tıbbi hastalık ya da psikiyatrik bozukluk, yan etkiler ve kontrendikasyonlar dikkate alınması önemlidir (Schutte-Rodin, Broch, Buysse, Dorsey ve Sateia, 2008).

Benzodiyazepin (BDZ) reseptör agonistleri, melatonin reseptör agonistleri, oreksin antagonistleri, uyarıcı ilaçlar, antidepresanlar, antiepileptikler, dopamin agonistleri, atipik antipsikotikler, antihistaminikler ve bitkisel ilaçlar tedavi amaçlı kullanılabilir (Schutte-Rodin vd., 2008; Yetkin, 2016).

2.4.1.3. *İnsomnia ile ilgili bazı çalışmalar*

Quick vd. (2015) yürüttükleri çalışmada yemek yeme özelliklerinin uyku kalitesine etkisini incelemişlerdir. Karbonhidrat ağırlıklı beslenme, yetersiz ve dengesiz beslenme şekli benimseyen öğrencilerin diğer öğrencilere göre kötü uyku

kalitesine, uyku bozukluğuna ve gündüz işlevlerinde bozukluğa sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

nal ve Hisar (2018) Selçuk niversitesi'nde öğrenim gören niversite öğrencileri ile çalışmayı yürütmüşlerdir. Araştırma verilerini sosyo-demografik etkenleri sorgulayan anket formu Beck Depresyon leği (BD) ve Uykusuzluk şiddeti İndeksi leği (Uşİ) uygulayarak elde etmişlerdir. Üniversite ğrencilerinin % 46,2'sinde uykusuzluk problemi ve %15,1'inde depresyon semptomları tespit edilmiştir. Bununla birlikte uykusuzluk problemi yaşayan öğrencilerde depresyon semptomlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Zabata Roblyer ve Grzywacz (2015) yürüttükleri çalışmada liseli adölesanların ortaokuldakilere göre uykuyu sürdürmede daha az zorluk yaşadıklarını; ailede yaşanan çatışmaların uykuya dalma ve uykuyu sürdürmede olumsuz etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Sivertsen vd. (2019) Norveç'teki 18-35 yaş arası toplam 50.054 niversite ğrencisi ile yürüttükleri çalışmada, öğrencilerin uyku düzenlerini ve uykusuzluk durumlarını incelemişlerdir. Kız ğrencilerin %34'ünün, erkek öğrencilerin %22'sinin uykusuzluk yaşadığını; yaş ile uykusuzluk arasında pozitif, uyku süresi ve uykusuzluk arasında ise negatif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve bunun insomniaya etkisinin saptanması amaçlanmaktadır. Bu sebeple araştırma deseni olarak korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Yapılan bu araştırmanın örneklem grubunu 2020-2021 eğitim yılı içerisinde İstanbul Gelişim Üniversitesinde öğrenim görmekte olan ve rastlantısal olarak seçilmiş 402 öğrenci oluşturmaktadır. Anketler, çalışmaya gönüllü katılım gösteren kişilere mail yolu ile iletilmiştir. Bu süreçte anket sorularını eksik cevaplayan, anket sorularını doldurmak istemeyen ya da ulaşılamayan öğrenciler çalışmaya dâhil edilmemiştir.

Çalışma grubuna ait cinsiyet, medeni durumu, yaş grupları, ekonomik durum, ikamet yeri ve yaşadıkları kişilerin bilgileri (N) ve yüzdeler (%) değerleri ile birlikte Tablo 2.'de, kullanılan sosyal medya uygulaması, ne kadar süredir sosyal medya kullanıldığı, günlük sosyal medya kullanım süresi, akşam yatarken son bir kez sosyal medyayı kontrol etme, sabah kalktığında ilk önce sosyal medyayı kontrol etme, çok yoğun olunan zamanda bile sosyal medyayı kontrol etme durumu ile ilgili bilgiler ise (N) ve yüzdeler (%) değerleri ile birlikte Tablo 3.'de paylaşılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	201	50,0
	Erkek	201	50,0
Medeni durum	Evli	33	8,2
	Bekâr	369	91,8
Yaş grupları	19-20 yaş	102	25,4
	21-22 yaş	124	30,8
	23-24 yaş	94	23,4
	25 yaş ve üstü	82	20,4
Ekonomik durum	Düşük	33	8,2
	Orta	177	44,0
	İyi	147	36,6
	Çok iyi	45	11,2
İkamet yeri	Apartman dairesi	277	68,9
	Yurt	77	19,2
	Apart	48	11,9
Birlikte ikamet ettiği kişiler	Ailesiyle	203	50,5
	Arkadaşlarıyla	118	29,4
	Yalnız	81	20,1

Günlük tüketilen kafein miktarı	1 bardak (100-200ml)	146	36,3
	2 bardak (200-400 ml)	149	37,1
	3 bardak (400-600ml)	71	17,7
	4 ve üstü (>750 ml)	36	9,0

Araştırmaya katılan sosyal medya kullanıcısı 402 üniversite öğrencisinin %50'si kadın, %50'si erkektir. Katılımcıların %8,2'si evli, %91,8'i bekârdır. Katılımcıların %25,4'ü 19-20 yaş, %30,8'i 21-22 yaş, %23,4'ü 23-24 yaş, %20,4'ü 25 yaş ve üstü yaş grubundadır. Katılımcıların %8,2'si ekonomik durumunu düşük düzeyde, %44'ü orta, %36,6'sı iyi, %11,2'si çok iyi düzeyde tanımlamıştır. Katılımcıların %68,9'u apartman dairesinde, %19,2'si yurttan, %11,9'u apartta ikamet etmektedir. Katılımcıların %50,5'i ailesiyle, %29,4'ü arkadaşlarıyla, %20,1'i yalnız ikamet etmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların sosyal medya kullanım alışkanlıklarına göre dağılımı

Değişken	Gruplar	n	%
Kullanılan sosyal medya uygulaması (N=1856)	Facebook	181	45,0
	Twitter	277	68,9
	Instagram	372	92,5
	WhatsApp	388	96,5
	LinkedIn	111	27,6
	Youtube	334	83,1
	Telegram	164	40,8
	Diğer	29	7,2
Ne zamandan beri sosyal medya kullanıyor?	1-3 yıl	45	11,2
	4-6 yıl	199	49,5
	7 yıl ve üstü	158	39,3
Sosyal medyayı günlük kullanım süresi	1-3 saat	141	35,1
	4-6 saat	180	44,8
	7 saat ve üstü	81	20,1
Akşam yatarken son bir kez sosyal medyayı kontrol etme	Evet	363	90,3
	Hayır	39	9,7
Sabah kalktığında ilk önce sosyal medyayı kontrol etme	Evet	333	85,8
	Hayır	69	17,2
Çok yoğun olduğu zamanda bile sosyal medyayı kontrol etme	Evet	256	63,7
	Hayır	146	36,3

Araştırmaya katılan 402 üniversite öğrencisinin birden fazla sosyal medya uygulaması kullanımını söz konusu olduğundan çoklu cevap seçeneği sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların %45'i Facebook, %68,9'u Twitter, %92,5'i Instagram, %96,5'i WhatsApp, %27,6'sı LinkedIn, %83,1'i Youtube, %40,8'i Telegram ve %7,2'si diğer sosyal medya uygulamalarını kullanmaktadır. Katılımcıların %11,2'si 1-3 yıl süredir, %49,5'i 4-6 yıl, %39,3'ü 7 yıl ve daha uzun süredir sosyal medyayı kullanmaktadır. Katılımcıların %35,1'i günde 1-3 saat arası

sosyal medya kullanmakta, %44,8'i 4-6 saat, %20,1'i günde 7 saat ve üstü süreyle sosyal medya kullanmaktadır. Katılımcıların %90,3'ü akşam yatarken son bir kez, %85,8'i sabah kalktığında ilk önce, %63,7'si çok yoğun olduğu zamanda bile sosyal medyayı kontrol etmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ), üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti indekslerinin ölçülmesi amacıyla Bastien ve arkadaşları (2001) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Boysan ve arkadaşları tarafından (2010) yapılan Uykusuzluk Şiddeti İndeksi Ölçeği (UŞİ), katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin soruları içeren ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve araştırma için gerekli olan kişisel bilgilerin yer aldığı formda bireylere; yaş, cinsiyet, ekonomik düzey, medeni durum, ne kadar süredir sosyal medya kullanıcısı olduğu, hangi sosyal medya uygulamasını kullandığı, sosyal medyada geçirilen süre, kafein (kahve) kullanım miktarı ve nerede/kimlerle yaşadıkları ile ilgili sorular yer almaktadır. Anket formunda katılımcıların sosyal medya kullanma durumu, kullandığı sosyal medya uygulamaları, sosyal medyayı ne zamandan beridir kullandığı, günlük kullanım süresi, akşam yatarken, sabah ilk kalktığında, çok yoğun olduğunda sosyal medyayı kontrol etme durumu bilgilerinden oluşan sosyal medya bilgi formu da yer almaktadır.

3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal ağ bağımlılıklarını ölçebilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekten elde edilen veriler 775 üniversite öğrencisinden elde edilmiştir. Tüm güvenirlik ve geçerlilik çalışmalarından geçen ölçeğin son hali 41 maddeden oluşmuş olup, her zaman, hiçbir zaman, bazen, sık sık, nadiren aralığındaki ifadeler ile derecelendirilen 5'li likert tipindedir. Ölçek dört faktörden oluşmaktadır ve bu faktörler; meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışmadır. Meşguliyet, kullanıcıların sosyal medya faaliyetleri ile yoğun şekilde uğraşması ve bu

faaliyetler ile ilgili zihinlerinin aşırı meşgul olması halidir. Duygu durum düzenleme, kullanıcıların sosyal medya faaliyetleri ile zaman geçirdiği süre zarfında ruh halindeki değişimlere sebep olması halini ifade etmektedir. Tekrarlama, kullanıcıların sosyal medya platformlarından uzaklaşma ya da kendini sınırlama çalışmalarına karşın sürekli önceki kullanım örüntülerini gösterme eğilimidir. Çatışma, sosyal medya faaliyetlerinin kullanıcıların iş/egitim yaşamlarında, sosyal ilişkilerinde ve diğer aktivitelerinde zıtlıklar yaşamalarına ve yaşamlarının olumsuz etkilenmesi anlamını taşımaktadır. Ölçek iç tutarlılık katsayısı (α) 0.967'dir. Alt boyutların Cronbach Alpha katsayıları 0,95 / 0,91 / 0,93 / 0,98 olarak tespit edilmiştir. SMBÖ'den alınabilecek en düşük puan 41, en yüksek puan ise 205'tir. Bu çalışmada, SMBÖ toplam puanı 41-73 arasında olanlar "Sosyal medya bağımlılığı yok", toplam puanı 74 ve üzeri puanı olanlar "Sosyal medya bağımlılığı var" şeklinde sınıflandırılmıştır (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015).

3.3.3. Uykusuzluk Şiddeti İndeksi (UŞİ)

Bastien ve arkadaşlarının 2001'de geliştirdiği Uykusuzluk Şiddeti İndeksi (UŞİ) ölçeğinin Türk örneğine uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi Boysan ve arkadaşları (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek maddelerinin ayırt edicilikleri 0.44'ün üzerindedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur. Yedi maddeden oluşan ölçek maddeleri 0-4 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin maddeleri: 1) uykuya geçmede sorunlar, 2) uyku devam ettirme sorunları, 3) vaktinden önce uyanmak, 4) uykunun kalitesi, 5) gün içinde zindelik bozulması, 6) uykunun bozulmasının farkındalığı ve 7) uyku probleminin kişide oluşturduğu kaygılanma düzeyi sorularından oluşmaktadır. Ölçekten alınacak toplam puanın "0-28" arasında değiştiği, puanlar arttıkça uykusuzluk düzeyi; önemsiz, alt eşik, orta düzey, şiddetli uykusuzluk gibi kategorilere karşılık geldiği belirtilmiştir. Klinik açıdan insomnia için geçerli olan toplam puan "8 ve üzeri" olarak belirtilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 16.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik ve sosyal medya kullanım özellikleri frekans ve yüzde tablolarında; ölçek puanlarına ait aritmetik ortalama, standart sapma, normallik sınaması (çarpıklık ve basıklık) bulguları betimsel istatistikler tablosunda gösterilmiştir. Ölçek puanlarının normallik sınamasında çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarından

yararlanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyet, medeni durum, sosyal medya kullanım durumu, sosyal medyayı akşam yatmadan önce, sabah ilk kalktığında, çok yoğun olduğunda kontrol etme durumu değişkenlerine göre karşılaştırılmasında normal dağılım durumunda bağımsız örneklem *t*-testinden, normal dağılım olmadığı durumlarda Mann Whitney U testinden; yaş grupları, ekonomik durum, ikamet yeri, kimlerle ikamet ettiği, günlük kafein tüketimi, ne kadar süredir sosyal medya kullandığı, günlük kullanım süresi değişkenlerine göre karşılaştırılmasında normal dağılım durumunda ANOVA testinden; normal dağılım olmadığından Kruskal Wallis H testinden yararlanılmıştır. ANOVA ve Kruskal Wallis H testlerinde gruplar arasında farklılık tespit edildiğinde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırmalarda LSD post hoc ve Mann Whitney U testlerinden yararlanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile uykusuzluk arasındaki ilişki analizinde Spearman's Rho sıralar korelasyon testinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde, bulguların yorumlanmasında ve tartışılmasında Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinin (SMBÖ) ve Uykusuzluk Şiddeti İndeksi (UŞİ) ölçeğinin toplam puanları kullanılmış, her iki ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkilere tablolarda yer verilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde öncelikli olarak Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Uykusuzluk Şiddeti İndeksi'nden elde edilen puanların betimsel istatistiğine, ardından ise toplanan verilere yönelik hesaplamalara ve bu hesaplamalar sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel Bulgular

- ✓ Tablo 4.'te sosyal medya bağımlılığı ve uykusuzluk şiddeti puanlarına ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 4. Değişken puanlarına ait betimsel istatistikler

Değişken	n	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
Meşguliyet	402	1,00	5,00	3,48	0,97	-0,64	-0,55
Duygu Durum Düzenleme	402	1,00	5,00	3,20	1,07	-0,32	-0,83
Tekrarlama	402	1,00	5,00	3,10	1,18	-0,30	-1,06
Çatışma	402	1,00	5,00	2,83	1,19	0,00	-1,32
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	402	1,03	5,00	3,15	1,00	-0,28	-0,89
Uyku Kalitesi	402	0,00	4,00	2,07	1,18	-0,14	-1,08
Günlük İşlevsellik	402	0,00	4,00	2,18	1,15	-0,01	-1,18
UYKUSUZLUK ŞİDDETİ	402	0,00	4,00	2,13	1,11	-0,08	-1,19

Sosyal medya bağımlılığı ölçek puanı $3,15 \pm 1,00$ olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (1) ve en yüksek (5) puan aralığına göre araştırmaya sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının “bazen” aralığında (orta düzeyde) söylenebilir. Ölçeğin boyutları incelendiğinde meşguliyet ($3,48 \pm 0,97$) puanlarının “sık sık” aralığında (yüksek düzeyde), duygu durum düzenleme ($3,20 \pm 1,07$), tekrarlama ($3,10 \pm 1,18$), çatışma ($2,83 \pm 1,19$) puanlarının “bazen” aralığında (orta düzeyde) olduğu tespit edilmiştir.

Uykusuzluk şiddeti ölçek puanı $2,13 \pm 1,11$ olarak tespit edilmiş olup ölçekten alınabilecek en düşük (0) ve en yüksek (4) puan aralığına göre araştırmaya sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddetinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Ölçeğin boyutları incelendiğinde uyku kalitesi (kalitesizliği) ($2,07 \pm 1,18$) puanlarının “orta” şiddete ve günlük işlevsellik (işlevselsizlik) ($2,83 \pm 1,19$) puanlarının oldukça engelleyici/fark edilebilir düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Bu bölümde Sosyal Medya Bağımlılığı Puanları ile Kişisel Bilgi Formunda yer alan cinsiyet, yaş, günlük kahve (kafein) tüketimi ve günlük sosyal medya kullanım süresi arasındaki ilişkiye yönelik yapılan analiz sonuçlarına ve tablolara yer verilmiştir.

- ✓ Tablo 5.'te sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t ve Mann Whitney U testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 5. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	Z	p
Meşguliyet	Kadın	201	3,32	0,98	-3,45 ¹	0,001
	Erkek	201	3,65	0,93		
Duygu Durum Düzenleme	Kadın	201	3,01	1,05	-3,52 ¹	0,000
	Erkek	201	3,38	1,06		
Tekrarlama	Kadın	201	2,81	1,18	-4,82	0,000
	Erkek	201	3,38	1,13		
Çatışma	Kadın	201	2,40	1,05	-7,34	0,000
	Erkek	201	3,26	1,17		
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	Kadın	201	2,88	0,94	-5,75	0,000
	Erkek	201	3,42	1,00		

¹: t testi istatistiği

Meşguliyet ($t=-3,45$; $p<0,05$), duygu durum düzenleme ($t=-3,52$; $p<0,05$), tekrarlar (Z=-4,82; $p<0,05$), çatışma (Z=-7,34; $p<0,05$) alt boyut puanları ve sosyal medya bağımlılığı ölçek puanlarının (Z=-5,75; $p<0,05$) cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanıcısı erkek üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, kadın üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- ✓ Tablo 6.'da sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA ve Kruskal Wallis H testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 6. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması

Ölçek	Yaş Grupları	n	\bar{X}	SS	X ²	p	Anlamlı Fark
Meşguliyet	A-19-20 yaş	102	3,63	1,00	6,16 ¹	0,000	A,B,C>D
	B-21-22 yaş	124	3,57	0,83			
	C-23-24 yaş	94	3,57	0,88			
	D-25 yaş ve üstü	82	3,09	1,11			

Duygu Durum Düzenleme	A-19-20 yaş	102	3,47	1,09	5,19 ¹	0,002	A,B,C>D
	B-21-22 yaş	124	3,24	0,97			
	C-23-24 yaş	94	3,13	1,01			
	D-25 yaş ve üstü	82	2,86	1,16			
Tekrarlama	A-19-20 yaş	102	3,26	1,20	13,50	0,004	A,B,C>D
	B-21-22 yaş	124	3,23	1,12			
	C-23-24 yaş	94	3,14	0,99			
	D-25 yaş ve üstü	82	2,64	1,36			
Çatışma	A-19-20 yaş	102	3,16	1,25	17,11	0,001	A,B,C>D
	B-21-22 yaş	124	2,76	1,11			
	C-23-24 yaş	94	2,86	1,11			
	D-25 yaş ve üstü	82	2,47	1,24			
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	A-19-20 yaş	102	3,38	1,07	19,06	0,000	A,B,C>D
	B-21-22 yaş	124	3,20	0,89			
	C-23-24 yaş	94	3,18	0,90			
	D-25 yaş ve üstü	82	2,77	1,11			

¹: ANOVA testi F istatistiği

Meşguliyet (F=6,16; p<0,05), duygu durum düzenleme (F=5,19; p<0,05), tekrarlar (X²=13,50; p<0,05), çatışma (X²=17,11; p<0,05) alt boyut puanları ve sosyal medya bağımlılığı ölçek puanlarının (X²=19,06; p<0,05) yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc ve Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre sosyal medya kullanıcısı 19-24 yaş grubu üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, 25 yaş ve üstü yaş grubu üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- ✓ Tablo 7’de sosyal medya bağımlılığı puanlarının günlük kahve (kafein) tüketimine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA ve Kruskal Wallis H testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 7. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının günlük kahve (kafein) tüketimine göre karşılaştırılması

Ölçek	Günlük Kahve (kafein)				X ²	p	Anlamlı Fark
	Tüketimi	n	\bar{X}	SS			
Meşguliyet	A-1 bardak (100-200ml)	146	3,12	0,90	13,46 ¹	0,000	C,D>A
	B-2 bardak (200-400 ml)	149	3,59	0,95			
	C-3 bardak (400-600ml)	71	3,87	0,87			
	D-4 ve üstü (>750 ml)	36	3,78	1,03			
Duygu Durum Düzenleme	A-1 bardak (100-200ml)	146	2,93	1,03	6,26	0,000	C,D>A
	B-2 bardak (200-400 ml)	149	3,26	1,06			
	C-3 bardak (400-600ml)	71	3,39	1,01			
	D-4 ve üstü (>750 ml)	36	3,63	1,16			
Tekrarlama	A-1 bardak (100-200ml)	146	2,60	1,14	46,09	0,000	C,D>A
	B-2 bardak (200-400 ml)	149	3,25	1,09			
	C-3 bardak (400-600ml)	71	3,54	1,04			
	D-4 ve üstü (>750 ml)	36	3,62	1,29			
Çatışma	A-1 bardak (100-200ml)	146	2,30	1,03	48,23	0,000	C,D>A
	B-2 bardak (200-400 ml)	149	3,00	1,18			
	C-3 bardak (400-600ml)	71	3,24	1,05			

	D-4 ve üstü (>750 ml)	36	3,43	1,32		
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	A-1 bardak (100-200ml)	146	2,74	0,91		C,D>A
	B-2 bardak (200-400 ml)	149	3,28	0,97	47,21	0,000
	C-3 bardak (400-600ml)	71	3,51	0,88		
	D-4 ve üstü (>750 ml)	36	3,62	1,15		

¹: ANOVA testi F istatistiği

Meşguliyet (F=13,46; p<0,05), duygu durum düzenleme (F=6,26; p<0,05), tekrarlama (X²=46,09; p<0,05), çatışma (X²=48,23; p<0,05) alt boyut puanları ve sosyal medya bağımlılığı ölçek puanlarının (X²=47,21; p<0,05) günlük kahve (kafein) tüketimine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc ve Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre günlük kahve (kafein) tüketimi 3 bardak (400-600ml) ve üstü olan sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, günlük kahve (kafein) tüketimi 1 bardak (100-200ml) olan üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- ✓ Tablo 8’de sosyal medya bağımlılığı puanlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA ve Kruskal Wallis H testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 8. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre karşılaştırılması

Ölçek	Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi				X ²	p	Anlamlı Fark
		n	\bar{X}	SS			
Meşguliyet	A-1-3 saat	141	2,73	0,95	109,18 ¹	0,000	B,C>A
	B-4-6 saat	180	3,78	0,67			C>B
	C-7 saat ve üstü	81	4,15	0,68			
Duygu Durum Düzenleme	A-1-3 saat	141	2,50	1,04	65,50 ¹	0,000	B,C>A
	B-4-6 saat	180	3,45	0,86			C>B
	C-7 saat ve üstü	81	3,83	0,88			
Tekrarlama	A-1-3 saat	141	2,38	1,15	79,12	0,000	B,C>A
	B-4-6 saat	180	3,39	0,96			C>B
	C-7 saat ve üstü	81	3,68	1,12			
Çatışma	A-1-3 saat	141	2,15	1,03	89,23	0,000	B,C>A
	B-4-6 saat	180	2,99	1,08			C>B
	C-7 saat ve üstü	81	3,65	1,05			
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	A-1-3 saat	141	2,44	0,95	115,77	0,000	B,C>A
	B-4-6 saat	180	3,40	0,76			C>B
	C-7 saat ve üstü	81	3,83	0,82			

¹: ANOVA testi F istatistiği

Meşguliyet (F=109,18; p<0,05), duygu durum düzenleme (F=65,50; p<0,05), tekrarlama (X²=79,12; p<0,05), çatışma (X²=89,23; p<0,05) alt boyut puanları ve sosyal medya bağımlılığı ölçek puanlarının (X²=115,77; p<0,05) günlük sosyal medya

kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen LSD post hoc ve Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre;

- Günlük 4 saat ve üstü sosyal medya kullanan sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, günlük 3 saat ve daha az sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Günlük 7 saat ve üstü sosyal medya kullanan sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, günlük 4-6 saat sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

4.3. Uykusuzluk Şiddeti Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Bu bölümde Uykusuzluk Şiddeti İndeksi puanları ile Kişisel Bilgi Formunda yer alan cinsiyet, yaş, günlük kahve (kafein) tüketimi ve günlük sosyal medya kullanım süresi arasındaki ilişkiye yönelik yapılan analiz sonuçlarına ve tablolara yer verilmiştir.

- ✓ Tablo 9’da uykusuzluk şiddeti puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ait bağımsız iki örneklem t ve Mann Whitney U testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 9. Uykusuzluk şiddeti puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	Z	p
Uyku Kalitesi	Kadın	201	1,78	1,19	-4,83	0,000
	Erkek	201	2,36	1,11		
Günlük İşlevsellik	Kadın	201	1,91	1,11	-4,67	0,000
	Erkek	201	2,44	1,14		
UYKUSUZLUK ŞİDDETİ	Kadın	201	1,86	1,08	-5,10	0,000
	Erkek	201	2,41	1,07		

¹: t testi istatistiği

Uyku kalitesi/kalitesizliği ($Z=-4,83$; $p<0,05$), günlük işlevsellik/işlevselsizlik ($Z=-4,67$; $p<0,05$) ve uykusuzluk şiddeti ($Z=-5,10$; $p<0,05$) puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanıcısı erkek üniversite öğrencilerinin uyku kalitesizliği, günlük işlevselsizlik ve uykusuzluk şiddeti puanları, kadın üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- ✓ Tablo 10’da uykusuzluk şiddeti puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ait ANOVA ve Kruskal Wallis H testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 10. Uykusuzluk şiddeti puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması

Ölçek	Yaş Grupları	n	\bar{X}	SS	X^2	p	Anlamlı Fark
Uyku Kalitesi	A-19-20 yaş	102	2,33	1,18	18,37	0,000	A,B,C>D
	B-21-22 yaş	124	1,97	1,27			
	C-23-24 yaş	94	2,28	1,11			
	D-25 yaş ve üstü	82	1,68	1,00			
Günlük İşlevsellik	A-19-20 yaş	102	2,49	1,26	14,76	0,002	A,B,C>D
	B-21-22 yaş	124	2,17	1,15			
	C-23-24 yaş	94	2,15	1,06			
	D-25 yaş ve üstü	82	1,83	1,03			
UYKUSUZLUK ŞİDDETİ	A-19-20 yaş	102	2,42	1,18	16,29	0,001	A,B,C>D
	B-21-22 yaş	124	2,08	1,14			
	C-23-24 yaş	94	2,21	1,03			
	D-25 yaş ve üstü	82	1,76	0,95			

! : ANOVA testi F istatistiği

Uyku kalitesi/kalitesizliği ($X^2=18,37$; $p<0,05$), günlük işlevsellik/işlevselsizlik ($X^2=14,76$; $p<0,05$) ve uykusuzluk şiddeti ($X^2=16,29$; $p<0,05$) puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre sosyal medya kullanıcısı 19-24 yaş grubu üniversite öğrencilerinin uyku kalitesizliği, günlük işlevselsizlik ve uykusuzluk şiddeti puanları, 25 yaş ve üstü yaş grubu üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- ✓ Tablo 11’de uykusuzluk şiddeti puanlarının günlük kahve (kafein) tüketimine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA ve Kruskal Wallis H testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 11. Uykusuzluk şiddeti puanlarının günlük kahve (kafein) tüketimine göre karşılaştırılması

Ölçek	Günlük Kahve (kafein)		n	\bar{X}	SS	X^2	p	Anlamlı Fark
	Tüketimi							
Uyku Kalitesi	A-1 bardak (100-200ml)		146	1,45	1,08	68,91	0,000	C,D>A
	B-2 bardak (200-400 ml)		149	2,29	1,13			
	C-3 bardak (400-600ml)		71	2,60	0,93			
	D-4 ve üstü (>750 ml)		36	2,69	1,14			
Günlük İşlevsellik	A-1 bardak (100-200ml)		146	1,68	1,05	44,96	0,000	C,D>A
	B-2 bardak (200-400 ml)		149	2,37	1,17			
	C-3 bardak (400-600ml)		71	2,57	0,98			
	D-4 ve üstü (>750 ml)		36	2,61	1,14			
UYKUSUZLUK ŞİDDETİ	A-1 bardak (100-200ml)		146	1,58	0,98	61,46	0,000	C,D>A
	B-2 bardak (200-400 ml)		149	2,34	1,09			

C-3 bardak (400-600ml)	71	2,58	0,91
D-4 ve üstü (>750 ml)	36	2,64	1,09

1: ANOVA testi F istatistiği

Uyku kalitesi/kalitesizliği ($X^2=68,91$; $p<0,05$), günlük işlevsellik/işlevselsizlik ($X^2=44,96$; $p<0,05$) ve uykusuzluk şiddeti ($X^2=61,46$; $p<0,05$) puanlarının günlük kahve (kafein) tüketimine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre günlük kahve (kafein) tüketimi 3 bardak (400-600ml) ve üstü olan sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerinin uyku kalitesizliği, günlük işlevselsizlik ve uykusuzluk şiddeti puanları, günlük kahve (kafein) 1 bardak (100-200ml) olan üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- ✓ Tablo 12'de uykusuzluk şiddeti puanlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre karşılaştırılmasına ait ANOVA ve Kruskal Wallis H testi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 12. Uykusuzluk şiddeti puanlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre karşılaştırılması

Ölçek	Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi			SS	X^2	p	Anlamlı Fark
	A-1-3 saat	B-4-6 saat	C-7 saat ve üstü				
Uyku Kalitesi	A-1-3 saat	141	1,67	1,13	34,99	0,000	B,C>A
	B-4-6 saat	180	2,14	1,12			C>B
	C-7 saat ve üstü	81	2,63	1,17			
Günlük İşlevsellik	A-1-3 saat	141	1,71	1,07	39,62	0,000	B,C>A
	B-4-6 saat	180	2,31	1,10			C>B
	C-7 saat ve üstü	81	2,68	1,12			
UYKUSUZLUK ŞİDDETİ	A-1-3 saat	141	1,70	1,03	42,55	0,000	B,C>A
	B-4-6 saat	180	2,24	1,04			C>B
	C-7 saat ve üstü	81	2,66	1,11			

1: ANOVA testi F istatistiği

Uyku kalitesi/kalitesizliği ($X^2=34,99$; $p<0,05$), günlük işlevsellik/işlevselsizlik ($X^2=39,62$; $p<0,05$) ve uykusuzluk şiddeti ($X^2=42,55$; $p<0,05$) puanlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre;

- Günlük 4 saat ve üstü sosyal medya kullanan sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerinin uyku kalitesizliği, günlük işlevselsizlik ve uykusuzluk şiddeti puanları, günlük 3 saat ve daha az sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- Günlük 7 saat ve üstü sosyal medya kullanan sosyal medya kullanıcıları üniversite öğrencilerinin uyku kalitesizliği, günlük işlevselsizlik ve uykusuzluk şiddeti puanları, günlük 4-6 saat sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

- ✓ Tablo 13'te sosyal medya bağımlılığı ile uykusuzluk şiddeti puanları arasındaki Spearman's Rho korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 13. Sosyal medya bağımlılığı ile uykusuzluk şiddeti puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Değişken	2	3	4	5	6	7	8
1.Meşguliyet	0,73**	0,78**	0,78**	0,89**	0,55**	0,56**	0,58**
2.Duygu Durum Düzenleme	1	0,66**	0,75**	0,86**	0,46**	0,50**	0,50**
3.Tekrarlama		1	0,84**	0,91**	0,60**	0,61**	0,64**
4.Çatışma			1	0,94**	0,68**	0,67**	0,71**
5.SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI				1	0,65**	0,66**	0,69**
6.Uyku Kalitesi (kalitesizliği)					1	0,79**	0,93**
7.Günlük İşlevsellik (işlevselsizliği)						1	0,96**
8.UYKUSUZLUK ŞİDDETİ							1

* p<0,05 ** p<0,01

Meşguliyet puanları ile uyku kalitesizliği ($r=0,55$; $p<0,05$), günlük işlevselsizlik ($r=0,56$; $p<0,05$) ve uykusuzluk şiddeti ($r=0,58$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya meşguliyeti yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti de yüksek düzeydedir.

Duygu durum düzenleme puanları ile uyku kalitesizliği ($r=0,46$; $p<0,05$), günlük işlevselsizlik ($r=0,50$; $p<0,05$) ve uykusuzluk şiddeti ($r=0,50$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya duygu durum düzensizliği yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti de yüksek düzeydedir.

Tekrarlama puanları ile uyku kalitesizliği ($r=0,60$; $p<0,05$), günlük işlevselsizlik ($r=0,61$; $p<0,05$) ve uykusuzluk şiddeti ($r=0,64$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya tekrarlayan davranışları yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti de yüksek düzeydedir.

Çatışma puanları ile uyku kalitesizliği ($r=0,68$; $p<0,05$), günlük işlevselsizlik ($r=0,67$; $p<0,05$) ve uykusuzluk şiddeti ($r=0,71$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanımına ilişkin çatışma yaşayan üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti de yüksek düzeydedir.

Sosyal medya bağımlılığı puanları ile uyku kalitesizliği ($r=0,65$; $p<0,05$), günlük işlevselsizlik ($r=0,66$; $p<0,05$) ve uykusuzluk şiddeti ($r=0,69$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti de yüksek düzeydedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile insomnia arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucu elde edilen veriler, konuyla ilgili literatür taramasında edinilen bilgiler dikkate alınarak bu bölümde yorumlanmış ve değerlendirilmiştir.

5.1. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinde ve sosyal medya bağımlılığına ait meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma alt boyutlarında yaş değişkenine göre farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. 19-24 yaş grubu üniversite öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin 25 yaş ve üstü yaş grubu üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkileri konu alan çalışmalara rastlanmıştır ve yaş değişkeninin kişilerin sosyal medya kullanımlarında önemli bir etken olduğu saptanmıştır. Haight, Quan-Haase ve Corbett (2014) Kanada’da yaşamakta olan 16 yaş ve üzeri bireylerle yürüttükleri çalışmada genç katılımcıların 55 yaş ve üzeri katılımcılara göre daha fazla sosyal medya bağımlısı olduklarını tespit etmişlerdir. De Cock vd. (2014), Belçika’da 18 yaş ve üzeri 1000 kişi ile yapmış oldukları çalışmada sosyal medya kullanımında yaş değişkeninin önemli bir etken olduğu ifade etmişlerdir. Amerika’da yürütülmüş olan iki çalışmada da genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıklarının ve buna bağlı öz saygı seviyelerinin diğer katılımcılara nazaran yüksek olduğunu sonucuna ulaşmışlardır (Barker, 2012; Correa, Hinsley ve De Zuniga, 2010). Yapılan araştırma sonucu ile literatürün uyumlu olduğu görülmüştür. Gençlerde teknolojiyi daha etkin kullanma, sosyal medya platformlarında aktif zaman geçirme, fotoğraf ve bilgi paylaşma yaygın olarak görülmektedir (Yukay-Yüksel, Çini ve Yasak, 2020). Araştırma bulgularına göre 19-24 yaş grubu üniversite öğrencilerinin sosyal çevrelerinin fazla ve bu çevre ile sürekli iletişim halinde oluşlarından kaynaklı sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu, 25 ve üstü yaş grubu üniversite öğrencilerinde ise evlilik ve aile hayatı düzeni kurmaları, iş hayatına girmeleri gibi durumlara bağlı olarak meşguliyet düzeylerinin artması ve gün içinde teknolojik

aletlerle daha az temasta olmaları gibi durumlardan ötürü sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğu düşünülmektedir.

5.2. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Alt probleme yönelik bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ve alt boyutlarının cinsiyete göre erkek öğrenciler lehine anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Veriler incelendiğinde erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ortalamalarının kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki muhtemel ilişkileri konu alan çalışmalara rastlanmıştır.

Güleryüz, Esentaş, Yıldız ve Güzel, (2020) 338 kişi ile yürüttükleri çalışmada sosyal izolasyon sürecinde kişilerin boş zaman değerlendirme olarak sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılık düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre erkek katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kadınlara göre yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Karşı (2019), gençlerde internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisini incelediği araştırmasında, cinsiyet ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ve erkeklerin kadınlara göre daha bağımlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Johansson ve Göttestam (2004) yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkenine göre erkeklerin daha yüksek İnternet bağımlılığı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Altın ve Kıvrak (2018) 186'sı erkek, 137'si kadın olmak üzere toplam 323 Türk üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaştığını saptamışlardır. Erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olmasında toplumsal statü ve sorumluluklara bağlı olarak kadın ve erkeğe yüklenen toplumsal roller ve kültürel yapının etken olduğunu ifade etmişlerdir. Tahiroglu, Celik, Uzel, Ozcan ve Avcı (2008) 12-18 yaş arası öğrencilerle yürüttükleri çalışmada öğrencilerin % 7,6'sının haftada 12 saatten daha fazla süre ile internette zaman geçirdikleri saptamışlardır. Kızların daha çok genel bilgi arama amacıyla interneti tercih ettiklerini, erkeklerin ise internette daha çok oyun oynama için kullandıklarını ve bu oyunlar içerisinde en çok şiddet içerikli oyunları oynadıklarını belirlemişlerdir.

Farklı bir çalışmada ise Baz (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeyleri açısından kadınlar ve erkekler

arasında anlamlı bulgulara rastlanmamıştır. Silkü-Bilgiler (2018) Ege Üniversitesinde okuyan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemiş, anlamlı bulgulara ulaşmıştır. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının kontrol kaybı değişkeninde kadın öğrencilerin sosyal medyayı görsel paylaşım ve iletişim amacıyla daha etkin kullanmalarından kaynaklı olarak kontrol kaybı (sosyal medyayı ölçsüz kullanma ve bu tutumdan vazgeçememe hali) düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularının literatür tarafından desteklendiği çalışmalar olduğu görülmekle beraber farklı bulgulara da ulaşıldığı görülmüştür. Kadınlar ve erkekler lehine farklı bulguların ortaya çıkmasında araştırmaya katılan kişi sayısı, yaş, mizaç özellikleri, kültürel faktörler ve teknolojiye ulaşım imkânı gibi faktörlerin etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın bulgularına göre erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olmasında; gündemi yakından takip etme, içerik üretmek maddi kazanç sağlama ve grup halinde çevrimiçi oyun oynama durumlarının etkin rol oynadığı düşünülmektedir.

5.3. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı günlük kahve (kafein) tüketimine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bulgular incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının günlük kahve (kafein) tüketimine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Günlük kahve (kafein) tüketimi 3 bardak (400-600ml) ve üstü olan sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanları, günlük kahve (kafein) tüketimi 1 bardak (100-200ml) olan üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile kahve (kafein) kullanım arasındaki ilişkinin incelendiği sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Vollmer, Michel ve Randler (2012) 1507 Alman ergenlerin katılımı ile yürüttükleri çalışmada kafein tüketimi yüksek olan ergenlerin daha sık elektronik medya kullandığını tespit etmişlerdir. Çağlar (2015) yapmış olduğu çalışmada akşamları kafein tüketimi ile internet kullanma ve internet sebebiyle uyku saatini geciktirme arasında ilişki anlamlı olduğunu saptamıştır. Alanyazında her iki değişkenin de iki yönlü olarak birbirlerini pozitif olarak yordadığı görülmektedir. Bu açıdan elde edilen bulgular yorumlandığında, internet başında daha fazla kalmak isteyen üniversite öğrencilerinin uyanıklık sürelerini artırmak için kahve kafeinli içecek (kahve) tükettikleri ve kafein tüketimi fazla olan öğrencilerin uykusuzluk

problemi yaşadıkları ve uykuya kadar olan vakitlerinde de zamanlarını doldurmak amacıyla teknolojiye ve sosyal medya kullanımına başvurdukları düşünülmektedir.

5.4. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ve sosyal medya bağımlılığına ait meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma alt boyutlarının günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre anlamlı farklılaştığı, kullanım süresi arttıkça bağımlılık düzeylerinde yükselme meydana geldiği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmuştur.

İnce ve Koçak (2017), gençlerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ortaya koymak için 520 üniversite öğrencisi ile bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Yapılan çalışmada gençlerin günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinde de bir artış yaşandığı tespit edilmiştir. Yıldız ve Koçak (2020), İstanbul'da öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında, sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Ekşi, Turgut ve Sevim (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal medya bağımlılığına ait meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma alt boyutları ile sosyal medya günlük kullanım süresi arasında anlamlı farklılaşma olduğu, günlük 4-6 saat ile 7 saat ve üzeri sürelerde vakit geçiren kullanıcıların 1-3 saat ile 1 saatten az vakit geçiren kullanıcılara göre daha yüksek bağımlılık gösterdiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Sinkkonen, Puhakka ve Merilainen (2014) yürüttükleri çalışmada, İnternet ve sosyal medya kullanım süresi yükseldikçe bağımlılık düzeyinin arttığına ilişkin bulgular tespit etmişlerdir. Sosyal medya bağımlılığı olgusunun en büyük ölçütü sosyal medya kullanım süresinin sıklığı ve yoğunluğu olduğu düşünüldüğünde elde edilen bulgular bu olguyu ve literatürü destekler niteliktedir.

5.5. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırma bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerin uykusuzluk şiddeti ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde 19-24 yaş grubu katılımcıların uykusuzluk şiddeti 25 yaş ve üstü yaş grubu katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha

yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde uykusuzluk ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı çalışmalar olduğu görülmekle beraber (Aygündüz, 2020; Chiu, vd., 1999; Önal,2017), Gökçe (2008) yaş ile uyku kalitesi arasında anlamlı ilişki olduğunu, ilerleyen yaşla beraber uyku kalitesinin düştüğünü, Eryavuz' da (2007) çalışmasında yaş değişkeni ile uyku kalitesi arasında ilişki olduğunu ve yaş arttıkça uyku kalitesinin olumsuz etkilendiği tespit etmiştir.

Araştırma bulgularının literatür çalışmalarından farklı sonuçlar ortaya koymasında, bu çalışmanın örnekleminin üniversite öğrencileri olmalarından, uyku hijyenlerine önem vermemelerinden ve son yıllarda internetin ve teknolojik aletlerin öğrenciler tarafından yaygın kullanılmasından kaynaklı olabileceği ön görülmektedir. Yakın zamanda yapılan çalışmalar da bu düşüncüyü destekleyecek nitelikte üniversite öğrencilerinin de uyku kalitelerinde bozulmalar yaşadığı sonucunu ortaya koymaktadır. Aysan, Karaköse, Zaybak ve Günay-İsmailoğlu (2014) yürütmüş oldukları çalışmada öğrencilerin uyku miktarında ve kalitesinde anlamlı bir değişiklik görüldüğünü, uyku süresinde düşme olduğu ve uyku ile ilişkili şikâyetlerde artış olduğunu bildirmiştir. Üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olan diğer çalışmalarda, Karatay ve Baş (2016) öğrencilerin %56,7'sinin, Saygılı, Akıncı, Arıkan ve Dereli (2011) %30,5'nin uyku kalitesinin kötü olduğunu tespit etmişlerdir.

5.6. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bulgular incelendiğinde sosyal medya kullanıcısı erkek üniversite öğrencilerinin uyku kalitesizliği, günlük işlevselsizlik ve uykusuzluk şiddeti puanları kadın üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde uykusuzluk ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalara rastlanmıştır. Gece geç uyuma ve sabah erken uyanmanın yetersiz uyku süresine sebep olduğu, yetersiz uyku süresinin de gündüz uykululuk haliyle sonuçlandığı bilinmektedir. Yetersiz uyku süresiyle gündüz uykululuk durumu arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır (Yazdi, Loukzadeh, Moghaddam ve Jalilolghad, 2016). Gamsızkan ve Aslan (2014), 180'i (%78.4) kadın, 50'si (%21.6) erkek olmak üzere toplam 230 uyku sorunu olan hasta ile yürüttükleri çalışmada kadın hastalar arasında uykuya dalma güçlüğü anlamlı olarak yüksek; uykuyu sürdürme güçlüğü, sabah erken kalkma, sabah dinlenmemiş olarak kalkma ise erkek hastalarda anlamlı olarak daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Liu, Zhao, Jia ve Buysse, (2008)

yürütmüş oldukları çalışmada erkeklerin uyku kalitesinin kadınlardan daha kötü olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma bulgularının literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarının erkekler lehine olmasında erkek öğrencilerin uyku hijyenine kız öğrenciler kadar dikkat etmemesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

5.7. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları günlük kahve (kafein) tüketimine anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bulgular incelendiğinde, uykusuzluk şiddeti ile günlük kahve (kafein) tüketme değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu, günlük kahve (kafein) tüketimi 3 bardak (400-600ml) ve üstü olan sosyal medya kullanıcısı öğrencilerin uykusuzluk problemleri günlük kahve (kafein) 1 bardak (100-200ml) olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde uykusuzluk ile kahve (kafein) tüketimi arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmalara rastlanılmıştır.

İlhan Alp, Deveci, Erdal, Akalın ve Terzi (2020), 414 kadın 32 erkek olmak üzere 446 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmada pandemisi (COVID-19) sürecinde üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ve insomnia şiddetini etkileyen durumları incelemişlerdir. Araştırmada kahve tüketimine göre uyku kalitesi ve insomnia şiddeti arasında anlamlı farklılaşma olduğu, günde 2 fincandan fazla kahve tüketenlerin en kötü uyku kalitesine ve en yüksek uykusuzluk şiddetine sahip olduğu tespit etmişlerdir. Drake, Roehrs, Shambroom ve Roth (2013) yaptıkları çalışmada yatma saatinden 6 saat önce kafeinli içecek tüketmenin toplam uyku saatini azalttığını, 3 saat önce kafeinli içecek tüketmenin ise uykuya dalmada güçlük üzerinde önemli etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Pollak ve Bright (2003) 191 öğrencinin katılımı gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin kafein kullanımı ve haftalık uyku alışkanlıklarını incelemişlerdir. Yüksek miktarda kafein alımının daha kısa gece uykusu, uykuya geçişten sonra uyanma süresi ve artan gündüz uykusu ile bağlantılı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalıyurt (1998) iş ve çalışma düzensizliği ile düzensiz çalışma saatlerinin uyku kalitesi üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında, çay ve kahve gibi kafeinli içeceklerin alınmasının uyku kalitesi üzerine herhangi bir olumlu veya olumsuz etkisinin olmadığını tespit etmiştir.

Kafeinli içecek tüketimi uyku kalitesi üzerinde önemli bir etkendir. Kahve, çay gibi içinde kafein barındıran içecekler kişilerin uykuya dalmasını zorlaştırmakta, uykunun bölünmesine yol açmakta ve uyku kalitesini olumsuz etkilemektedir (Shcao,

Chou, Yeh ve Tzeng, 2010). Öğrencilerin yatma saatine yakın fazla kahve tüketmelerinde kaynaklı uykusuzluk şiddetlerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

5.8. Üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti puanları günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bulgular incelendiğinde uykusuzluk ve alt ölçekleri ile sosyal medya kullanım süresi değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ve günlük sosyal medya kullanım süresinin artmasına bağlı uykusuzluk düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen ve çalışmalar bulunmaktadır.

Uzun süreli internet kullanımı bir takım uyku problemlerini de beraberinde getirmektedir. Bulk (2004) 2546 adölesanla yürüttüğü çalışmada internette fazla zaman harcayan adölesanların hafta içi ve hafta sonu daha geç yattıklarını, hafta sonları daha geç uyandıklarını, daha az uyduklarını ve gün içerisinde kendilerini yorgun hissettiklerini tespit etmiştir. Levenson, Shensa, Sidani, Colditz ve Primack (2016) çalışmalarında sosyal medyayı aşırı kullanan gençlerde uyku bozuklukları yaşama riskinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yogesh, Abha ve Priyanka (2014) yürütmüş oldukları çalışmada telefon kullanımının günlük 2 saatten fazla olmasına bağlı elektro manyetik dalgalara maruz kalma ile uyku eksikliği arasında ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Matar, Boumosleh ve Jaalouk (2017) çalışmalarında gece boyu akıllı telefon kullanımı sebebiyle katılımcıların uyku kalitesinde düşüş olduğu saptamışlardır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin boş vakitlerini değerlendirmek için sosyal medya kullanımı arttırmalarına bağlı uyku ile ilgili problem yaşadıkları düşünülmektedir.

5.9. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile uykusuzluk şiddeti arasında anlamlı ilişki bulunmakta mıdır?

Bulgular incelendiğinde çalışma kapsamında aralarındaki muhtemel ilişkiler incelenen sosyal medya bağımlılık düzeyi ve uykusuzluk şiddeti arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmekle birlikte, kısacası sosyal medya bağımlılığı düzeyi yükseldikçe uykusuzluk şiddetinin de arttığı sonucuna varılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgularına destekleyen çalışmalar mevcuttur.

Wong ve diğerleri (2020) yapmış oldukları çalışmada Hong Kong'daki üniversite öğrencilerinde hem internette oyun oynama bozukluğu hem de sosyal

medya bağımlılığının şiddeti düşük uyku kalitesiyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Xanidis ve Brignell (2016), sosyal ağ sitelerinin kullanımı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada sosyal ağ sitelerine artan bağımlılığın uyku kalitesinin azalması ve günlük bilişsel başarısızlıkların artmasıyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Eroğlu ve Yıldırım (2017) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada uyku kalitesi ve sosyal medya ağları bağımlılığının ilişkisini incelemiş ve anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Duran Okur ve Özkul (2015) yürüttükleri çalışmada sosyal medya ağlarının sağlık üzerinde olumsuz etkisi olduğunu düşünen öğrencilerde, uykusuzluk yaptığı ve de depresyona neden olduğunu belirtmiştir. Zafar, Kausar ve Pallesen (2018) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin %52'sinde internet bağımlısı olduğunu ve bu öğrencilerin uykusuzluk problemi yaşadıklarını belirlemişlerdir. Sosyal medya bağımlısı olan öğrencilerde uykusuzluk problemi görülmesinde; sosyal medyada geçirilen gereğinden fazla uzun zamanın bireyin fizyolojisini ve dolayısıyla uyku kalitesini olumsuz etkilemesi, sosyal medyanın geç saatlere kadar kullanılması neticesinde üniversite öğrencilerinin toplam uykuda geçirilen sürelerinin azalması ve sağlıklı, yeterli uykunun sağlanamaması, kafein tüketiminin artması ile beraber sosyal medya bağımlılığı düzeyinin de arttığı düşünüldüğünde kafein alımının uykusuzluk üzerindeki dolaylı etkileri gibi faktörler bu durumun sebepleri olarak ifade edilebilir. Özetle bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile uykusuzluk şiddeti arasındaki muhtemel ilişkiler incelenmiş ve araştırmanın varsayımı olarak sosyal medya bağımlılığı arttıkça uykusuzluk şiddetinin de arttığı hipotezi kurulmuştur. Bulgular değerlendirildiğinde çalışmanın sonuçları bu hipotezi destekler niteliktedir.

SONUÇLAR

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının insomnia ile ilişkisi incelenmiştir. Aynı zamanda bu değişkenlerin cinsiyete, yaşa, günlük kahve (kafein) tüketimine ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde;

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların yaşları ile sosyal medya bağımlılığı ve ölçeğin alt boyutları olan meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama, çatışma ile arasındaki ilişki incelendiğinde 19-24 yaş grubu kullanıcıların 25 yaş ve üstü kullanıcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek farklılaştığı bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılık düzeylerinin günlük kahve (kafein) tüketimine göre incelendiğinde 3 bardak (400-600ml) ve üstü günlük kahve (kafein) tüketimi olan sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerinin, günlük kahve (kafein) tüketimi 1 bardak (100-200ml) olan üniversite öğrencilerine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bir diğer sonuç olarak, sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ve sosyal medya bağımlılığına ait meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma alt boyutlarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Günlük 7 saat ve üstü sosyal medya kullanan sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık ve alt ölçek puanları, günlük 4-6 saat ve günlük 3 saat ve altında sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin puanından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde uykusuzluk şiddetinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin uykusuzluk şiddeti ve alt boyutları olan uyku kalitesizliği, günlük işlevselsizlik ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde sosyal medya kullanıcısı erkek öğrencilerinde sosyal medya kullanıcısı kadın öğrencilere göre daha yüksek düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşları ile uykusuzluk ve ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde sosyal medya kullanıcısı 19-24 yaş grubu üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti 25 yaş ve üstü yaş grubu üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Uyku kalitesizliği, günlük işlevselsizlik ve uykusuzluk şiddeti ile günlük kahve (kafein) tüketimi arasında anlamlı farklılık olduğu, günlük kahve (kafein)

tüketimi 3 bardak (400-600ml) ve üstü olan sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerin uykusuzluk problemleri günlük kahve (kafein) 1 bardak (100-200ml) olan üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer elde edilen sonuç, Uykusuzluk ve alt ölçekleri olan uyku kalitesizliği, günlük işlevsizlik ile sosyal medya kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Günlük 7 saat ve üstü sosyal medya kullanan sosyal medya kullanıcısı üniversite öğrencilerinin uyku kalitesizliği, günlük işlevsizlik ve uykusuzluk şiddeti, günlük 4-6 saat sosyal medya kullanan ve günlük 3 saat ve daha az sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda Sosyal Medya Bağımlılık Ölçek ortalama puanları ile Uykusuzluk Şiddeti İndeksi puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin uykusuzluk şiddeti de yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

ÖNERİLER

1. Bu araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile yapılmıştır. Türkiye'deki başka üniversitede öğrenim gören öğrencileri kapsayacak şekilde geniş bir örneklem grubu ile yapılabilir.
2. Öğrencilerin İnternet ve sosyal medyayı bilinçli kullanmalarına ve bağımlılık ile ilgili farkındalıklarını arttırmalarına yönelik sempozyumlar düzenlenebilir.
3. Öğrencilerde sosyal medya bağımlılık düzeyinin artmasında günlük kahve (kafein) tüketiminin etkisinin incelendiği çalışmalar sınırlıdır ve bu konudaki çalışmalar arttırılarak literatüre kazandırılabilir.
4. Öğrencilerin uyuma saatine yakın kahve tüketmemeleri ve uyku hijyenlerine önem vermelerine yönelik bilgilendirici broşürler dağıtılabilir.
5. İnternet ve sosyal medya kullanım sürelerinin artmasına bağlı gelişen bağımlılık ve uyku sorunları ile ilgili bilgilendirici kamu spotları hazırlanabilir.
6. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarına yönelik önleyici ve iyileştirici faaliyetler kapsamında üniversitelerin psikolojik destek ve rehberlik merkezlerinden yardım alınabilir.

KAYNAKÇA

- Akar, E. (2010). *Sosyal medya pazarlaması*. Ankara: Efil Yayınevi.
- Aksoy, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının, sosyal kaygı ve kişisel iyi oluş ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Algın, D. İ., Akdağ, G. ve Erdiñç, O. O. (2016). Kaliteli uyku ve uyku bozuklukları. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38 (1), 29-34.
- American Academy of Sleep Medicine (AASM). *International classification of sleep disorders*, Third edition (ICSD-3). American Academy of Sleep Medicine, Darien, IL, 2014.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'ndan, Köroğlu E (çev.), Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21- 26.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arısoy, Ö. (2009). *İnternet bağımlılığı*, L. Tamam (Ed.), *Dürtü Kontrol Bozuklukları* (s. 343-402). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aslan, S., Gülçat, Z., Albayrak, F. S., Maral, I., Yetkin, S., Sütçigil, L., ... Aydın, H. (2006). Prevalence of insomnia symptoms: Results from an urban district in Ankara, Turkey. *Int J Psychiatry Clin Practice*, 10(1), 52- 58.
- Aydın, H. ve Özgen, F. (1998). Psikiyatrik bozukluklarda uyku çalışmaları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1(2), 87-89.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 373-386.
- Aygündüz, B. (2020). *Ayaktan psikiyatri polikliniğine gelen hastalarda uykusuzluk şiddeti ve yeme farkındalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A. ve Günay-İsmailoğlu, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 7(3),193-198.
- Balcı, Ş ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: ‘Selçuk University Example’. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (34), 255-278.
- Balseven, A., Doğan, Y. B, Hancı, H., Özdemir, Ç. ve Tuğ, A. (2002). Madde kullanımı, bağımlılıktan korunma ve medya. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi*, 11(3), 91-93.
- Barker, V. (2012). A generational comparison of social networking site use: The influence of age and social identity. *The International Journal of Aging and Human Development*, 74(2), 163-187.
- Bastien, C. H., Vallieres, A., & Morrin, C.M. (2001). Validation of the İnsomnia Severity Indeks as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2(4), 297- 307.
- Bayraktar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve koşullu öz-değer arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276–295.
- Besedovsky L., Lange T., & Born J. (2012). Sleep and immune function. *Pflugers Arch*, 463(1), 121-137.
- Binark, M., (2014). *Yeni Medya Çalışmalarında Araştırma Yöntem ve Teknikleri*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Boysan M., Güleç M., Beşiroğlu L. ve Kalafat, T. (2010). Uykusuzluk şiddeti indeksinin Türk örneklemindeki psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 248-252.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247
- Bulck, J. (2004). Television viewing, computer game playing, and internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. *Sleep Medicine*, 27(1), 101-104.
- Büyükaslan, A. ve Kırık, A. M. (2013). *SOSYAL MEDYA ARAŞTIRMALARI I “ Sosyalleşen Birey ”*. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Chiu, H.F., Leung, T., Lam, L.C., Wing, Y.K., Chung, D.W., Li, S.W., & Boey, K.W. (1999). Sleep problems in Chinese elderly in Hong Kong. *Sleep*, 22(6), 717-726.

- Correa, T., Hinsley, A. & De Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web? The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253.
- Çağlar, S. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Kullanımları Ve Uyku Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Çağlayan, Ş.(1995). *Yaşam bilimi fizyoloji: Beynin entelektüel fonksiyonları*. İstanbul: Panel Matbaacılık.
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane üniversitesi iletişim fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *NWSA-Humanities*, 10(3), 115-144.
- Çalıyurt, O. (1998). *Sirkadiyen uyku uyanklık düzenini etkileyen iş ve çalışma gruplarında uyku kalitesinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Çelik, T. (2017). *Paydaşların Gözünden Sosyal Medyanın Yarar Ve Risklerine Yönelik Bir İnceleme* (Doktora tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çömlekçi M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188.
- Çömlekçi, M. F. (2019). Sosyal Medyada Dezenformasyon ve Haber Doğrulama Platformlarının Pratikleri, *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 1549-1563.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2):187-195.
- De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O., & Meerkerk, G. J. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(3), 166-171.
- Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.
- Demirci, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığı ve intihar ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Demirel, D. (2021). *Sosyal medya bağımlılığı ve dürtüsellik ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Diagnostic classification of sleep and arousal disorders. 1979 first edition. Association of Sleep Disorders Centers and the Association for the Psychophysiological Study of Sleep. *Sleep*, 2(1), 1-154.
- DiNicola, M.D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates* (Unpublished doctoral dissertation), Ohio Üniversitesi, ABD.
- Dirik, M., Taşkesen, E., Ekin, İ., ve Alp, D. (2010). Bilişim çağında sanal yaşamın gerçek yaşama yansıması. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(2), 211-223.
- Doğan, M. V. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J., Roth, T. (2013). Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before Going to Bed. *J Clin Sleep Med*, 9(11), 1195-1200.
- Duran Okur, H. ve Özkul, M. (2015). Modern iletişimin arayüzü: Sanal iletişim sosyal paylaşım sitelerinin toplumsal ilişki kurma biçimlerine etkisi (Facebook örneği) . *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(21), 213-246.
- Durmuş, B., Yurtkoru, E. S., Ulusu, Y. ve Kılıç, B. (2010). *Facebook'tayız*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Eagleman, D. (2020). *İncognito-Beynin gizli hayatı* (40. Baskı). (Z. Arık Tozar, Çev.). İstanbul: Domingo. (Orijinal yayın tarihi 2011)
- Eanes L. (2015). The potential effects of sleep loss on a nurse's health. *American Journal Nursing*. 115(4), 34-40.
- Ekşi, H., Turgut, T. ve Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3) 715–743.
- Eroğlu, O. ve Yıldırım, Y. (2017). Sosyal medya ağlarının kullanım amacı ve bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Eryavuz, N. (2007). *Hemodiyaliz ve periton diyalizi hastalarında uyku kalitesinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Gamsızkan, Z. ve Aslan, A. (2014). Birinci basamakta insomnia sıklığı ve ilişkili inanç ve tutumların değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 156-161.
- Goldberg, I. (1996/1998). Internet Addiction Support Group Goldberg's Message, Erişim: [<http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>] , Erişim Tarihi: 27 Ocak 2022.

- Gökçe, S. (2008). *Kalp yetmezliği olan hastaların uyku kalitesinin ve etkileyen etmenlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Görgülü, Ü. (2003). *KOAH hastalarında uyku kalitesinin değerlendirilmesi* (Bilim Uzmanlığı Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Greenhow, C. (2009). Tapping the wealth of social networks for professional development. *Learning & Leading with Technology*, 36(8), 10-11.
- Griths, M.D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. K.P. Rosenberg & L. Curtiss Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment* (pp. 119- 141). Elsevier.
- Guliyev, C. (2021). Alkol kullanımı ve bağımlılığı. K. Ögel ve K. Tekin (Ed.), *Bağımlılık Hakkında Ne Yapmalıyım? : Aile ve Yakınlar için Bilgiler* (s.7-28) içinde. İstanbul: Uçurtma Yayınları.
- Guyton, A. C. (2001). *Textbook of Medical Physiology*, (11 th ed). Bölüm Çeviri: Demiralp T. Beynin etkinlik durumları, uyku, beyin dalgaları, epilepsi, psikozlar. Kitap: Tıbbi Fizyoloji (s. 689-691) içinde. İstanbul: Merck Yayıncılık.
- Güleç, V. (2018). Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 2(1), 105-120.
- Güleryüz, S. , Esentaş, M., Yıldız, K. ve Güzel, P. (2020). Sosyal izolasyon sürecindeki bireylerin serbest zaman değerlendirme biçimleri: sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *FOCUSS Spor Yönetimi Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-45.
- Haight, M., Quan-Haase, A., & Corbett, B. A. (2014). Revisiting the digital divide in Canada: The impact of demographic factors on access to the internet, level of online activity and social networking site usage. *Information, Communication & Society*, 17(4), 503-519.
- Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. *Behaviour Research And Therapy*, 40(8), 869-893.
- İlhan Alp, S., Deveci, M., Erdal, B., Akalın, R. B. ve Terzi, D. (2020). Coronavirüs hastalığı 2019 (covid 19) döneminde üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve insomni şiddeti. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, 8(3), 295-302.
- İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdil, A. ve Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125-133.

- Johansson, A., & Götestam, K.G. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229.
- Kara, M. (1997). Uyku hijyeni. *Hemşireler ve Ebeler İçin Türk Hemşireler Dergisi*, 47, 22-24.
- Karaca, F. ve Aktaş, N. (2019). Ortaöğretim kurumu öğretmenlerinin web 2.0 uygulamaları için haberdarlıklarının, yeterlilik düzeylerinin, kullanım sıklıklarının ve eğitsel amaçlı kullanım biçimlerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 212-230.
- Karadağ, A. ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karatay, G., Gürarlan-Baş, N., Aldemir, H., Akay, M., Bayır, M. ve Onaylı E. (2016). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 16-22.
- Karlı, N. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisi. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (46), 225-260.
- Köktürk, O. (1999). Uykunun izlenmesi: Normal uyku. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 47, 372-80.
- Kuss, D. J. Ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Lastufka, A., & Dean, M. W. (2008). *Youtube: An insider's guide to climbing the charts*. O'Reilly Media, Inc.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36–41.
- Liu, X., Zhao, Z., Jia, C., & Buysse, D. J. (2008). Sleep patterns and problems among Chinese adolescents. *Pediatrics*, 121, 1165–1173.
- Mangaltepe, M. (2019). *Hastanede Çalışan Hekimlerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve İnsomniaya Etkisi* (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
- Marwick, A. & Lewis, R. (2017). *Media manipulation and disinformation online*. New York: Data & Society Research Institute.
- Mayfield, A. (2008). What is Social Media, iCrossing. http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_Crossing_ebook.pdf, Acesso em, Erişim tarihi: 15.06.2017
- Misçi, S. (2006). *Yeni Medya Kullanımının Organizasyon Yapısı Üzerindeki Etkileri*. Yeni İletişim Ortamları ve Etkileşim Uluslararası Konferansı Bildiri Kitapçığı, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 128-137.

- Morin, C. M. (2004). Cognitive-behavioral approaches to the treatment of insomnia. *J Clin Psychiatry*, 65, 33-40.
- Odabaşıoğlu E, Dedeoğlu T, Kasırğa Z, Sünbül F. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Hijyeni. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 204-212.
- Odabaşıoğlu M. E., Dedeoğlu T., Kasırğa Z. ve Sünbül F. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Hijyeni. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 204-212.
- Otu, A. A. (2015). *Social media addiction among students of The University of Ghana* (Master's thesis). University Of Ghana, Ghana.
- Ozer, I. (2014). *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.
- Ögel, K. (2001). *Madde bağımlılarına yaklaşım ve tedavi*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2018). *Bağımlı aileleri için rehber kitap: Alkol, uyuşturucu, bilgisayar, sigara ve diğer bağımlılıkları olanların yakınlarına bilgiler*. 3. Baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2020). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. 3. Baskı. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Önal G.Ş. ve Hisar K.M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Uykusuzluk Şiddeti ve Depresyon Semptomları İlişkisi ve Depresyon Tedavisinin Uykusuzluk Şiddetine Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 125-130.
- Önal, G. Ş. (2017). *Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde uykusuzluk ve depresyon semptomlarının sıklığı ve ilişkili faktörler* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Örsal, Ö., Eren, H. K. ve Duru, P. (2019). Psikiyatri hastalarının uyku kalitesini etkileyen faktörlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 10(1), 55-64.
- Özcan N.K. , Buzlu S. (2005). Problemlı İnternet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternette bilişsel durum ölçeğinin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Özgen F. (2001). Uyku ve uyku bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*. 5, 41-48.

- Pollak, C. P., Bright, D. (2003). Caffeine consumption and weekly sleep patterns in US seventh, eighth and ninth-graders. *Pediatrics*, 111(1), 42-46.
- Quick, V., Shoff, S., Lohse, B., White, A., Horacek, T., & Greene G. (2015). Relationships of eating competence, sleep behaviors and quality, and overweight status among college students. *Eating Behaviors*, 19, 15-19.
- Salur, M. U. ve Aydın, İ. (2017). Üniversitelerin paylaştığı Twitter mesajlarının insanlara erişiminin bulanık birliktelik kuralları ile değerlendirilmesi. *Harran Üniversitesi Mühendislik Dergisi*, (2), 25-29.
- Sarsar, F., Başbay, M ve Başbay, A. (2015). Öğrenme-öğretme sürecinde sosyal medya kullanımı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 418-431.
- Saygılı, S. , Akıncı, A. Ç. , Arıkan, H. ve Dereli, E. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 1(1), 88-94.
- Schutte-Rodin, S., Broch, L., Buysse, D., Dorsey, C., & Sateia M. (2008). Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults. *J Clin Sleep Med*, 4(5), 487-504.
- Seviniş, S. (2017). *Yetişkinlerde Sosyal Ağ Kullanımının Beş Faktör Kişilik Özellikleriyle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Shcao, M. F., Chou, Y. C., Yeh, M. Y., & Tzeng, W. C. (2010). Sleep quality and quality of life in female shift working nurses. *Journal Advanced Nursing*, 66(7), 1565-1572.
- Silkü-Bilgiler, H. A. (2018). Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege Üniversitesi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 351-369.
- Sinkkonen, H. M., Puhakka, H., & Merilainen, M. (2014). Internet use and addiction among Finnish adolescents (15–19 years). *Journal of Adolescence*, 37(2), 123–131.
- Sivertsen, B., Vedaa, Ø., Harvey, A.G., Glozier, N., Pallesen, S., Aarø, L. E., ... Hysing M. (2019). Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *Journal of sleep research*, 28(2), e12790.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z. ve Demir, Z. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Şahin, L. ve Aşçıoğlu, M. (2013). Uyku ve uykunun düzenlenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(1), 93-98.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268

- Tahiroglu, A.Y., Celik, G.G., Uzel, M., Ozcan, N., & Avci, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(5), 537-43.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2013). *Bağımlılık: Sanal veya gerçek*. 2. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tekin, K. (2021). İnternet bağımlılığı. K. Ögel ve K. Tekin (Ed.), *Bağımlılık Hakkında Ne Yapmalıyım? : Aile ve Yakınlar için Bilgiler* (s.77-98) içinde. İstanbul: Uçurtma Yayınları.
- Tosyalı H. ve Cem Sefa Sütçü, C. S. (2016). Sağlık iletişiminde sosyal medya kullanımının bireyler üzerindeki etkileri. *Maltepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 3-22.
- Tufan Yeniçıktı, N. (2020). Sağlık Bakanlığının Instagram paylaşımları üzerinden göstergebilimsel bir inceleme: #Hayatevesiğar. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 19 (COVID-19 Özel Sayısı) , 365-385.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, 6(21) , 51-70.
- Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi, *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181.
- Tümer, A., İlhan, B., Kartal, A. (2017). Gençlerde insomni görülme sıklığı. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 426-439.
- Ursavaş, A. (2014). Yeni uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-3) uykuda solunum bozukluklarında neler değişti? *Güncel Göğüs Hastalık Serisi*, 2(2), 139-151.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21-22.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.
- Vollmer, C., Michel, U., & Randler, C. (2012). Outdoor light at night (LAN) is correlated with eveningness in adolescents. *Chronobiol Int*, 29(4), 502-508.
- Vural, Z. B. A. ve Bat, M. (2010) Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., ... Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and

psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1- 13.

- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121-126.
- Xu, H., & Tan, B.C.Y. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. Thirty Third International Conference on Information Systems, Orlando.
- Yay, M. (2019). *Dijital Ebeveynlik*. 2. Baskı. İstanbul: Gülmat Matbaacılık Yayıncılık.
- Yazdi, Z., Loukzadeh, Z., Moghaddam, P., & Jalilolghad, S.(2016). Sleep Hygiene Practices and Their Relation to Sleep Quality in Medical Students of Qazvin University of Medical Sciences. *J Caring Sci*, 5(2), 153-60.
- Yetkin, S. (2016). *Uykusuzluk: Uyku bozuklukları tanı ve tedavi kitabı*. E. Akıncı, F. Ö. Orhan ve M. M. Demet (Ed.). Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Yetkin, S. ve Özgen, F. (2011). İnsomniler. H. Kaynak ve S. Ardıç (Eds.), *Uyku fizyolojisi ve hastalıkları* (s. 167-73) içinde. Nobel Tıp Kitabevi.
- Yetkin-Cılızoğlu, G. ve Çetinkaya, A. (2016). Sivil toplum örgütlerinin Instagram kullanımı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (27), 161-181.
- Yıldız, E. ve Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 1102-1126.
- Yılmaz, H. ve Tuncel, D. (2014). Uyku bozukluklarında tedavi rehberi. Erişim: <https://www.noroloji.org.tr/TNDDData/Uploads/files/uyku%20bozukluklar%C4%B1%202014.pdf> Erişim Tarihi: 02.04.2022
- Yogesh, S., Abha, S., & Priyanka, S. (2014). Mobile usage and sleep patterns among medical students. *Indian J Physiol Pharmacol*, 58(1), 100–103.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(5), 671-679.
- Yukay-Yüksel, M., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85.
- Yüksel, E. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve kendini gizleme arasındaki ilişki: Konya örneğinde bir saha araştırması* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Zafar, N., Kausar, R., & Pallesen, S. (2018). Internet addiction, insomnia and mental health problems in university students in Pakistan. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(2), 10-16.

Zapata-Roblyer, M. I., & Grzywacz, J. G. (2015). Demographic and parenting correlates of adolescent sleep functioning. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3331-3340.

Datareportal, (2021). DİJİTAL 2021: TÜRKİYE. Erişim: [<https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey>], Erişim tarihi: 12 Mayıs 2021.



EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

a. Kadın b. Erkek

2. Medeni durum:

a. Evli b. Bekar c. Boşanmış/Dul

3. Yaşınız:

4. Ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

a. Düşük b. Orta c. İyi d. Çok İyi

5. İkamet ettiğiniz yer:

a. Apartman Dairesi b. Yurt c. Apart

6. İkamet ettiğiniz yerde kimlerle yaşıyorsunuz?

a. Yalnız b. Anne-Baba c. Eş d. Arkadaş e) Diğer(Lütfen belirtiniz) :

7. Günlük Kafein (kahve) kullanım miktarınız nedir?

a. 100-200 ml (1 bardak) b. 200-400 ml (2 bardak) c. 400-600 ml (3 bardak) d. 750ml ve üzeri

8. Sosyal medya kullanıyor musunuz?

a. Evet b. Hayır

9. Sosyal medya uygulamalarından hangilerini kullanıyorsunuz?

a. Facebook b. Twitter c. Instagram d. WhatsApp e. LinkedIn f. Youtube g. Telegram h. Diğer (lütfen belirtiniz)

10. Ne zamandan beri sosyal medyayı kullanıyorsunuz?

a. 1 yıldan az b. 1-3 yıl arası c. 4-6 yıl arası d. 7 yıldan fazla

11. Sosyal medyaya günde ne kadar süre bağlanırsınız?

a. 1 saatten az b. 1-3 saat arası c. 4-6 saat arası d. 7 saatten fazla

12. Akşam yatarken son bir kez sosyal medyanızı kontrol eder misiniz?

a. Evet b. Hayır

13. Sabah ilk kalktığınızda sosyal medyanızı kontrol eder misiniz?

a. Evet b. Hayır

14. Çok yoğun olsanız da sosyal medyanızı kontrol eder misiniz?

a. Evet b. Hayır

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Madde No		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm.					
2	Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.					
3	Belli süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder.					
4	Hayatımın sosyal medya olmadan sıkıcı, boş ve zevksiz olacağını düşünürüm.					
5	İnternete bağlı değilken yoğun bir şekilde sosyal medyaya girmeyi düşünürüm.					
6	Sosyal medyada neler olup bittiğini merak ederim.					
7	Sosyal medyada düşündüğümden daha fazla zaman geçirdiğim olur.					
8	Sosyal medya ile bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” derim.					
9	Sosyal medyayı uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemem.					
10	Sosyal medyayı, planladığımdan daha fazla kullandığım olur.					
11	Sosyal medyayı kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamam.					
12	Sosyal medya ile ilgili eylemlere (oyun, sohbet, fotoğraflara bakmak, vs) uzun süreler ayırırım.					
13	Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.					
14	Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm.					
15	Yaşamımdaki olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal medyada gezinmeyi tercih ederim.					
16	Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer sosyal medyadır.					
17	Sosyal medya kullandığım süre boyunca her şeyi unuturum.					
18	Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur.					
19	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için yoğun bir istek duyarım.					
20	Sosyal medya kullanımını bırakmak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
21	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
22	Sosyal medyada harcadığım zamanı azaltmaya çalışır, başarısız olurum.					
23	Mesleğime/çalışmalarıma olumsuz bir etki yapmasına rağmen sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
24	Sosyal medyadan dolayı hobilerime, boş zaman ve dinlenme faaliyetlerime daha az öncelik veririm.					

Madde No		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
25	Eş veya aile üyelerini sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
26	Arkadaşlarımı sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
27	Sosyal medya dolayısıyla başladığım aktiviteleri zamanında bitiremem.					
28	Sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek için okulla veya işle ilgili çalışmaları ihmal ederim.					
29	Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla zaman geçirmeye tercih ederim.					
30	Sosyal medyada geçirdiğim zaman yüzünden okul çalışmalarım ya da işlerim sekteye uğrar.					
31	Sosyal medya yüzünden üretkenliğim azalır.					
32	Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla dışarı çıkmaya tercih ederim.					
33	İnsanlar sosyal medyada geçirdiğim zamanın miktarı konusunda beni eleştirirler.					
34	Kendimi sosyal medyada ne kadar süre gezindiğimi saklamaya çalışırken bulurum.					
35	Sosyal medya yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar olur.					
36	Sosyal medya kullanımı yüzünden kişisel bakımına daha az vakit ayırdığım olur.					
37	Sosyal medya kullanımı yüzünden uyku düzenimde değişiklikler/bozukluklar olur.					
38	Sosyal medya kullanımı yüzünden fiziksel sorunlar (sırt, baş, göz ağrıları, vb) yaşadığım olur.					
39	Sosyal medya kullanımı benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden olur.					
40	Sosyal medya kullanımım yaşamımda sorunlar oluşturur.					
41	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, sosyal medya kullanma isteğim de o ölçüde artar.					

UYKUSUZLUK ŞİDDETİ İNDEKSİ

1. Lütfen su andaki (örn., son 2 hafta içinde) uykusuzluk probleminizin/problemlerinizin ŞİDDETİNİ değerlendiriniz.

	<u>Hic</u>	<u>Hafif</u>	<u>Orta</u>	<u>Siddetli</u>	<u>Cok siddetli</u>
a) Uykuya dalmakta güçlük:	0	1	2	3	4
b) Uykuyu sürdürmekte güçlük:	0	1	2	3	4
c) Çok erken uyanma problemi:	0	1	2	3	4

2. Son zamanlardaki uyku düzeninizden ne memnunsunuz/memnuniyetsizsiniz?

Çok memnun Memnun Nötr Memnun Değil Hiç Memnun Değil

0 1 2 3 4

3. Uyku probleminizin gün içindeki işlevselliğinizi (örn., gün içinde tükenmişlik, işte/günlük uğraşlarda çalışma potansiyeli, konsantrasyon, hafıza, duyu durum, vb.) ne ölçüde engellediğini düşünüyorsunuz?

Kesinlikle Biraz Oldukça Çok Çok
Engelleyici Değil Engelleyici Engelleyici Engelleyici Fazla Engelleyici

0 1 2 3 4

4. Yaşam kalitenizin bozulması anlamında uyku probleminizin başkaları tarafından ne kadar fark edilebildiğini düşünüyorsunuz?

Kesinlikle Fark Biraz Fark Oldukça Çok Fark Çok Fazla
Edilemez Edilebilir Fark Edilebilir Edilebilir Fark Edilebilir

0 1 2 3 4

5. Son zamanlardaki uyku probleminiz sizi ne kadar endişelendiriyor/strese sokuyor?

Kesinlikle Biraz Oldukça Çok Çok Fazla
Endişelendirmiyor Endişelendiriyor Endişelendiriyor Endişelendiriyor Endişelendiriyor

0 1 2 3 4