

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki: Sanal Dünyanın Ergenler Üzerindeki Etkisi

Zafer KORKMAZ¹, İlhan ÇİÇEK², Murat YILDIRIM³, Fırat ÜNSAL⁴

Öz: Ergenlik dönemi, hızlı bir zihinsel, fiziksel ve psikososyal değişimlerin yaşandığı bir dönem olduğundan; bu dönemde, ergenlerin uyku düzeni ve kalitesi, zihinsel sağlık ve psikososyal gelişimlerinde büyük bir rol oynamaktadır. Ergenlerin uyku düzenleri, gelişimleri için oldukça önemlidir ve sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri, ergenlerde daha belirgin olabilir. Bu nedenle, ergenlerde sosyal medya kullanımı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki daha detaylı bir şekilde araştırılmalıdır. Söz konusu bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile ergenlerin uyku kalitesi arasındaki ilişki incelenerek ve çalışmanın sonuçları mevcut literatürle karşılaştırılmıştır. Çalışmaya yaşları 13 ve 18 aralığında değişen toplam 503 ergen katılmıştır. Bu durum dikkate alınarak bu çalışmada nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup verilerin analizinde regresyon ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak, bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerde bu iki değişken arasında güçlü bir ilişki olduğu ve sosyal medya bağımlılığının uyku problemlerini anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar, sosyal medya kullanımının uyku problemlerine neden olabileceği ve ergenlerde sosyal medya kullanımının kontrol altında tutulması gerektiği konusunda önemli bir uyarı niteliği taşımaktadır. Ergenlerin uyku kalitesini arttırmak için sosyal medya kullanımını sınırlamak, akıllı telefonların yatak odasında kullanımını önlemek, rutin bir uyku programı oluşturmak, fiziksel aktivite yapmak, sosyal medya kullanımını sınırlandırmak için uygulamalar kullanmak ve sosyal medya kullanımı hakkında bilinçlendirme programları geliştirmek gibi öneriler sıralanabilir.

Anahtar Sözcükler: Ergenlik, Sosyal Medya Bağımlılığı, Uyku Problemleri

The Relationship Between Social Media Addiction and Sleep Quality: The Impact of the Virtual World on Adolescents

Abstract: Adolescence is a period of rapid mental, physical, and psychosocial change; adolescents' sleep patterns and quality play an essential role in their mental health and psychosocial development. Adolescents' sleep patterns are significant for their development, and the adverse effects of social media use on sleep quality may be more pronounced in adolescents. Therefore, the relationship between social media use and sleep quality in adolescents should be investigated in more detail. This study examined the relationship between social media addiction and adolescent sleep quality and compared the results with existing literature. Five hundred-three adolescents between 13 and 18 participated in the study. Given this situation, this study used a relational screening model of quantitative methods, and regression and correlation analysis were used to analyze the data. As a result, this study examined the relationship between social media addiction and sleep quality. As a result of the study, it was found that there was a strong relationship between these two variables in adolescents and that social media addiction significantly predicted sleep problems. These findings are an important warning that social media use may cause sleep problems and that adolescents' social media use should be controlled. Suggestions such as limiting social media use, not using smartphones in the bedroom, establishing a routine sleep schedule, engaging in physical activity, using applications to limit social media use, and developing awareness programs about social media use can be listed to improve adolescents' sleep quality.

Keywords: Adolescence, Social Media Addiction, Sleeping Problems

Geliş Tarihi: 21.06.2023

Kabul Tarihi: 07.08.2023

Makale Türü: Araştırma Makalesi

¹ Millî Eğitim Bakanlığı, Batman, Türkiye, e-posta: zaferkorkmazpdr@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6789-2064>

² Batman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Batman, Türkiye, e-posta: cicekilhan7272@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0266-8656>

³ Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ağrı, Türkiye, e-posta: muratyildirimphd@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1089-1380>

⁴ Bitlis Eren Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Bitlis, Türkiye, e-posta: funsal@beu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9561-554X>

Atıf için/ To cite:

Korkmaz, Z., Çiçek, İlhan, Yıldırım, M., & Ünsal, F. (2023). Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki: sanal dünyanın ergenler üzerindeki etkisi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 844-856. <https://doi.org/10.33308/26674874.2023373654>

Ergenlik dönemi, insan yaşamındaki önemli bir geçiş dönemidir ve bireylerin fiziksel duygusal ve zihinsel açıdan büyük değişimler yaşadığı bir dönem olarak tanımlanabilir. Bu dönem genellikle 10-19 yaş aralığındaki bireyleri kapsar ve bu süreçte ergenlerin bedensel, duygusal ve sosyal gelişimleri önemli ölçüde etkilendiği söylenebilir (Çiçek, 2022; Steinberg, 2008; Ünsal, 2021). Bu dönemde, genellikle kimlik oluşturma süreci yaşanır ve arkadaşlık ilişkileri de güçlenir. Ayrıca, ergenlik dönemi cinsel gelişim ve duygusal dalgalanmalar gibi birçok faktöre de sahiptir. Bu nedenle, ergenlik dönemi, insan yaşamındaki en karmaşık dönemlerden biridir ve bireylerin hayatlarında büyük bir etkiye sahip olabilir (Arnett, 1999).

Ergenlik döneminin beraberinde getirdiği birçok fiziksel ve duygusal değişiklik bulunmaktadır. Bu dönemde, hızlı bir büyüme süreci yaşanır ve hormon seviyelerinde değişiklikler meydana gelir. Bu fiziksel değişiklikler cinsiyete göre de değişebilen özellikler gösterir. Örneğin seste değişim, vücut kıllanması, adet döngüsü ve genital gelişim gibi (National Institute of Mental Health, 2016). Ergenler aynı zamanda bu dönemde kimlik arayışı içindedirler ve kendilerini keşfetmek için yoğun bir çaba gösterirler. Bu dönemde, farklı etkinliklere katılırlar, arkadaş çevreleri oluştururlar ve kendi değerlerini, inançlarını ve hayallerini belirlemeye çalışırlar (Santrock, 2016). Ergenler, duygusal olarak dalgalı bir seyir izleyebilirler ve bir gün mutlu ve coşkulu olabilirken, ertesi gün üzgün ve sınırlı olabilirler. Bu dalgalanmaların bir nedeni, hormonlardaki dalgalanmalar olabilir (NIMH, 2016). Arkadaşlar ve sosyal hayat ergenler için oldukça önemlidir, kendileriyle aynı yaşta olan arkadaşlarıyla birlikte zaman geçirmek, onların düşüncelerini ve fikirlerini paylaşmak ve sosyal becerilerini geliştirmek için çaba gösterirler. Ayrıca, ergenler, risk alma konusunda daha eğilimlidirler, bu durum akran baskısı, bağımsızlık arayışı ve sınır test etme arzusu gibi nedenlerden kaynaklanabilir (Steinberg, 2017). Ergenlik dönemi ayrıca, ergenlerin ailelerinden bağımsızlaşmaya başladığı bir dönemdir, ancak yine de aileleriyle iletişimlerini sürdürmeleri ve destek almaları önemlidir.

Ergenlerin psikolojik sağlığı, hayatın diğer dönemlerinden farklılık gösterir ve bu nedenle ergenlerin ihtiyaçlarına uygun sağlık hizmetlerinin sunulması büyük önem taşır. Patton ve diğeri (2016) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin zihinsel sağlığı ve psikososyal gelişimlerinin, yetişkinlik dönemlerindeki sorunları önlemek için büyük önem taşıdığını vurgulamıştır. Bu nedenle, ergenlerin zihinsel sağlık ve psikososyal gelişimlerinin desteklenmesi, sağlıklı bir yetişkinlik dönemi için kritik bir öneme sahiptir.

Ergenlik dönemi, hızlı bir zihinsel, fiziksel ve psikososyal değişimlerin yaşandığı bir dönem olduğundan; bu dönemde, ergenlerin uyku düzeni ve kalitesi, zihinsel sağlık ve psikososyal gelişimlerinde büyük bir rol oynamaktadır. Carskadon (2011) ergenlerin uyku düzeni ve kalitesinin yetersizliğinin, depresyon, anksiyete ve stres gibi zihinsel sağlık sorunlarına neden olabileceğine dikkat çekmektedir. Bu nedenle, uyku düzeni ve kalitesinin desteklenmesi, ergenlerin zihinsel sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olabilir (Moore ve diğeri, 2011). Ayrıca, ergenlerde uyku yetersizliğinin, öğrenme ve hafıza problemleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi zihinsel sağlık sorunlarına da yol açabileceği bilinmektedir (Owens ve diğeri, 2014). Benzer birçok çalışma, yetersiz uyku almanın ergenlerde olumsuz etkilere neden olabileceğini göstermektedir. Örneğin, Dahl (1999) tarafından yapılan bir çalışma, yetersiz uyku alan ergenlerin bilişsel fonksiyonlarının olumsuz etkilendiğini göstermiştir. Bununla birlikte, Pasch ve Latimer (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, yetersiz uyku alan ergenlerin riskli davranışlar sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Wolfson ve Carskadon (1998) tarafından yapılan bir diğer çalışma, yetersiz uyku alan ergenlerin okulda başarısızlık yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Türkiye’de yapılan uyku yetersizliği ile ilgili benzer çalışmalara bakıldığında; ergenlerde uyku süresi ve kalitesi üzerine araştırma yapan Aydın ve diğeri (2016) Ege Bölgesi’nde yaşayan 14-18 yaş arası 406 ergenin uyku alışkanlıklarını ve uyku kalitelerini incelemiştir. Çalışma, ergenlerin %55’inin uyku süresinin önerilen 8 saat veya daha az olduğunu ve %30’unun uykusunun kalitesinin kötü olduğunu ortaya koymuştur. İstanbul’da yaşayan 700 lise öğrencisinin uyku alışkanlıklarını ve okul başarılarını “Türk lise öğrencilerinde uyku alışkanlıkları ve okul başarıları arasındaki ilişki” adlı çalışmalarıyla inceleyen Akpınar ve Karataş’a (2019) göre, yetersiz uyku alan öğrencilerin okul başarılarının düşük olduğu ve okul devamsızlıklarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tüm bu çalışmalar, ergenlerin yaşamlarında yeterli uyku almanın önemli olduğunu ve yetersiz uyku almanın olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Sağlıklı bir ergenlik dönemi geçirme ve sağlıklı bir yetişkinlik dönemi için, ergenlerin zihinsel sağlıklarının desteklenmesi gerekmektedir. Bu nedenle, ergenlerin uyku düzenlerinin düzenli ve yeterli olması, zihinsel sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli bir adım olacağı düşünülmektedir (National Sleep Foundation, 2021),

Ergenlerin yaşamlarında yeterli uyku alamama nedenlerinden biri de sosyal medya kullanımı olabilir Alapınar ve diğerleri, 2018). Yapılan bazı çalışmalar ise sosyal medya kullanımının ergenlerin yaşamları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Araştırmalar, son yıllarda sosyal medya kullanım oranının özellikle gençler ve ergenler arasında arttığını göstermektedir (Çiçek ve diğerleri, 2021; Wang ve diğerleri, 2022; Yıldırım & Çiçek, 2022). Lenhart ve diğerlerinin (2005) de ergenlerin sosyal medya platformlarını arkadaşlarıyla iletişim kurmak, ilgi alanlarına yönelik içerikleri paylaşmak ve topluluklarla bağlantı kurmak için sıklıkla kullandıklarını belirtmektedir. Ancak, Boyd'un (2014) belirttiği gibi, aşırı sosyal medya kullanımı ergenlerin yaşamları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerindeki etkilerine yönelik yapılan araştırmalar önem kazanmaktadır.

Li ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmalar, sosyal medya kullanımının artmasıyla uyku kalitesinde azalma olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Chen ve diğerlerinin (2020) ayrıca Moreno ve diğerleri (2011) tarafından yapılan araştırmalarda, sosyal medya kullanımının artmasıyla uyku süresinin kısaldığı ve uyku kalitesinin bozulduğu sonucuna varmıştır. Levenson ve diğerleri (2021) yaptığı çalışmalar ise, özellikle gece yarısından sonra sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerinde daha olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, sosyal medyanın ergenlerde uyku kalitesi üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Sosyal medyanın uyku kalitesi üzerindeki etkisi hakkında yapılan araştırmalar incelendiğinde, Türkiye'de yapılan çalışmalar da dikkat çekmektedir (Doğan ve diğerleri, 2021; Kaya ve diğerleri, 2023). İstanbul'daki 15-18 yaş arası ergenler üzerinde yapılan 2017 yılındaki bir araştırmada, ergenlerin %61,3'ünün yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğu ve bu bağımlılığın uyku kalitesini olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Kayhan & Korkmaz, 2017). Benzer şekilde, İstanbul'daki ergenler üzerinde 2020 yılında yapılan bir diğer araştırmada, ergenlerin %61,5'inin haftada en az 5 gün gece geç saatlere kadar sosyal medya kullandığı ve bu durumun uyku kalitesini bozduğu tespit edilmiştir (Akbulut & İskender, 2020). Ankara'da 14-18 yaş arası ergenler üzerinde yapılan 2021 yılındaki bir araştırmada ise, ergenlerin %84,4'ünün haftada en az 5 gün gece geç saatlere kadar sosyal medya kullandığı ve bu durumun uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olduğu sonucuna varılmıştır (Şahin & Özdemir, 2021). Bu sonuçlar, Türkiye'deki gençler arasında sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerine işaret etmektedir. Ancak Khatib ve Hallit'in (2020) belirttiğine göre sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerindeki etkilerinin tam olarak anlaşılmadığı ve daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Dolayısıyla, sosyal medya kullanımının ergenlerin yaşamları üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerinin daha detaylı bir şekilde araştırılmasıdır. Ergenlerin uyku düzenleri, gelişimleri için oldukça önemlidir ve sosyal medya kullanımının ergenlerde uyku kalitesi üzerindeki etkileri daha belirgin olabilir. Bu çalışmayla sosyal medya bağımlılığı ile ergenlerin uyku kalitesi arasındaki ilişki incelenerek, çalışmanın sonuçları mevcut literatürle karşılaştırılacaktır. Bu sayede, sosyal medya kullanımının ergenlerin sağlığına olan etkileri konusunda farkındalık oluşturulması ve sorunun çözümüne yönelik adımlar atılması amaçlanmaktadır. Ayrıca, çalışma sosyal medya kullanımının sınırlandırılması veya uyku kalitesini arttırmaya yönelik öneriler sunarak, okuyuculara pratik çözümler sunmayı hedeflemektedir. Bu nedenle, çalışma hem sağlık profesyonelleri hem de sosyal medya kullanıcıları için önemli bir kaynak olabilir. Günümüzde sosyal medya kullanımı hızla artmakta ve ergenler bu teknolojik gelişmelerin en yaygın kullanıcıları arasında yer almaktadır. Ancak, sosyal medya kullanımına paralel olarak sosyal medya bağımlılığı sorunu da aynı oranda artmaktadır. Bu bağımlılık ergenlerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir ve uyku problemlerine neden olabilir. Bu nedenle, ergenlerin sosyal medya kullanımı ve uyku kalitesi

arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu bağlamda bu çalışma, ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları ve uyku kalitesi düzeyleri cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek, ergenlerin sosyal medya kullanımının artmasıyla uyku kalitesinin değişkenlik gösterip göstermediğini ve sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesini ne kadar yordadığını saptamayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırma, sosyal medya bağımlılığı ile uyku problemleri/kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Dolayısıyla çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, seçilen grup üzerinde yapılan çalışmaların sonuçlarının evrene genelleme amacını taşır. (Creswell, 2016; Karasar, 2014). İlişkisel tarama modeli, en az iki değişken arasındaki ilişki durumunu belirlemek için kullanılır. Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile uyku problemleri/kalitesi arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır.

Çalışma Grubu ve Verilerin Toplanması

Çalışmanın evrenini Batman merkezde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmakta olup, çalışmada ulaşılabilirlik örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Ural & Kılıç, 2011). Toplamda 503 ergen katılmış olup, bunların 306'sı (%60.8) kız, 197'si (%39.2) erkektir. Katılımcıların yaşları 13 ile 18 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 15.59'dur. Verilerin toplanmasına geçilmeden önce, Millî Eğitim Bakanlığından gerekli izinler ve üniversite etik kurulundan etik kurul izni alınmıştır. Öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilmiş, ayrıca çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve toplanan verilerin bilimsel bir araştırma için kullanılacağı ifade edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada, lisede öğrenim gören öğrencilere Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeđi, Uykusuzluk Şiddeti İndeksi Ölçeđi ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, öğrencilerin cinsiyet ve yaş özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından bir kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeđi (SAS)

Kwon ve diğeri (2013) tarafından geliştirilen ölçek, 10 maddelik bir kişisel bildirim ölçeğidir. Ölçeđin puanlanması 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 4 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 6'lı Likert ölçeğinde derecelendirilir. Ölçekten alınan puanlar 6 ile 60 arasında değişmekte ve ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeđin Türkçe 'ye uyarlanması Noyan ve diğeri (2015) tarafından yapılmıştır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin yapı geçerliliğini değerlendirmek için yapılan AFA sonucunda ölçeğin öz değeri 3.29 olan, toplam varyansın %52.83'ünü açıklayan ve altı maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçeđin özgün formunda da tek boyutlu yapıda bulunmaktadır. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0.60-0.90 arasındadır. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları 0.42-0.80 arasındadır. Ölçeđin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır.

Uykusuzluk Şiddeti İndeksi Ölçeđi (UŞİÖ)

Bu ölçek, Boysan ve diğeri (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, uykusuzluk belirtilerinin derecesini saptayabilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 7 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeđin her maddesi 0 ve 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan 0-7 arası puan klinik olarak önemsiz düzeyde uykusuzluk, 8-14 uykusuzluk alt eşiğini, 15-21 klinik uykusuzluk (orta şiddette), 22-28 klinik uykusuzluk (şiddetli) olduğunu göstermektedir. Ölçeđin güvenirlik analizinde iç tutarlılık katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada verilerin analizine geçmeden önce, öncelikle kullanılan ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Elde edilen bulgular, ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 sınırları içinde olduğu ve çalışmadaki verilerin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Daha sonra sırasıyla tanımlayıcı istatistikler ve değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız t- testi ve regresyon yöntemleri kullanıldı.

Bulgular

Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılan bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon

Değişken	Tanımlayıcı İstatistikler							Korelasyon	
	Min	Max	Ort.	SS	Bask.	Çarpk.	α	1	2
Sosyal Medya Bağımlılığı	6	30	14.38	5.80	0.33	-0.80	0.80	—	342**
Uyku Kalitesi	0	28	11.43	6.10	0.45	-0.16	0.79	—	—

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 1, çalışmadaki değişkenlerin tanımlayıcı istatistiklerini ve aralarındaki korelasyonu sunmaktadır. Sosyal Medya Bağımlılığı değişkeninin minimum değeri 6, maksimum değeri 30, ortalama değeri 14.38 ve standart sapması 5.80 olarak hesaplanmıştır. Uyku Kalitesi değişkeninin ise minimum değeri 0, maksimum değeri 28, ortalama değeri 11.43 ve standart sapması 6.10 olarak bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi değişkenleri arasındaki Pearson korelasyon katsayısı 0,33 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile uyku kalitesi değişkeni arasındaki korelasyon anlamlıdır ($r = 0.33$, $p < 0.01$).

Ayrıca Tablo 1'e bakıldığında çalışmadaki verilerin normal dağılım gösterdiği (± 1) ve çalışmada kullanılan sosyal medya bağımlılığı ($\alpha=0.80$) ve uyku problemleri ölçeğinin Cronbach's alfa değerlerinin ($\alpha=0.79$) yeterli düzeyde olduğu gözlemlenmektedir. Ek olarak sosyal medya bağımlılığı ile uyku problemleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Uyku Kalitesi ve Sosyal Medya Bağımlılığının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Sosyal medya bağımlılığı	Kız	306	14.27	5.73	-.542	0.586
	Erkek	197	14.56	5.91		
Uyku kalitesi	Kız	306	11.93	5.70	2.25	0.023*
	Erkek	197	10.67	6.62		

** $p < 0.05$

Cinsiyete göre uyku kalitesi ve sosyal medya bağımlılığının karşılaştırılması Tablo 2'de sunulmuştur. Tablodaki verilere göre, kız öğrencilerin uyku kalitesi puanlarının ($M = 11.93$, $SS = 5.70$) erkek öğrencilerin uyku kalitesi puanlarına ($M = 10.67$, $SS = 6.62$) göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($t(501) = 2.25$, $p = 0.023^*$). Ancak, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu sonuçlar, kız öğrencilerin uyku kalitesi açısından daha fazla sorun yaşadığını göstermektedir.

Tablo 3. Uyku Kalitesinin Yordayıcısı Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı

Değişken	B	β	t	p.
Sosyal Medya Bağımlılığı	0.36	0.34	8.15	0.000

$F(5,745) = 66.50$, $R = .34$, $R^2 = .11$, $\Delta R^2 = .11$, $p < 0.00$

Bağımlı Değişken: Uyku Kalitesi

Regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş ve sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesi üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığı değişkeni ($B = 0.36$, $\beta = 0.34$, $t = 8.15$, $p < 0.001$) uyku kalitesi varyansının %11'ini açıklamıştır. Regresyon analizinin genel açıklama gücü R katsayısı 0.34 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, ergenlerde sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesini pozitif yönde

etkilediğini ve artan sosyal medya kullanımının daha fazla uyku problemlerine yol açabileceğini göstermektedir ($F(5,745)=66.50, p<0.001$).

Sonuç ve Tartışma

Sosyal medya, son yıllarda dünya genelinde giderek artan bir kullanım oranıyla, özellikle de gençler arasında yaygın hale gelmiştir. Ergenler, arkadaşlarıyla iletişim kurmak, yeni insanlarla tanışmak, ilgi alanlarına yönelik içerikler paylaşmak ve topluluklarla bağlantı kurmak için çeşitli sosyal medya platformlarını kullanmaktadır. Ancak, aşırı sosyal medya kullanımının ergenlerin yaşamlarını nasıl etkilediği hakkında endişeler de artmaktadır. Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının ergenler üzerindeki etkileri üzerine birçok araştırma yapılmaktadır. Bu araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımının ergenlerin psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebileceği, depresyon ve anksiyete gibi belirtilere neden olabileceği konusunda uyarılar içermektedir. Sosyal medya platformlarında sürekli olarak diğerk insanlarla karşılaştırmalar yaparak kendilerini olumsuz etkileyen içeriklerle karşılaşan birçok ergen, bu tür sağlık sorunlarına yakalanma riskiyle karşı karşıyadır. Bununla birlikte, sosyal medya platformları ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olabilir. Arkadaşlarıyla kolayca iletişim kurmak, farklı kültürleri keşfetmek ve ilgi alanlarına yönelik topluluklarla bağlantı kurmak gibi faydaları vardır. Bu sayede, sosyal medya kullanımı, ergenlerin sosyal hayatlarını da zenginleştirebilir.

Sosyal medya kullanımının ergenlerin uyku kalitesi üzerindeki etkisi de araştırma konularından biridir. Yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımının uyku kalitesini olumsuz etkileyebileceği, hatta uyku problemlerine neden olabileceği konusunda uyarılarda bulunmaktadır (Çam & İşbulan, 2018; Çuhadar & Özcan, 2019). Bu nedenle, sosyal medya kullanımının kontrol edilmesi, özellikle de uyku kalitesi konusunda ergenlerin bilinçlendirilmesi önemli görölmektedir.

Özetle, ergenlerin sosyal medya kullanımı giderek artmakta ve bu durumun birçok farklı etkisi olabilmektedir. Bu etkiler arasında psikolojik sağlık, okul performansı, vücut imajı, diğerk insanlarla ilişkiler ve uyku kalitesi gibi faktörler bulunmaktadır. Bu nedenle, sosyal medya kullanımının sınırlandırılması ve ergenlerin bu platformlarda güvenli ve sağlıklı bir şekilde vakit geçirmeleri için ebeveynler, öğretmenler ve sosyal medya şirketleri arasında iş birliği önemlidir.

Bu çalışma, sosyal medya kullanımının ergenlerin uyku kalitesi üzerindeki etkisini ele alan bir dizi araştırmanın sonuçlarını tartışmaktadır. Bu çalışma, özellikle ergenlerin yaşamlarındaki sosyal medya kullanımının artışının, uyku kalitesinin azalmasıyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Araştırmanın özgünlüğü, farklı örneklem gruplarından gelen verilerin toplanarak, sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerinin güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içinde olduğunu desteklemesinde yatmaktadır.

Çalışmanın bulguları, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte ergenlerde uyku kalitesinin azaldığını göstermektedir. Bu sonuçlar, daha önce Dixit ve diğerkleri (2020), Levenson ve diğerkleri (2016), Twenge ve Campbell (2018) tarafından yapılan araştırmalarla uyumludur. Bu çalışmalarda, ayrıca sosyal medya kullanımı ile uyku problemleri arasındaki ilişkinin, ergenlerin cinsiyeti ve yaşları gibi faktörlerle değişmediği bulunmuştur. Elphinston ve Noller (2011) ile Woods ve Scott (2016) tarafından da benzer sonuçlar elde etmiştir. Benzer şekilde Sümen ve Evgin (2021) yaptığı bir araştırmada da sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olduğu belirtilmiştir. Buna ek olarak, bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde Çam ve İşbulan (2018) yaptıkları bir çalışmada, sosyal medya kullanımının artmasıyla uyku kalitesinde bozulma arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Wang ve diğerkleri (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte uyku sorunları da artmaktadır. Benzer şekilde Uslu (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu sonuçlar, bu iki değişken arasındaki ilişkinin güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu desteklemektedir.

Türkiye'de yapılan bir araştırmada (Koç & Gülyavaş, 2013), özellikle Facebook kullanımının uyku kalitesini azalttığı ve bu kullanımın artmasıyla birlikte uyku problemlerinin de arttığı belirtilmiştir. Benzer

şekilde, başka bir çalışma da (Kircaburun ve diğerleri, 2019), sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte uyku problemlerinin de arttığını ve bu durumun depresyon ve kaygı gibi diğer psikolojik problemlerle de ilişkili olduğunu göstermiştir (Korkmaz, 2021; Ding ve diğerleri, 2022). Bir araştırmada (Levenson ve diğerleri, 2016), Facebook kullanımının uyku problemleriyle ilişkili olduğu ve özellikle gece geç saatlerde Facebook kullanımının uyku kalitesini azalttığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, başka bir araştırmada (Lin ve diğerleri, 2018), Instagram kullanımının gece geç saatlerde artmasıyla birlikte uyku problemlerinin de arttığı ve bu durumun özellikle gençler arasında yaygın olduğu ortaya konmuştur.

Uyku problemleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin nedenleri ise, kişisel faktörler, psikolojik faktörler ve çevresel faktörler gibi birçok farklı etmenle ilgilidir. Örneğin, bazı araştırmalar (Woods ve diğerleri, 2016) sosyal medya kullanımının, stres ve kaygı gibi duygusal problemleri arttırdığını ve bu durumun da uyku kalitesini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Diğer bir etmen ise, sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte artan ekran zamanı ve mavi ışığın uyku hormonu melatonin üretimini azaltmasıdır (Chang ve diğerleri, 2015). Bu çalışma birtakım sınırlılıklar da içermektedir. Öncelikle, örneklemim sadece belirli bir bölgedeki ergenlerden oluştuğu için sonuçların genelleştirilebilirliği sınırlıdır. Ayrıca, sosyal medya kullanımı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi açıklayan faktörler hakkında daha detaylı bilgi edinmek için farklı veri toplama yöntemleri kullanılabilir. Örneğin, sosyal medya kullanımı için belirli platformlara ayrı ayrı odaklanılabilir veya uyku kalitesi için daha spesifik ölçümler yapılabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmakta ve ergenlerde bu iki değişken arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, sosyal medya kullanımının uyku problemlerine neden olabileceği ve ergenlerde sosyal medya kullanımının kontrol altında tutulması gerektiği konusunda önemli bir uyarı niteliği taşımaktadır. Bu çalışmanın bulguları, ergenlerin sağlığı ve gelişimi açısından önemli olan uyku kalitesi ile ilgili olarak, ebeveynlerin, öğretmenlerin ve sağlık uzmanlarının sosyal medya kullanımı konusunda daha bilinçli olmaları gerektiğini göstermektedir. İleride yapılacak çalışmalar, sosyal medya kullanımı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına ve ergenlerin sağlıklı bir uyku alışkanlığı geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

Ergenlerin sosyal medya kullanımının etkileri konusunda net bir sonuca ulaşmak zor olsa da aşırı sosyal medya kullanımının potansiyel risklerine dikkat çekmek önemlidir. Ergenlerin sosyal medya kullanımını yönetirken, ebeveynlerin ve eğitimcilerin dikkatli olmaları ve sağlıklı kullanım konusunda bilinçli olmaları gerekmektedir. Örneğin, ergenlere sosyal medyada sınırlı zaman harcamaları, gerçek hayat etkinliklerine zaman ayırmaları ve sosyal medya içeriğini eleştirel bir şekilde değerlendirmeleri önerilebilir. Ayrıca, sosyal medya platformlarının kullanımı sırasında güvenli olmak ve çevrimiçi etkileşimlerinde dikkatli olmak da önemlidir. Ergenlerin sosyal medya platformlarında bulundukları zaman dilimlerini yönetmeleri ve onların hayatlarına pozitif bir şekilde katkı sağlayacak şekilde kullanmaları sağlanmalıdır. Bu çalışmanın sonuçları, sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, araştırmanın yürütücüleri, uyku kalitesini arttırmak için aşağıdaki önerileri sunmuştur:

Sosyal medya kullanımını sınırlandırın: Günlük sosyal medya kullanımını belirli bir süreyle sınırlandırmak, özellikle günün son saatlerinde, uyku kalitesini arttırabilir.

Akıllı telefonları yatak odasında kullanmayın: Yatak odasında akıllı telefon kullanımı, uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, yatmadan önce telefonları kapatın veya başka bir odaya bırakın. Rutin bir uyku programı oluşturun: Rutin bir uyku programı oluşturmak, vücudunuzun uyku düzenini düzenli hale getirir ve daha iyi bir uyku kalitesi sağlar.

Fiziksel aktivite yapın: Günde en az 30 dakika egzersiz yapmak, daha iyi bir uyku kalitesine katkı sağlayabilir. Sosyal medya kullanımını sınırlamak için uygulamalar kullanın: Sosyal medya kullanımını sınırlandırmak için birçok uygulama bulunmaktadır. Bu uygulamalar, belirli bir süre boyunca sosyal medya kullanımını sınırlandırmaya yardımcı olabilir.

Sosyal medya kullanımı hakkında bilinçli olun: Sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerindeki etkisini anlamak için, sosyal medya kullanımı hakkında bilinçli olmak önemlidir. Sosyal medyayı doğru

şekilde kullanarak, uyku kalitesini arttırmak mümkündür. Bu önerilerin uygulanması, sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir. Uyku kalitesinin artması ise, sağlıklı bir yaşam için önemli bir faktördür.

Yazarların Beyanı

Araştırmacıların katkı oranı beyanı: Yapılan araştırmada yer alan tüm araştırmacılar çalışmaya eşit düzeyde katkı sağlamışlardır.

Etik Kurul Kararı: Bu araştırma, Bitlis Eren Üniversitesi Etik İlkeleri ve Etik Kurulunun 2023/06-02 ve E.3767 sayılı kararıyla alınan izinle yürütülmüştür.

Çatışma beyanı: Araştırmacının araştırma ile ilgili diğerk kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Destek ve teşekkür: Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Kaynaklar

- Akbulut, Y., & İskender, M. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımının uyku kalitesi, sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(4), 1681-1690. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3953>
- Akpınar, E., & Karataş, Z. (2019). Türk lise öğrencilerinde uyku alışkanlıkları ve okul başarısı arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(4), 1640-1663. <https://doi.org/10.14686/buefad.561380>
- Alapınar, A., Çeliköz, N., & Durak Batıgün, A. (2018). The relationship between social media usage and sleep quality among university students. *Journal of Social Sciences*, 22(1), 139-148. <https://doi.org/10.21547/jss.356067>
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317-326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Aydın, G., Özgür, B. G., & Topbaş, M. (2016). Ergenlerde uyku süresi ve kalitesi: Bir Ege Bölgesi araştırması. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 11(36), 77-87. <https://doi.org/10.18466/fude.25954>
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press. <https://doi.org/10.1039/b916505n>
- Boysan, M., Güleç, M., Beşiroğlu, L., & Kalafat, T. (2010). Uykusuzluk Şiddeti İndeksi'nin Türk örneklemindeki psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 248-252.
- Carskadon, M. A. (2011). Sleep in adolescents: The perfect storm. *Pediatric Clinics of North America*, 58(3), 637-647. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003>
- Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232-1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
- Chen, H., Wang, C., Lu, T., Tao, B., Gao, Y., & Yan, J. (2022). The Relationship between Physical Activity and College Students' Mobile Phone Addiction: The Chain-Based Mediating Role of Psychological Capital and Social Adaptation. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9286. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159286>
- Creswell, J-W. (2016). *Araştırma deseni; Nicel, nitel ve karma yöntem yaklaşımları* (Çev. Ed. S. B. Demir). Eğiten Kitap Yayınları.
- Çam, O., & İşbulan, O. (2018). The relationship between social media use and sleep quality among undergraduate students. *Journal of Educational Technology Online*, 17(3), 48-60. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1266374>

- Çiçek, İ. (2022). *Çocuk psikolojisi ve ruh sağlığı* (2. Baskı). Eğiten Kitabevi.
- Çiçek, İ., Tanriverdi, S., Şanlı, M. E., & Buluş, M. (2021). Parental attitudes and socio-demographic factors as predictors of smartphone addiction in university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(2), 158-169. <https://dx.doi.org/10.52380/ijpes.2021.8.2.430>
- Çuhadar, D., ve Özcan, N. K. (2019). The relationship between social media addiction and sleep quality among undergraduate students. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(2), 175-181.
- Ding, L., Zhang, L., Cui, Y., Gong, Q., Ma, J., Wang, Y., & Sang, H. (2022). The association of sleep duration and quality with depressive symptoms in older Chinese women. *PloS one*, 17(3), e0262331. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262331>
- Dahl, R. E. (1999). The impact of inadequate sleep on children's daytime cognitive function. *Seminars in Pediatric Neurology*, 6(4), 231-238. <https://doi.org/10.30622/tarr.933479>
- Dixit, A., Marthoenis, M., & Yadav, P. (2020). Association of smartphone addiction with sleep quality among medical students. *Journal of Datta Meghe Institute of Medical Sciences University*, 15(4), 443-446. https://doi.org/10.4103/jdmimsu.jdmimsu_63_20
- Doğan, T., Çetin, F. H., Özdemir, E., & Pekdemir, B. (2021). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Turkish Journal of Public Health*, 19(1), 1-12. <https://doi.org/10.20518/tjph.745187>
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(11), 631-635.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (26. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, Z., Vangölü, M. S., Marufoğlu, M., & Özdemir, M. (2023). An investigation of high school students' levels of digital addiction and well-being according to some variables. *E-International Journal of Educational Research*, 14(1), 117-138. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1173642>
- Kayhan, N., & Korkmaz, M. (2017). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 11(23), 382-394.
- Khatib, Y., & Hallit, S. (2020). Social media and sleep: A systematic review. *Current Sleep Medicine Reports*, 6(4), 181-189. <https://doi.org/10.1007/s40675-020-00206-w>
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2019). Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: The mediating role of mindfulness, rumination, and depression. *Personality and Individual Differences*, 139, 208-213. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.008>
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
- Korkmaz, Z. (2021). The effects of the Bibliotherapy-Based Psycho-Education Program on the depression and happiness levels of teachers. *Research in Language and Education: An International Journal [RiLE]*, 1(2), 100-110.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lenhart, A., Madden, M., & Hitlin, P. (2005). Teens and technology: Youth are leading the transition to a fully wired and mobile nation. *Pew Internet ve American Life Project*. <https://www.pewinternet.org/2005/07/27/teens-and-technology-youth-are-leading-the-transition-to-a-fully-wired-and-mobile-nation/>

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2021). The association between nighttime social media use and sleep quality among young adults. *Sleep health*, 7(1), 105-111. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.07.006>
- Li, X., Kan, Q., Wang, H., Zhang, S., & Jiang, P. (2019). Social media use, sleep quality and academic performance among Chinese college students. *Psychiatry Research*, 273, 628-633. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.031>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2018). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 35(12), 1015-1023. <https://doi.org/10.1002/da.22850>
- Moore, M., Meltzer, L. J., & Mindell, J. A. (2011). Bedtime problems and night wakings in young children: An update of the evidence. *Paediatrics and Child Health*, 16(7), 485-490. <https://doi.org/10.1093/pch/16.7.485>
- Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E., & Becker, T. (2011). Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and Anxiety*, 28(6), 447-455. <https://doi.org/10.1002/da.20805>
- National Institute of Mental Health. (2016). *The Teen Brain: 7 Things to Know*. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-teen-brain-7-things-to-know/index.shtml>
- National Sleep Foundation. (2021). *How much sleep do we really need?* <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 73-81. <https://doi.org/10.5455/apd.176101>
- Owens, J. A., Weiss, M. R., & Insana, S. P. (2014). What do we know about children's sleep? *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 44(2), 54-67.
- Pasch, K. E., & Latimer, L. A. (2015). Sleep and adolescent health risk behaviors. *Current opinion in pediatrics*, 27(5), 613-618. <https://doi.org/10.1155/2022/8783355>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... & Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social media addiction in high school students: a cross-sectional study examining its relationship with sleep quality and psychological problems. *Child Indicators Research*, 14(6), 2265-2283. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09838-9>
- Şahin, S., ve Özdemir, S. (2021). Ankara'da ergenlerin sosyal medya kullanımı ve uyku kalitesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 222-230.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, 12, 271-283.
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2011) Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi. Detay Yayıncılık.
- Uslu, M. (2016). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Ünsal, F. (2021). Kişilik özellikleri ve yabancı dil öğrenimi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 332-357. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.1029038>
- Wang, C., Li, B., & Guo, X. (2018). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-277. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>
- Wang, X., Zhu, X., & Lin, J. (2022). Application of virtual reality technology in adolescent mental health science education. *Wireless Communications and Mobile Computing*, 2022, 1-11.
- Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (1998). Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development*, 69(4), 875-887. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06149.x>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Yıldırım, M., & Çiçek, İ. (2022). Fear of COVID-19 and smartphone addiction among Turkish adolescents: Mitigating role of resilience. *The Family Journal*, 10664807221139510. <https://doi.org/10.1177/10664807221139>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Sleep patterns and quality play an important role in adolescents' mental and psychosocial development, as adolescence is a time of rapid cognitive, physical, and psychosocial change. A large number of studies have shown the importance of adequate sleep in the lives of adolescents, as well as the detrimental effects of insufficient sleep. The use of social media by young people is one of the reasons why they may not be getting enough sleep. There has been evidence of this effect in several studies. This study aims to further investigate the detrimental effects of using social media on how well teenagers' sleep. The study will examine the relationship between social media addiction and the quality of sleep in teenagers and compare the results with those of previous research. This initiative aims to raise awareness of the negative effects of using social media on teenage health and take action to help solve the problem. The research also provides practical answers by recommending guidelines for limiting social media use or improving sleep quality. This can help both health professionals and social media users. In a nutshell, the concern is that the increased use of social media by Turkish teenagers has led to a serious health problem in the form of declining quality of sleep. The purpose of this research is to try to remedy this problem. Alternatively, there is a relationship between teenagers' social media use and sleep quality, which is the hypothesis of this research. Finally, the study would examine the relationship between social media addiction and sleep quality.

Method

A quantitative approach known as the correlational survey model was employed in this research to investigate the association between social media addiction and sleep issues. The research included 503 teenage volunteers, 306 girls (60.8%), and 197 men (39.2%), ages 13 to 18, with an average age of 15.59. To assess the association between social media addiction and sleep issues, the Social Media Addiction Scale and the Insomnia Severity Index were used. In addition, a personal information form was used to collect demographic information such as gender and age. The correlation between the variables in the research was analyzed after ensuring that the data were normally distributed. For data analysis, regression analysis was also employed, which is a useful approach for analyzing the effects of social media addiction on sleep issues. Finally, utilizing the correlational survey approach, this research investigated the association between social media addiction and sleep disorders. The research found that using measures to measure the association between social media addiction and sleep issues in teenage students was successful. Furthermore, quantitative tools such as regression analysis were beneficial in data analysis. The findings of this study might help direct future research into the association between social media addiction and sleep issues.

Findings

Examining the study's tables reveals a positive and substantial association between social media addiction and sleep issues. It was discovered that social media addiction accounted for 11% of the variation in sleep issues and predicted sleep disorders considerably. This suggests that social media addiction improves sleep issues in teens. It might be claimed that the increased usage of social media among teens causes greater sleep issues.

Conclusion and Discussion

Social media has become increasingly popular around the world in recent years. This is especially true for young people. The impact of social media use on sleep quality in teenagers is one of the topics of research. Research suggests that social media use can have a detrimental effect on sleep quality and cause sleep problems. Therefore, the control of social media use, particularly the improvement of awareness of sleep quality among teenagers, is considered to be of critical importance.

As a result, this study examines the relationship between social media addiction and sleep quality in teenagers. It finds a significant relationship between the two variables. These findings are an important warning that social media use may be a cause of sleep problems and that the use of social media by teenagers should be limited. The results of this research suggest that parents, teachers, and health professionals should

be more aware of the use of social media, especially in relation to the quality of sleep, which is crucial for the health and development of adolescents. Future research will contribute to a better understanding of the relationship between social media use and sleep quality as well as helping adolescents develop good sleep habits.

While it is difficult to draw firm conclusions about the impact of social media use on teenagers, it is important to highlight the potential consequences of excessive use of social media. Parents and educators must be cautious and aware of the appropriate use of social media, while at the same time being aware of the regulation of teenagers' use of social media. For example, limits on the amount of time teenagers can spend on social media, time for real-life activities, and critical evaluation of social media information can be recommended. In addition, it is important to maintain a sense of safety and caution when using social media sites. Adolescents should be encouraged to regulate their time on social media platforms and to use them in ways that are beneficial to their lives.