

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI



ÖĞRENCİ HEMŞİRELERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI,
UYKU KALİTESİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİLGE ŞEKER

İSTANBUL, 2022

**T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI**



**ÖĞRENCİ HEMŞİRELERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI,
UYKU KALİTESİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİLGE ŞEKER

İSTANBUL, 2022

KABUL VE ONAY

Bilge ŞEKER tarafından hazırlanan “**ÖĞRENCİ HEMŞİRELERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI, UYKU KALİTESİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 17.01.2022 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Prof. Dr. F. Yasemin KUTLU

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi M. Berna DOĞAN

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Selda POLAT

.....

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Ali AKDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**ÖĞRENCİ HEMŞİRELERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI, UYKU KALİTESİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



17.01.2022

Bilge ŞEKER

ÖZET

**ÖĞRENCİ HEMŞİRELERDE SOSYAL MEDYA KULLANIMI,
UYKU KALİTESİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BİLGE GÜVEN ŞEKER
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI**

(DANIŞMAN: PROF. DR. F. YASEMİN KUTLU)

İSTANBUL, 2022

Amaç: Bu çalışma öğrenci hemşirelerde sosyal medya kullanımı, uyku kalitesi ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı ve ilişki arayıcı araştırma tipinde gerçekleştirildi.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrenci hemşireler oluşturdu (n=134). Araştırma verilerinin toplanmasında "Öğrencilerin bireysel özelliklerini içeren “Anket Formu”, “Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği” ve “Uyku Kalitesi Ölçeği” kullanıldı. Elde edilen veriler SPSS 21.0 programı kullanılarak analiz edildi.

Bulgular: Çalışma sonucunda öğrenci hemşirelerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin düşük; uyku kalitesinin kötü olduğu bulundu. Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından meşguliyet ile yaş arasında negatif zayıf bir ilişki ($r = -.178$; $p < 0.05$); sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medya için günlük ayrılan süre ($r = .184$; $p < 0.05$) ve gece sosyal medya kullanımı için ayrılan süre ($r = .219$; $p < 0.05$) arasında pozitif zayıf ilişki belirlendi. Öğrencilerin cinsiyetleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri karşılaştırıldığında duygu durum düzenleme, tekrarlama ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı fark bulundu ($t = 2.812$, $p < 0.05$). Yine gece sosyal medya kullandığını ifade eden öğrenci hemşirelerin kullanmayanlara göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek ($U = 1.653.5$, $p < 0.05$) olduğu; enerji içeceği tüketen öğrenci hemşirelerinin enerji içeceği tüketmeyen öğrenci hemşirelerden daha kötü uyku kalitesine ($U = 1.182.5$, $p < 0.05$) sahip olduğu bulundu. Sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile uyku kalitesi arasında pozitif yüksek düzeyde ($r = .720$, $p < 0.05$);

sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin tüm alt boyutları ile uyku kalitesi arasında ise pozitif orta düzeyde ilişki olduğu belirlendi.

Sonuç: Çalışma bulguları sonucunda her ne kadar öğrenci hemşirelerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi düşük olsa da sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesinin ilişkili olduğu söylenebilir. Bu nedenle öğrenci hemşirelerin sosyal medya kullanımı dışında uyku kalitesini etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve buna yönelik araştırma ve girişimlerin yapılması önerilebilir.



Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Uyku Kalitesi, Öğrenci Hemşire.

ABSTRACT

SOCIAL MEDIA USE, SLEEP QUALITY AND RELATED FACTORS IN STUDENT NURSES

MSC THESIS

BİLGE GUVEN SEKER

**GRADUATE SCHOOL, ISTANBUL AREL UNIVERSITY
NURSING**

(SUPERVISOR: PROF.DR. YASEMİN KUTLU)

İSTANBUL, 2022

Objective: This study was conducted as a descriptive and correlational research type in order to determine the use of social media, sleep quality and related factors in student nurses.

Method: The sample of the students of the study consisted of student nurses who voluntarily participated in the research (n=134). "Survey Form" which includes the individual characteristics of the students, "Social Media Addiction Scale" and "Sleep Quality Scale" were used to collect the data. The data were analyzed using the SPSS 21 program.

Results: As a result of the study, the social media addiction levels of the student nurses were low; sleep quality was found to be poor. There was a negative weak correlation between social media addiction sub-dimensions, occupation and age ($r = -.178$; $p < 0.05$); A weak positive correlation was determined between social media addiction and the time allocated for social media daily ($r = .184$; $p < 0.05$) and time allocated for social media use at night ($r = .219$; $p < 0.05$). When the gender of the students and their social media addiction levels were compared, a significant difference was found between mood regulation, repetition and social media addiction. ($t = 2.812$, $p < 0.05$), while the social media addiction level of the student nurses who stated that they used social media at night were significantly higher than those who did not ($U = 1.653.5$; $p < 0.05$). It was found that the student nurses who consumed energy drinks had worse sleep quality ($U = 1.182.5$; $p < 0.05$) than the student nurses who did not consume energy drinks. There was a positive high correlation between social media addiction level and sleep quality ($r = .720$, $p < 0.05$); It was

determined that there was a positive moderate correlation between all sub-dimensions of the social media addiction level and sleep quality.

As a conclusion; Although the social media addiction level of student nurses is low, it can be said that there was a relationship between social media addiction level and sleep quality. For this reason, it can be recommended that conduct research to determine the factors affecting sleep quality and use of social media in student nurses and effectiveness of planned interventions.



Key Words: Social Media Addiction, Sleep Quality, Student Nurse.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	i
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
TABLO LİSTESİ	viii
KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
1 GİRİŞ	1
2 GENEL BİLGİLER.....	3
2.1 Sosyal Medya	3
2.1.1 Sosyal Medya Kavramının Tanımı	3
2.1.2 Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi	5
2.1.3 Sosyal Medyanın Özellikleri ve Bileşenleri.....	10
2.1.4 Sosyal Medyanın İşlevsel Özellikleri.....	12
2.1.5 Sosyal Medya Uygulamaları	12
2.1.5.1 Facebook.....	12
2.1.5.2 Twitter.....	13
2.1.5.3 Youtube.....	13
2.1.5.4 Instagram	14
2.1.5.5 WhatsApp	14
2.1.5.6 Wikiler	15
2.2 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	15
2.2.1 Tanım	16
2.2.2 Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri.....	16
2.2.3 Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları	18
2.2.4 Öğrenci Hemşirelerde Sosyal Medya Kullanımı	19
2.3 Uyku Kalitesi	20
2.3.1 Tanım	20
2.3.2 Uyku Gereksinimi	23
2.3.3 Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler	23
2.4 Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi.....	25
2.5 Öğrenci Hemşirelerde Uyku Kalitesi	26
2.6 Sosyal Medya Kullanımı Ve Uyku Kalitesi.....	27
3 GEREÇ VE YÖNTEM.....	30
3.1 Araştırmanın Amacı Ve Modeli.....	30
3.2 Araştırmanın Değişkenleri	30
3.3 Etik Konular	30
3.4 Araştırmanın Yeri Ve Zamanı.....	30
3.5 Araştırmanın Evren Ve Örneklemi	30
3.6 Ölçüm Araçları.....	31
3.7 Verilerin Toplanması	32
3.8 Verilerin Analizi.....	32
3.9 Araştırmanın Sınırlılıkları	33
4 BULGULAR.....	35
5 TARTIŞMA	46

6	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
6.1	Sonuç.....	51
6.2	Öneriler	51
7	KAYNAKLAR	53
8	EKLER.....	75
8.1	Anket Formu (Sosya-Demografik Veriler)	75
8.2	Uyku Kalitesi Ölçeği.....	77
8.3	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	83
8.4	Etik Kurul Formu	86
8.5	Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu ve Online Araştırmaya Katılım İzin Formu	87
9	Özgeçmiş	89



ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2. 1. Sosyal medyanın bileşenleri	11
---	----



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2. 1. Web 1.0 ve Web 2.0'ın Özellikleri	8
Tablo 3.1. Power Analizi Sonuçları	31
Tablo 3. 2. Çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin normalite analizi sonuçları.....	33
Tablo 4.1. Katılımcıların bireysel özelliklerine göre dağılımı (N=134)	35
Tablo 4.2. Katılımcıların sosyal medya kullanım özelliklerine göre dağılımı (N=134)	36
Tablo 4.3. Katılımcıların sosyal medya kullanım süreleri (N=134).....	37
Tablo 4.4. Katılımcıların uyku ile ilgili özellikleri (N=134).....	37
Tablo 4.5. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar (N=134)	38
Tablo 4.6. Pittsburgh uyku kalitesi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar (N=134)	38
Tablo 4.7. Katılımcıların bireysel özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki (N=134).....	39
Tablo 4.8. Bireysel özellikler ve Sosyal medya kullanım puanları arasındaki ilişki (N=134).....	40
Tablo 4.9. Katılımcıların bireysel özellikleri ve uyku kalitelerinin karşılaştırması(N=134).....	42
Tablo 4.10. Sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki.....	44

KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ

PUKÖ	: Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi)



ÖNSÖZ

Öncelikle tezimin hazırlanmasında büyük katkı ve desteği olan danışman hocam Prof. Dr. F. Yasemin KUTLU'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Bu süreçte yanımda olan ve bana her konuda yardımcı olan eşim Durmuş ŞEKER'e teşekkür ederim.

27.12.2021

Bilge ŞEKER



1 GİRİŞ

Günlük hayatın vazgeçilmez parçalarından birisi haline gelen teknoloji bazen farkında olmadan kullanım amacının dışına çıkmakta ve hayatımızı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sosyal medya ağları günümüzün en önemli teknolojik gelişmelerinin başında yer almaktadır. İnternet teknolojilerinin etkin kullanımı ve sürekli olarak evrim geçirmesi sonucunda yeni medyanın temelleri atılmıştır. Yeni medya internetin etkileşimli iletişim gücünü tanımlayan soyut bir kavramdır (Çıldan ve ark., 2012).

Dünya nüfusunun neredeyse %50'sinin aktif sosyal medya kullanıcısı olduğu bilinmekte olup ülkemizde bu oranların dünya ortalamasının çok daha üzerinde olduğu ve sosyal medya kullanıcılarının yaklaşık 2/3'ünün 18-34 yaş arasında olduğu bilinmektedir (Hootsuit, 2019).

Pek çok farklı düşünce, deneyim, bilgi vb şeylerin herkesin erişimine açık olarak paylaşılabildiği sosyal medya ortamlarının sosyolojik, kültürel, psikolojik çok sayıda etkisinin olduğu yapılan çalışmalar ile ortaya konmuştur (Sağbaş ve ark., 2016; İçirgin, 2018).

Genç yetişkinlerin sosyal medya alışkanlıklarının uyku kalitesiyle nasıl ilişkili olduğunu ölçmek, büyüyen bir araştırma alanıdır. Son on yılda yapılan araştırmalarda, genç yetişkinlerin elektronik medya kullanımının toplam uyku süresinde azalma ve uyku kalitesi ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Cain ve Gradisar, 2010).

Daha yakın zamanlarda yapılan araştırmalarda, sosyal medya kullanım oranlarının artmasının daha fazla uyku bozukluğuyla (Levenson ve ark., 2016) ilişkili olduğu bildirilmiştir (Mark ve ark., 2016). Ek olarak, genel nüfus arasında Twitter kullanımına odaklanan araştırmalar, tweet duyarlılığının insanların uyku ve sirkadiyen ritminin bir sonucu olarak gün boyunca değiştiğini göstermiştir (Golder ve Macy, 2011).

Kötü uyku kalitesi, bireylerin gündüz işleyişini, çalışma belleğini ve ruh halini, genç öğrencilerin akademik sonuçlarını etkiler ve kişilerarası etkileşimlerine

müdahale etmektedir (Gomes ve ark., 2011; Mason ve ark., 2014). Ancak, az sayıda üniversite öğrencisi, yetersiz uykunun yaratacağı sorunların farkındadır (Tsai ve ark., 2009).

Üniversiteye dayalı bir eğitim olan hemşirelik eğitimi, hemşirelik mesleğini kazandırmayı hedefleyen, kuramsal ve uygulama altyapısı olan bir eğitimidir. Bu bağlamda öğrenci hemşirelerin uyku kalitesinin düşük olmasının akademik performans üzerinde olumsuz etki yaratacağı söylenebilir. Bunun yanında uygulamalı eğitimleri sırasında hastalara bakım verirken öğrenci hemşirenin işlevsellikleri de olumsuz etkilenebilecektir ve sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin hasta bakımına da olumsuz yansıtacağı söylenebilir. *Bu çalışmanın amacı*, öğrenci hemşirelerde sosyal medya kullanımı, uyku kalitesi ve ilişkili faktörlerin belirlenmesidir.

Araştırma soruları;

- i. Öğrenci hemşirelerde sosyal medya kullanımı hangi düzeydedir?
- ii. Öğrenci hemşirelerde uyku kalitesi hangi düzeydedir?
- iii. Öğrenci hemşirelerde sosyal medya kullanımı ile ilişkili faktörler nedir?
- iv. Öğrenci hemşirelerde uyku kalitesi ile ilişkili faktörler nedir?
- v. Öğrenci hemşirelerde sosyal medya kullanımı ile uyku kalitesi arasında ilişki var mıdır?

2 GENEL BİLGİLER

Bu bölümde çalışmanın kavramsal çerçevesi aktarılacaktır.

2.1 Sosyal Medya

Gelişen iletişim araçları ile bireyin duygularını, fikir ve ürünlerini diğer insanlara sunabilecekleri bir ortam sağlayan, sunum ve fikir alışverişinin öncelikli olduğu bir medya ortamı sağlamaktadır. Sosyal medya adı verilen bu sanal dünya, belirli grup ve kişilerin birbirine ulaşmasını kolaylaştırmakta ve aralarındaki iletişimin artmasını sağlamakta önemli bir rol oynamaktadır (Vural ve Bat, 2010:3348).

2.1.1 Sosyal Medya Kavramının Tanımı

Sosyal medya, toplumlar arasındaki faaliyetleri, uygulamaları ve davranışları ifade eder. Online olarak bir araya gelen toplumlar fikirlerini, düşüncelerini ya da oluşturmuş oldukları içerikleri sosyal medya ortamında birbirleri ile paylaşabilmektedir. Sosyal medyanın web taban özelliği sayesinde oluşturulan resimler, videolar, müzikler ve diğer içeriklerin iletimi kolayca sağlanabilmektedir (Safko ve Brake, 2009:3).

Bir başka yaklaşıma göre sosyal medya; kişilerin sanal bir dünya üzerinden birbirlerine ulaşabildikleri, fikir alışverişi yapabildikleri, yapıtlarını paylaşıp yorum alabildikleri ve fiziksel dünyaya yapıtlarıyla faydalı olabildikleri bir sanal iletişim ağı şeklinde tanımlanabilmektedir (Köksal ve Özdemir, 2013:325). Sosyal medya, bireyler tarafından internet üzerinden, genellikle Facebook gibi belirli bir platformda metin, video veya resim biçiminde paylaşım amacıyla oluşturulan içeriktir (Thomas, 2018:155-156).

Bir internet sitesi veya bir uygulamanın sosyal medya adı altında incelenebilmesi için yayını gerçekleştiren kişiden farklı olarak üyelerin bulunması, zaman ve mekân kısıtlamasının var olmaması, üyelerin içeriğine izin veriliyor olması ve üyeler arasında iletişime olanak sağlaması gerekmektedir (Ying, 2012:10).

Sosyal paylaşım siteleri tek taraflı bilgi dağıtımından ziyade iki yönlü ve aynı anda bilgi paylaşılmasına imkân sağlayan etkileşim sistemi olarak tanımlanır. Zaman

ve mekân kavramlarının etkili olmadığı bilgi alışverişi ve paylaşım yapımının temel olarak baz alındığı bir iletişim şeklidir. Bu sosyal ağlarda kullanıcılar birbirine katkıda bulunabilir, destek alabilir, sorulara cevap verebilirken aynı zamanda kendi sorularını da sorabilirler. Bir bakımdan sosyal ağlar, aynı zamanda resmi özelliği olmayan bir eğitim aracı olarak kabul edilmektedir (Bulunmaz, 2014:23).

Sosyal medya araçlarından olan ve içerikleri kullanıcılar tarafından oluşturulan Wikipedia, sosyal medya uygulamaları; gazete, televizyon ve filme benzer geleneğe dayanan medya araçlarından değişiklik göstermektedirler. Geleneksel medyanın aksine sosyal paylaşım için bütçe ayırmaya veya yayın yapmak için zorunlu izin almayı gerektirmemektedir. Günümüzde geleneksel medya olarak bilinen medya türleri, haberleşmenin yayılabilmesi için gerekli kaynaklara bağımlı haldeyken sosyal medya, bilginin yayılabilmesi ve ulaşılabilir olması için göreceli olarak bir kaynağa ihtiyaç duymaz ve kullanıcılar için erişim olanağı açık olarak sunulmaktadır.

Sosyal paylaşım ağı ve geleneksel medyanın ortak bir özelliği, genişlik gözetmeksizin tüm kitlelere ulaşabilmeleridir; söz gelimi, bir blog sitesindeki yazı ya da bir televizyon programı çok küçük bir kitleye ulaşabilirken aynı zamanda çok geniş bir kitleye de ulaşabilmektedir. Sosyal paylaşım ağları ve geleneksel medya, kullanım yöntemine göre değişiklik göstermektedir (Kuyucu, 2015:148). Bu değişikliklerin bazıları şu şekilde sıralanabilir:

- **Erişim:** Hem sosyal medya ağları hem de geleneksel medya ağları bireylerin birçok kesime ulaşmasına olanak sağlar (Kuyucu, 2015:148-149).
- **Erişilebilirlik:** Geleneksel medya da ortaya çıkan ürünlerin sahibi özel şirketler ve hükümetlerken; sosyal paylaşım ağları herkes tarafından çok az ya da herhangi bir maliyet gerektirmeden kullanılabilir (Kırık, 2017:76-77).
- **Kullanılabilirlik:** Geleneksel medya da üretim sağlayabilmek için genellikle alanında uzmanlaşmış ve eğitilmiş olmak gerekmektedir. Birçok sosyal paylaşım ağı aracı için bu durum gerekli değildir veya ortada olan yetenek farklı ve yenidir, kısaca tüm kullanıcılar üretimde bulunabilir (Kırık, 2017:80).
- **Yenilik:** Geleneksel medya enformasyonunda, ortaya çıkan zaman farkı sosyal medya enformasyonuna oranla daha uzun sürebilmektedir. Geleneksel medya

da sosyal paylaşım ağlarına uyum sağladığından dolayı kısa sürede bu farklılığın değişime uğrayacağı belirtilmektedir (Snee ve ark., 2016: 1).

- **Kalıcılık:** Geleneksel medya da içerik oluşturulduktan ve basıldıktan sonra değiştirilemez, fakat sosyal paylaşım ağları yazılan yazı ve paylaşımı yapılan içeriğin değiştirilmesine olanak sağlar (Snee ve ark., 2016: 1).
- **Özgürlük:** Geleneksel medya ve sosyal paylaşım ağlarında göze çarpan en büyük farklılık özgür olabilmektir. Geleneksel medya reklam verenlerin ve hükümetlerin etkisi altında kalır ve özgürce üretim yapamaz. Ancak sosyal paylaşım ağları kolay erişilebilir, tüm kullanıcılar tarafından aynı miktarda değişime uğrayabilir ayrıca uluslararası bir medya olduğu için geleneksel medyaya oranla çok daha özgür üretim yapılabilir. Sosyal paylaşım ağları bu özelliği sebebiyle kontrolsüz bir ortama da dönüşebilmektedir (Bulunmaz, 2014:27).

2.1.2 Sosyal Medyanın Tarihsel Gelişimi

İlk web siteleri, iletişim açısından işletmelere küçük fırsatlar sağlamıştır. İşletmeler bu sayede müşteri ile e-posta üzerinden iletişime geçebilmiş ve tanıtım kampanyalarını da sınırlı bir şekilde gerçekleştirebilmiştir. Ancak pazarlama da sosyal medyanın kendine yer etmesiyle birlikte işletmeler, müşterilerle daha hızlı iletişime geçebilmekte, ihtiyaçları tespit edebilmekte ve sorunun çözümü noktasında hareket kabiliyetleri daha da yüksek olmaktadır (Andzulis ve ark., 2012:307).

Sosyal medya bugünkü şekliyle üniversite kampüslerinde başlamıştır. O dönem için sosyal medya, öğrencilerin hafta sonu yaşadıklarının paylaşım yeri idi. Sonrasında ise tüm ülkelere ve hatta dünyaya yayılmıştır (Bottolfsen, 2012:9).

İlk sosyal medya örneği 1979 senesinde Duke Üniversitesi'nden Tom Truscott ve Jim Ellis tarafından kurulan "Usenet" ile başlamaktadır. Usenet, dünya genelindeki internet ağı kullanıcılarına ileti gönderme özelliğine sahip bir tartışma platformudur. Usenet, kullanıcıların içerik oluşturmaya olanak sağlayan özelliği sayesinde sosyal medyanın ilk örneği olarak kabul edilmiştir. Usenet'in kurulmasının ardından bugün bildiğimiz ve anlayabildiğimiz sosyal medya olgusunun yerleşebilmesi için yaklaşık 20 yıl gibi bir zaman geçmesi gerekiyordu. Sosyal paylaşım ağlarının iletişim amaçlı

kullanılmasının ilk örneği Bruce ve Susan Abelson (1998) tarafından “Open Diary” internet sitesinin oluşturulması ve ilk defa “webblog” teriminin oluşması ile başlamıştır (Kaplan ve Haenlein, 2010:60).

1978 yılında Ward Christensen ve Randy Suess tarafından geliştirilerek hayata geçirilen “Bulletin Board Systems” (BBS) yazılımı sayesinde 1999 yılında online hizmetler hız kazanmıştır. Bu yazılım sayesinde BBS’nin dahil olduğu ağlardan iletişim, veri alışverişi ve oyun oynamak mümkün hale gelmiştir. Metin tabanlı hizmet özelliğine sahip bu servisler, ABD’de kullanıcılar tarafından iş saatleri sonrasında oyun oynamak, e-posta yollamak, mesajlaşmak ve alışveriş yapmak amacıyla kullanılmıştır (Elbaşı, 2015:26).

Sosyal medyanın en önemli özelliği, içeriklerin kullanıcılar tarafından oluşturulmasıdır. Bu özelliğe imkân vermeyen 1993 ile 2003 yılları arasında geçen dönem Web 1.0 olarak bilinmektedir (Kara, 2013:30). Etkileşim olanaklarının oldukça kısıtlı olduğu bu dönemde kullanıcılar, bilginin kaynağına gidebilmek için arama motorlarına tüm adresi eksiksiz olarak (“http://www.usak.edu.tr/” şeklinde) yazmak zorundaydı. Bu bağlamda kullanıcı etkileşimi ve içerik oluşturulmasına imkân vermeyen Web 1.0’de web sitesi sahipleri tarafından çok sayıda web sayfası oluşturulmuş ancak bunları okuyacak okuyucu sayısı sınırlı kalmıştır. Bu dönemin kullanıcıları sadece okuyan ve bilgiyi alan konumundaydı. Web 1.0’in bu özelliği onun “salt okunur web” olarak anılmasına sebep olmuştur (Naik ve Shivalingaiah, 2008:500).

2000’li yıllar sosyal medya için büyük gelişmeleri de beraberinde getirmiştir. 2002 yılında kurulan “Friendster” ilk modern sosyal ağ sitesi olmuştur. Friendster kurulduktan 1 yıl sonra 3 milyondan fazla kayıtlı kullanıcıya ulaşmıştır. Kullanıcılarını yeni arkadaşlarla tanıştırma düşüncesiyle kurulan Friendster, tanışma siteleri içinde yeni bir tür olmuştur. Friendster’da kullanıcılar, hiç tanımadıkları kişilerin ortak özelliklerine göre eşleştirilebiliyor ayrıca arkadaşlarının arkadaşları ile tanışabilme imkânına da sahip olunabiliyordu (Kaymak, 2012:11, 13).

Friendster’in kurulmasından sadece bir yıl sonra “LinkedIn” ve “MySpace” sosyal medyadaki yerini almıştır. İş dünyasındaki profesyonelleri bir araya getirmek için kurulan LinkedIn iş için kurulan ilk sosyal ağlardan biri olmuştur. İlk zamanlarda

kullanıcılar özgeçmiş şeklinde bir profil oluşturarak diğer kullanıcılarla etkileşime geçmekteydi. Daha sonra yapılan güncellemelerle birlikte grup oluşturabilme, soru cevap forumları gibi özellikler sayesinde fenomen haline gelmiştir. 2003 yılında kurulan MySpace ise 2006 yılına gelindiğinde dünyanın en popüler sitesi haline gelmiştir. MySpace kullanıcıları, profillerinin görünümünü özelleştirebilmekle kalmayıp, oluşturmuş oldukları bu profillerde başka sitelerden sanatçılara ait müzikleri ya da videoları paylaşabilmekteydi ve kendi müziklerini de yükleyebilmekteydi. Günümüzde eski popülerliğinden uzak olan site daha çok müzisyenleri hedefleyen bir site haline dönüşmüştür (Yıldırım ve Kalender, 2018:571).

2004'teki bir konuşmada temelleri atılan Web 2.0 konsepti, dinleyicilere anlatılmakta zorlanılsa da geride bıraktığımız on senelik zaman diliminde internet teknolojileri ve bu teknolojilere olan ilgi göz yumulamayacak kadar fazladır. O'Reilly ve Media Live International (2004) isimli iki işletmenin ortaklaşa hazırladığı konferansın ana konusu aslında internetin geleceğini tartışmaktı. O'Reilly Media'nın kurucusu Tim O'Reilly sanal dünya içindeki yeni akımlara ad verme önemi üzerine yaptığı konferansta web 2.0 kavramını ortaya koyar ve kavram bir anda yeni nesil web yapısının yeni ismi haline gelmiştir. Bazılarına göre daha yeni bir teknoloji, bazılarına göre ise yeni sürüm internet şeklinde kabul edilmiştir. O'Reilly'e göre "ağın daha fazla kullanıcıya açılabilmesi için tekrar kodlandığı bir firma devrimidir. Bu devrimin insanlara gösterdiği en büyük kazanç, içeriğin küçük genişliklere indirgenmesidir". Web 2.0 ile birlikte insanlar artık kendi içeriklerini üretmeye ve bu içerikleri diğer kullanıcılara sunmaya başlamışlardır. Uzun süreli kurs ve eğitimler sonrasında öğrenilen HTML kodlama bilgisi sayesinde üretilen sitelerin yerini bireyler için herhangi bir kodlama ve tasarım bilgisi gerektirmeyen, kullanıcının arzu ve düşüncelerini bünyesinde barındıran programların üretilmesi, kullanıcılar tarafından üretilen içerikler döneminin hızlı bir şekilde ilerlemesine öncülük etmiştir. Günümüzde kullanıcılar arasında sıkça kullanılan birçok internet sitesi web 2.0 ile tasarlanmıştır (Kara, 2013:29-30).

Tablo 2. 1. Web 1.0 ve Web 2.0'ın Özellikleri

Web 1.0 Özellikleri	Web 2.0 Özellikleri
Programcın oluşturduğu internet sayfası	Kullanıcın ürettiği Web sayfaları
Uzmanların içerik üretmesi	Tüm kullanıcıların içerik oluşturmaları
Kullanıcılar Web sitesine erişim sağlar ve okur	Kullanıcılar üretilen içeriği beraber gerçekleştirir
Sıkı yönetilen Web siteleri	Daha seyrek yönetilen Web siteleri
Tek yönlü (Tekten çoğa)	Çift yönlü (Çoktan çoğa)
Britannica Online Ansiklopedi	Wikipedia
Yayınlama	Katılım
Hiyerarşik	Dinamik ve Serbest
Statik, stabil içerik, çok az değişim	Sürekli güncellenen kapsam
Sayfa görüntülenme sayısı	Tıklamaların değerli hale gelmesi

Kaynak: Bozarth, 2010:12.

Tablodan 2.1'den anlaşılacağı üzere, Web 1.0'dan Web 2.0'a doğru ilerleyen gelişimdeki en büyük ayırım, okunan (read-only) koşuldan hem okunan hem yazılan ve aynı zaman da düşünce belirtilen koşula (read/write system) geçiş iletişim ile paylaşım seviyesinin artış göstermesidir (Kara, 2013:32).

Web 3.0, kullanıcı tarafından üretilen içeriğin arama motorları tarafından, kullanıcının aradığı içeriğe ulaşması için verilen ipuçlarını kullanarak sonuçları kullanıcıya sunması manasına gelmektedir. Bu sebeple Web 3.0 Anlamsal Ağ (Semantic Web) olarak da bahsedilmektedir (Yengin, 2015:44). Web 3.0 özelliklerini incelediğimizde üç başlıkta listelenebilir (Mahmoudi ve ark., 2008:93-94; Yengin, 2015:49-50);

- **Kişiselleştirme:** Arama motorlarının, kullanıcının daha önce webte ziyaret ettiği siteleri ve kişisel bilgilerine göre ayarlama yapmasıdır. (Mahmoudi ve ark., 2008:93-94; Yengin, 2015:49-50).
- **Yapay Zekâ:** Müşterilerin web'te yaptıkları aramalar ve ürettikleri içeriklerden bir anlam çıkartıp, kullanıcının web üzerinde ne yapacağını tahmin edip kullanıcıya sunmasıdır. (Mahmoudi ve ark., 2008:93-94; Yengin, 2015:49-50).

- **Hareketlilik:** Kullanıcıların, kişisel içeriklerine ortam kısıtlaması olmaksızın istedikleri yerden istedikleri zaman ulaşabilmesidir. Android telefonlar, tablet telefonlar vb. ulaşım için en çok kullanılan araçlar olmuştur (Mahmoudi ve ark., 2008:93-94; Yengin, 2015:49-50).

Kısacası, Web 3.0'a internetin en çok kavrayan şekli denilebilir. Web 3.0 sahip olduğu semantik teknoloji ile web üzerindeki birçok kaynaktan sağladığı bilgileri detaylı olarak ve kısa bir zamanda işleyerek istediğimiz bilgiye ulaşabilmemizi sağlamaktadır (Reh, 2011:70).

Gelecekte Web 4.0 ve Web 5.0 yapısı gündeme gelecektir. Web 4.0'ın hakkında henüz net bir tanım olmadığından kalitesi ve performansının ne derece etkin olacağı merak konusudur. "Web 4.0 ile yapay zekaya sahip kişiselleştirilmiş ajanlar için, makine-makine ve makine-insan etkileşim döğünüsünde bulut teknolojileri ile sistemlerin yer mekan gözetmeksizin her yerde yönetilebileceği bir platform olacağı görülmektedir (Nedeva ve Dineva, 2012)."

Web 4.0 ile bazı sistemsel problemlerin ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Web 4.0'ün kişisel dosya ve içeriklerin depolanmasında bulut sistemlerinin öne çıktığı, depolanmış her materyalin fiziksel disklerden uzaklaşarak sanal networkler üzerinden bir web teknolojisi kurulacağı düşünülmektedir.

Ersöz (2020)'e göre yapay zeka kullanımı nedeniyle kontrolün sizde olmamasından kaynaklanan sistemsel bir bağlantı sorunu olması durumunda olumsuzluklar yaşanacağı düşünülmektedir.

Web 5.0 ise hala sadece bir fikir olarak ele alınmaktadır. Web 5.0, süper akıllı toplum bağlamında değerlendirilen dijitalleşme ve yapay zekanın ön planda olduğu büyüme odaklı robotik bir teknoloji aşamasıdır.

Şu anda Web'in duygusal olarak nötr olduğu fakat ilerleyen zamanlarda kullanıcıların duygularını anlayabileceği ve nöro teknoloji ile kullanıcıların içerikle etkileşime girmesinin mümkün olacağı tahmin edilmektedir.

2.1.3 Sosyal Medyanın Özellikleri ve Bileşenleri

Sosyal ağların bir çok özelliklere sahip olması, sosyal ağlara üye olunmasını ve yaygın şekilde kullanılmasını sağlamıştır. Üyelik temeline dayalı tasarlanmakta olan bu ortamlar, özel veya genel olarak gruplanabilen mesaj ve resimlerle yenilikçi bir iletişim şekli sunmaktadır (Pempek ve ark., 2009:228). Kullanıcılar sosyal ağ sitelerinde oluşturdukları profillerle kişisel bilgilerini paylaşabilmekte, tanıdıkları diğer kişilerin sayfalarını ziyaret edebilmekte, çoklu ortam içerikleri yayımlayıp paylaşabilmekte, bunları etiketleyebilmekte, başkalarının içeriklerine erişebilmekte, ortak ilgi veya ihtiyaca göre alt gruplara katılabilmekte veya kendi gruplarını oluşturabilmektedirler (Lockyer ve Patterson, 2008:530).

Her ne kadar adında medya kelimesi geçse de sosyal medyanın geleneksel medyaya göre farklı özellikleri bulunmaktadır (Solmaz ve ark., 2013:25). Sosyal medya ile geleneksel medya arasındaki en önemli fark, herhangi bir kişinin sosyal medya içeriği oluşturabilmesi, bu içerikle ilgili yorum yapabilmesi ve katkıda bulunabilmesidir (Scott, 2010:38). Hazar'a (2011:152) göre sosyal medyanın en önemli özelliği kullanıcılara internet aracılığı ile kendilerini açıkça ifade edebilme imkânı sağlamaktır. Kim, Jeong ve Lee (2010:217-218), dünya genelinde milyonlarca üyesi olan sosyal ağ sitelerinin bazı temel özellikleri kişisel profil oluşturma, çevrimiçi bağlantılar kurma, çevrimiçi gruplara katılma, çevrimiçi iletişim kurma, kullanıcılar tarafından oluşturulan içeriği paylaşma, kullanıcıları sitede tutmadır (Sevinç, 2012:24-25; Kim ve ark., 2010:217).

Sosyal medya ağları içerisinde bu habitatı oluşturan özelliklerin yansımına bakıldığında, dünya genelinde 2 milyar 100 milyondan fazla kullanıcıya sahip olan ve her geçen gün kullanıcı sayısı artan Facebook, her yaş grubunda kullanıcısı olmakla birlikte "We Are Social" (2018) verilerine göre ağırlıklı olarak 25-34 yaş aralığında 260 milyon kadın ve yine 25-34 yaş aralığında 371 milyon erkek kullanıcı profiline sahiptir. Twitter kullanımının son yıllarda artmasının nedenleri ise, akıllı cep telefonları ve tablet bilgisayarlar ile sosyal ağ uygulamalarına erişimin kolay olması gösterilebilir. Twitter kullanımının yaygınlaşması ile birlikte siyasetçi, gazeteci, şarkıcı ve aktörler Twitter'da takip edilen kişiler haline gelmişlerdir (Sevinç, 2012:26).

Sosyal medyanın “içerik oluşturma ve paylaşma (katılım)”, “içerikleri değiştirme ve değerlendirme (açıklık-diyalog)” ve “ortak ilgi alanları ile ağ oluşturma (Topluluk-bağlantılılık)” olmak üzere üç bileşeni söz konusudur (Şekil 2.1) (Eraslan ve Çakıcı Eser, 2015:11; Ergan, 2017:6; Akar, 2018:46; Fırat, 2017:46).



Şekil 2. 1. Sosyal medyanın bileşenleri

Kaynak: (Eraslan ve Çakıcı Eser, 2015: 11).

Mavnacıoğlu (2011:23)’na göre sosyal medyanın temel özellikleri; zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın paylaşım ve tartışmanın yapılabilmesi, kullanıcıların kendi üretmiş oldukları içerikleri kolaylıkla internet ortamında ve mobil ortamda yayımlayabilmesi, başka kullanıcıların içeriklerini, paylaşım ve yorumlarını takip edebilmesi, kullanıcıların hem takip eden hem de takip eden durumunda olması, sosyal medya kurallarının belirli bir iletişime değil samimi bir sohbet mantığına dayanmasıdır.

Yukarıda belirtilen özellikler incelenecek olursa ortak noktalar olduğu görülmektedir. Sosyal medyaya herkes tarafından erişilebileceği, erişen herkesin başkalarıyla iletişim kurabileceği, bu nedenle de oldukça geniş bir etki alanına sahip olan ve kullanıcılarını birer üretici haline dönüştüreceği, kullanıcıların sayısı ve ürettikleri ölçüde büyüyen medya aracı olduğu söylenebilir.

2.1.4 Sosyal Medyanın İşlevsel Özellikleri

Sosyal medya günümüz dünyasında pek çok alanda etkili olup genel itibariyle sosyal medyanın büyük etkiye sahip olduğu yedi işlevsel özellik söz konusudur (Kietzmann ve ark., 2011: 241). Bunlar; kimlik, diyalog kurma, paylaşma, mevcudiyet, ilişkiler, tanınma ve gruplardır.

2.1.5 Sosyal Medya Uygulamaları

Sosyal medya uygulamaları hayatımızın her alanına girmiş durumdadır. Bunlardan kimisi milyarlarca kullanıcısı olan uygulamalar iken kimisi de zaman içinde işlevini yitirmiş olan uygulamalardır (Liu, 2010:101). Çeşitli teknolojiler ve tekniklerin kullanıldığı tüm bu faaliyetlerin ortak noktası, kullanıcılarına üst seviyede paylaşım hizmeti sağlayabilmesidir (Kahraman, 2014:21).

Günümüzde birçok kullanıcı artık akıllı telefon, tablet, bilgisayar gibi mobil cihazlar sayesinde diledikleri zamanda ve ortamda kolayca internete erişebilmekte ve bu sayede birçok sosyal medya uygulamasına aynı anda erişebilmektedir.

Dijitalleşme ile yeni iletişim teknolojilerinin gelişme göstermesi ile sosyal ağlarda gün geçtikçe gelişme göstermektedir. Bu durum beraberinde sosyal medya araçlarında hem gelişme hem de olabildiğince çeşitlilik sağlamıştır. Günümüzde birden çok sosyal medya aracı bulunmaktadır (<https://www.alex.com/topsites>)

2.1.5.1 Facebook

Mark Zuckerberg tarafından 2004'te kurulan Facebook dünyada en fazla kullanıcısı bulunan sosyal ağ siteleri arasında yer almaktadır. Kurulduğunda yalnızca Harvard Üniversitesi öğrencilerinin kullanımına sunulmuş olup yalnızca Harvard Üniversitesi mail adresi bulunanlar siteye üye olabilmıştır. Daha sonra kullanıcı sayısını artırarak ABD'deki bütün üniversite öğrencilerinin üye olabilmesine imkân tanınmıştır. 2006'da e-posta adresleriyle bütün herkes Facebook'a üye olmaya başlamıştır. Kullanıcılar profil oluşturmak için isim-soyisim, cinsiyet, doğum tarihi, e-mail bilgilerini kullanarak kaydolmakta, daha sonra kişisel bilgilerini paylaşabilmekte ve farklı arkadaş gruplarına katılabilmektedir (Yaşar, 2015: 4).

Facebook kullanan gençler çoğunlukla içe dönük olma eğilimi gibi psikolojik sorunlara sahip olabilirler. Günlük sosyal medyanın yoğun kullanımına bağlı olarak çocuklar, ergenler ve gençlerde anksiyete, depresyon gibi bozukluklar ortaya çıkabilmektedir (Moseley, 2012:14).

2.1.5.2 Twitter

Williams ve Dorsey'in geliştirdiği Twitter, 2006'da kurulmuş olan yaygın sosyal ağ sitelerinden birisi olup her gün daha popüler hale gelmektedir. Başlangıçta 140 karakterden oluşan paylaşıma izin veren Twitter, yeni güncelleme ile birlikte 280 karaktere kadar paylaşıma izin vermektedir. Twitter başkaları tarafından yayımlanan mesajların okunabilmesine imkân tanıyan bir mikroblog servisi özelliğiyle sanal dünyanın SMS'i olarak da bilinmektedir (Ayan, 2013:13).

Özkaya (2018:80) yapmış olduğu çalışmada twitter kullanan gençlerin üstünlük, otorite, hak iddia etme, sömürücülük ve narsistik kişilik eğilimlerinin yüksek olduğunu bildirmiştir.

2.1.5.3 Youtube

Chad Hurley ve Steve Chen tarafından Şubat 2005'te kurulmuş olan YouTube 09.10.2006'da Google tarafından satın alınmıştır. Bu tarihten itibaren çalışma prensipleri Google tarafından düzenlenerek daha uygun hale getirilen YouTube daha geniş kitlelere ulaşarak tanınırlığını arttırmıştır. Kullanıcılar arasında etkileşime imkân tanınması ve kullanıcı merkezli olmasından ötürü sosyal ağ kapsamında değerlendirilen Youtube en büyük video paylaşım sitesi konumundadır. Aynı zamanda dünya genelinde en fazla tıklanma özelliğine sahiptir (Atalay, 2014:34).

Youtube'da pek çok zararlı video yayınlanmaktadır. Kesme, boğulma, kendini ateşe verme gibi görüntüleri izleyen bazı gençlerde bu görüntülerdekileri taklit etme eğiliminin olabildiği ifade edilmektedir. Aynı zamanda bu videoların zamanlar gençler için normalleşeceği ileri sürülmektedir (Ahern ve ark., 2015:25).

2.1.5.4 Instagram

Instagram insanların iletişim kurma, sosyalleşme, vakit geçirme, bilgilenme isteklerine en hızlı şekilde yanıt veren sosyal içerikli web sitelerinden birisidir (Sarıyer ve Zümrüt, 2017:4). Mike Krieger ve Kevin Systrom tarafından 5 Ekim 2010'da IOS için üretilmiştir. İki yıl sonra android işletim sistemi bulunan telefonlarda da kullanılmaya başlanmıştır. Başlangıçta uygulama içerisinde 11 fotoğraf filtresi bulunmakta iken günümüzde ise 49 filtreye sahip olup çekilen fotoğrafları daha farklı ve kullanıcıların beğenisine göre daha güzel hale getirmektedir. Bunların yanı sıra paylaşılan fotoğraflar Twitter, Facebook gibi diğer sosyal paylaşım ağlarında anında, kolay ve hızlı bir şekilde paylaşılabilir. Yapılan paylaşımlara kullanıcılar tarafından yorum yapılabilir (Kırcaburun, 2017:16).

Instagram zihin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilen sosyal medya mecralarından birisidir. Yapılan çalışmalara göre zihinsel sağlık açısından en zararlı site Instagram'dır. Instagram'ın kaygı, depresyon gibi olumsuz etkilere sahip olduğu bildirilmiştir (Muhammad, 2018:205).

2.1.5.5 WhatsApp

IOS ve Android işletim sistemi bulunan tüm cihazlar kullanılmakta olan bir uygulama olup mesajlaşma, görüntülü konuşma, video, fotoğraf, ses kaydı gönderme, grup oluşturma gibi özelliklere sahip sosyal ağ uygulamalarındandır. Telefon rehberinde bu uygulama cihazında yüklü olanlar birbiriyle anlık sohbet edebilmektedir (Seviniş, 2017:39). Telefon rehberinde bulunan kişiler uygulamada otomatik olarak görüntülenmektedir (Yazıcı, 2015:1110). İnternet açık olmadığında mesajlar depolanmakta, internet açıldığında gelen bildirim ile mesajlar fark edilmektedir (Atalay, 2014:43).

Statista verilerine göre 2013 yılı sonunda 200 bin dolayında olan WhatsApp kullanıcı sayısı 2017 yılı Temmuz ayında 1.3 milyara ulaşmıştır (<https://www.statista.com/statistics/260819/number-of-monthly-active-whatsapp-users/>).

İnternet ölçüm ve araştırmaları yapan Gemius'un 2019 yılı Eylül ayı verilerine göre ülkemizde en fazla kullanıcı sayısına sahip mobil uygulama WhatsApp'tır.

Yapılan araştırmaya göre 43.464.000 gerçek kullanıcısı olan WhatsApp uygulamasını telefonunda aktif bir şekilde kullananların oranı %87.1'dir (<http://www.gemius.com.tr/>).

2.1.5.6 Wikiler

Wiki, GNU ("GNU's Not Unix) “Özgür Belgeleme Lisansı” adı içerisinde müşterilerin yeni sayfalar oluşturabilmelerine, oluşturulan sayfalarda değişiklikler yapılabilmesine ve bu sayfaların birbirine bağlanabilmesine imkân tanıyan bir Web uygulamasıdır. Sayfalar arasındaki ilişkiler ve sayfa tasarımları, sistem tarafınca otomatik şekilde yapılandırılacağından, bilgiye ulaşma ve bilgi dökümantasyon wiki ile oldukça kolaylaşabilmektedir (Aytekin, 2011: 8-11).

Bilinen en tanınmış ve yoğun bir şekilde kullanılan wiki türü Wikipedia'dır. Wikipedia Hawaii dilinde hızlı anlamına karşılık gelen wiki sözcüğünden türetilmiştir. Wikipedia 2001 yılında internette yer almadan önce wiki çalışmaları 1995 yılında tamamlamış ve wikipedia gibi online ansiklopedilerin doğmasına olanak sağlamıştır (Klieber, 2009:7).

Wikipedia, wiki kavramı ile bağlantılı makalelerin herkes tarafından düzenlenebildiği ve serbestçe kullanabildiği çevrimiçi ansiklopedi olarak bilinmektedir. Wikipedia, wiki kavramı sayesinde en büyük bilgi depolarından birine dönüşmekle kalmamış aynı zamanda içeriklerin kullanıcılar tarafından oluşturulmasına izin veren dinamik özelliği sayesinde internetteki en popüler web sitelerinden biri olmuştur. 2001 yılından başlayarak, 2003 yılına kadar içerisinde 100.000 makaleyi barındırmayı başarmıştır. 2005 yılına gelindiğinde bu sayı bir milyona ulaşmıştır. Bugün, neredeyse bu sayı üç milyonu bulmuştur (Klieber, 2009:7).

2.2 Sosyal Medya Bağımlılığı

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda bağımlılık olarak tanımlanmamakla birlikte literatürde sosyal medyayı aşırı kullananlar için “sosyal medya bağımlılığı” kavramı sıklıkla kullanılmaktadır. Bu nedenle bu tez çalışmasında sosyal medya bağımlılığı kavramına yer verilmiştir.

2.2.1 Tanım

İnternet bağımlılığı çoğunlukla sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı ile ilişkilidir. Bundan dolayı sosyal medya bağımlılığı aşırı internet kullanımının bir alt kategorisi olarak düşünülmektedir (Van Den Eijnden vd., 2016; Jaradat ve Atyeh, 2017). Sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığı ile benzerlik göstermektedir (Montag vd., 2015). Ünal'ın tanımına göre sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerle gelişen ve özel, iş/akademik ve sosyal alanlar gibi günlük yaşamın birçok alanında meşguliyet, duygu durum değişikliği, tekrarlama ve çatışma gibi sorunlara neden olan psikolojik bir sorundur (Tutgun Ünal, 2015).

2.2.2 Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

Sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri, depresyon, anksiyete ve stres gibi birçok değişkenin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Demografik özellikler açısından kadın ve gençlerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın oldukları görülmüştür. Bunun nedeni kadınların sosyal yönlerinin daha baskın olması ve iletişim kurmaya eğilimli olmalarıdır. Gençler ise yetişkinlere kıyasla sosyal medyayı daha aktif kullandıkları için sosyal medya bağımlılığına daha yatkındırlar (Bányai vd., 2017).

Chicago Booth İşletme Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada 18-35 yaş arası Facebook ve Twitter üyelerinin sosyal ağ bağımlılığının sigara ve alkol bağımlılık düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığının sigara ve alkol bağımlılığından daha zararlı olduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar, sosyal ağlarda çevrimiçi olma arzusunun uykuya dalma ve dinlenme arzusundan daha yüksek olduğunu ve bunun sosyal bir felakete yol açabileceğini belirtmiştir. Tedavi sürecinde alkol ve sigara bağımlılığından uzak durmak mümkünken günlük hayatta birçok meslekte kullanılan sosyal medyayı da kapsayan internetten uzak kalmak mümkün değildir (Deniz ve Tutgun Ünal, 2019).

Araştırmalar, internet ya da akıllı telefon bağımlısı kişilerin çok fazla fiziksel aktivite yapmadıklarını, çoğunlukla sağlıklarını ihmal ettiklerini ve ayrıca baş ağrısı, kötü duruş, sırt ağrısı, kötü kişisel hijyen, düzensiz yeme, göz kuruluğu, uykusuzluk, bağışıklık fonksiyonunu ve hormon dengesini, kardiyovasküler ve sindirim düzenini

etkileyebilecek uyku eksikliği gibi olumsuz fiziksel işaretlerin olduğunu gösterdi (Wieland, 2005). Sedanter yaşam tarzı, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık, obezite ve ruh sağlığının bozulması durumu riskini artırmaktadır. Sosyal medya kullanmanın ve oturma süresinin BKİ üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma olmamasına rağmen, bazı araştırmalar televizyon izleme, bilgisayar ve internet kullanımının çalışmaya dâhil edilmesiyle birlikte diğer ekran temelli davranışların sağlığı olumsuz etkilediğini doğrulamıştır (Bickham vd., 2013). Uyku sürelerini kısaltarak uyanık kalma süresini artıran sosyal medyanın sürekli kullanımı uykusuzluğa neden olabilir. Ancak yetersiz uyku günlük yaşam aktivitelerini azaltacağından kontrolsüz sosyal medya kullanımının hayatı olumsuz etkileyebileceği açıktır (Dewald vd., 2010).

İnternetin en önemli işlevleri kuşkusuz bilgiye çok daha hızlı ulaşmak ve iletişimidir. Teknoloji alanındaki gelişmeler sayesinde bilgisayarların yanı sıra cep telefonu gibi mobil teknolojik cihazlar ile de internete ulaşımın kolay hale gelmesi yalnızca evde yahut işte değil yaşamın her alanında kullanmak interneti yaşamın vazgeçilmez parçalarından birisi haline getirmiştir. İnternet kullanımının hızlı bir şekilde yaygınlaşıp kullanım alanının genişlemesi çeşitli olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Kişinin interneti kullanırken denetimini kabetmesi ve bunun özel, iş ve diğer yaşam alanlarını negatif yönde etkilemesi, kişinin bu durumdan kaçmaya çalışmasına karşın kendine hakim olamaması “internet bağımlılığı” olarak ifade edilmektedir (Ko ve ark 2007, Block 2008).

Günlük hayatta ergen, genç, yaşlı her bireyin sosyal medyayı yoğun olarak kullandığı görülmektedir. Özellikle de ergenlerde ve üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımı oldukça yaygındır (Tutgun Ünal, 2015; Babacan, 2016).

Üniversite öğrencileri arasında internet ve sosyal medya kullanımı her geçen gün artmaktadır. Teknoloji alanında yaşanan gelişmelerle beraber internete erişimin kolay hale gelmesi, eğitim, eğlence ve alışveriş gibi pek çok alanda ihtiyaçları karşılaması gibi nedenlerden ötürü internete erişim sağlayan araçlar hem kadın hem de erkekler için vazgeçilmez hale gelmiştir (Odaci, 2011). Belirtilen bu hususlar internette geçirilen süreleri fazlasıyla artırmaktadır. Digital 2021 Türkiye verilerine göre 16-64 yaş arası bireyler günlük olarak 2 saat 57 dakika sosyal medyada vakit geçirmektedir. Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya kullanımı yaygındır ve vakitlerinin büyük bir çoğunluğunu bu platformlarda geçirmektedirler.

Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda internet ve sosyal medya bağımlılığının görülme sıklığının lise ve üniversite öğrencilerinde %1.5-24 arasında olduğu bildirilmiştir (Whang vd., 2003, Kaltiala-Heino ve ark 2004, Pallanti vd., 2006, Siomos 2008, Peterson vd., 2009, Tsai vd., 2009, Villella vd., 2011, Ghassemzadeh vd., 2008, Cao vd., 2007, Ko vd., 2007, Ni vd., 2009; Park vd., 2008, Wang vd., 2008).

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde Bayraktar ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı oranı %1.1, Canan ve arkadaşları (2009) tarafından 1034 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen çalışmada %9.7 olarak bildirilmiştir. Batıgün ve arkadaşları (2010) tarafından 213 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ise internet bağımlılığı oranının %14 olduğu bildirilmiştir. Yine Batıgün ve arkadaşları (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada internet ve sosyal medya bağımlılığı oranı %18.8 olarak bildirilmiştir. Dalbudak (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada internet bağımlılığı oranı %7.2 olarak bildirilmiştir. Karadağ ve Akçınar (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada öğrencilerin %2'sinin yüksek, %18'inin orta, %47'sinin ise düşük düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğu bildirilmiştir.

2.2.3 Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları

Yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesinin düşmesi (Xanidis ve Brignell, 2016), ilişkide problemler (Elphinston ve Noller 2011), özgüven kaybı, yaşam doyumunda azalma (Hawi ve Samaha 2017) gibi pek çok soruna neden olduğu gösterilmiştir.

Bireylerin sosyal medyayı kullanma nedenleri arasında yer alan kendini gizleme davranışı kaygı, depresyon ve yalnızlık gibi sorunlara neden olabilmektedir (Magsamen-Conrad ve ark., 2014).

Sosyal medya bağımlılığının bir diğer önemli sonucu akademik başarıyı negatif yönde etkilemesidir Özer (2014) tarafından ABD'den 226, Türkiye'den 200 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin Facebook kullanımlarıyla akademik başarıları arasındaki ilişki kültürel farklılık göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda ABD'de yaşayan öğrencilerin akademik

etkinliklere daha çok zaman ayırdıkları ve akademik performanslarının da daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte her iki ülkede de öğrencilerin %70'den fazlasının akıllı telefon kullandığı saptanmıştır. Facebook kullanımı açısından ise Türkiye'deki öğrencilerin daha yoğun kullandıkları bildirilmiştir. Çalışmadan elde edilen diğer bir önemli sonuç da ABD'li öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerindeki artışa bağlı olarak akademik performanslarının artmasına karşın Türkiye'deki öğrencilerde tam tersi durum olmasıdır.

Mingle ve Adams (2015) Gana'daki 526 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin kötü bir dil bilgisine ve akademik performansa neden olduğunu bildirmişlerdir.

2.2.4 Öğrenci Hemşirelerde Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medyadaki aktif hesapların bir kısmı sağlık alanında görev yapan hemşirelere aittir (Milton, 2014; Surani vd., 2017; Kung ve Oh, 2014; Özdemir ve Karakaya, 2017). Sağlık çalışanlarının sosyal medya kullanım özelliklerinin belirlenmesine ilişkin gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda katılımcıların sosyal medyada günlük ortalama 1 saat geçirdikleri tespit edilmiş olup aynı çalışmada sosyal medyanın hekimler ve hemşireler arasında kullanım oranının her grup için %88 olduğu bildirilmiştir (Surani vd., 2017). Bir başka araştırma sonucunda hemşirelerin yaklaşık %94'ünün sosyal medyayı kullandığı bildirilmiş olup sosyal medyayı kullanan hemşirelerin de %90.33'ünün sosyal paylaşım sitelerini, %31.85'inin blogları, %19.06'sının da Twitter'ı kullandığı saptanmıştır (Kung ve Oh, 2014).

Marnocha ve ark. (2015) tarafından yapılan çalışmada hemşirelik okullarının %77'sinin sosyal medyada profesyonel içerik yayınlayan öğrenciler ile en az bir defa karşı karşıya kaldıkları bildirilmiştir.

Atlas (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise kişisel tutumların sosyal medya sitelerinde etik dışı davranışlara yol açabileceği saptanmıştır.

Edge (2017) tarafından yapılan başka bir çalışmada da genç yetişkin bireylerin sosyal medaya platformalarının mesleki yaşamlarında potansiyel sonuçlarını tanımlarında olumsuz etkiye yol açabileceği bildirilmiştir.

Öğrenci hemşirelerin sosyal medyayı bilinçsiz bir şekilde kullanabilme ihtimallerinin yüksek olmasından ötürü mezuniyet öncesi ve sonrasında sosyal medya bağımlılığı yüksek olan öğrenci hemşireler pek çok etik ihlale yol açabilir. Günümüzde yaygın bir şekilde kullanılmakta olan sosyal medya araçlarının öğrenci hemşirelerce hangi amaçlar ile kullanıldığının ve etik boyutunun değerlendirilmesi belirtilen etik dışı tutum ve davranışların önüne geçilmesini sağlayabilir.

Karadaş ve arkadaşları (2021) tarafından öğrenci hemşireler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada öğrenci hemşirelerin %62.6'sının günde en az 3 saatlerini sosyal medyaya ayırdıkları bildirilmiştir.

2.3 Uyku Kalitesi

2.3.1 Tanım

Uyku insanların yaşamında önemli durumlardan biri olarak kabul edilmektedir. İnsanın yaşamının yaklaşık üçte birlik bir kısmı uyku ile geçmektedir. Tarihi süreçte uyku bilim adamlarının, filozofların ve din adamlarının ilgisini çeken önemli konular arasında yer almıştır. Bu kapsamda merak edilen uyku durumunun ne olduğu, nasıl gerçekleştiği ve neden olduğu ile ilgili sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır (Karakaş, Gönültaş ve Okanlı, 2017).

Günümüzde sağlık başta olmak üzere felsefe, din, bilimsel araştırmalar ve sanat olmak üzere çeşitli alanlarda uyku üzerine çalışmalar yapılmaktadır. Ancak bu alanda yapılan çalışmaların ilk olarak Antik Çağ Medeniyetlerine kadar uzandığı görülmektedir. Milattan Önce 16. yüzyılda görülen Edwin Smith papirüsünde uyku ile ilgili içeriklerin bulunması, uykusuzluğun tedavisine yönelik bitkilerin kullanılması uyku ile ilgili çalışmaların yapıldığını göstermektedir (Coşkun, 2020). Benzer şekilde Antik Yunan'da milattan önce 8. yüzyıllarda uyku ile ilgili çalışmalara da rastlanmaktadır. Hindistan'da eski çağlarda uyku sorunlarına ilişkin çeşitli bitkilerin kullanıldığı, Çin'de solunum egzersizleri ve masaj gibi yöntemler kullanılarak uykusuzluğun tedavisine yönelik çalışmaların yapıldığı görülmektedir (Odabaşıoğlu vd, 2017).

Uyku ile ilgili tarihi süreçte yapılan bu çalışmalara ek olarak bilimsel anlamda sistematik ilk çalışmalar 1950'li yıllardan itibaren ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni

bilimsel çalışmaları önemsenmesi ve teknolojik alanda meydana gelen gelişmeler olarak ifade edilebilir (Yıldız ve Ünal, 2017). Çünkü insanın fizyolojik yapısının incelenmesi, beyin ve hormonlara ilişkin elde edilen verilerin artması uykuya yönelik çalışmalara da yön vermiştir. Araştırmacıların ilgisini çeken diğer bir olguda bireylerin rüya ile uyku durumları arasındaki ilişkilerdir. Bu ilişkiler bireyin sahip olduğu psikolojik ve duygusal özelliklerin beyin ile ilişkisine bağlı olarak uyku durumunda ortaya çıkmaktadır (Liu vd, 2020).

Uykuya ilişkin literatürde farklı tanımlamalara yer verilmiştir. Bu kapsamda yapılan bir tanımlamada uyku insan vücudunun yüzeyinde kanın geniş damarlara çekilmesi ile gerçekleşmekte iken, vücut yüzeyine kanın yeniden ulaşması uykunun son olarak uyanmanın gerçekleşmesine neden olduğu şekilde ifade edilmektedir (Almojali vd, 2017). Uyku bireylerin yaşamında periyodik olarak meydana gelen, duygusal uyarıcıların etkili olduğu kalıcı olmayan bilinçsizlik durumu şeklinde ifade edilmektedir. Uyku durumunda bireylerin çevresel uyaranlara tepki vermesi zayıflamakta, çevreye yönelik bilinç durumu ise tamamen ya da kısmi olarak azalmaktadır. Aynı zamanda bireylerin dinlenme sırasında çevreleri ile sosyal ve duygusal bağların zayıflaması da uyku durumu şeklinde tanımlanabilir (Jahrami vd, 2021).

Uyku durumu bireylerde sinir sisteminin etkin rol aldığı ve bir amacı bulunan eylem şeklinde açıklanabilir. Uyku durumu bireylerde bedenin tazelenmesi, zihinsel fonksiyonların yeniden düzenlenmesi, vücutta bulunan hücrelerin tamir edilmesi ve yeni güne hazırlanma sürecidir (Sedov vd, 2018). Biyolojik olarak canlıların tamamında enerjinin tazelenmesi, sinir sistemini gelişiminin sağlanması ve yorgunluğun giderilmesi uyku olarak ifade edilmektedir. Bireylerin yaşamında doğal bir süreç olarak ortaya çıkan uyku zihinsel, fiziksel ve biyolojik fonksiyonları açısından otomatik bir sisteme sahiptir (Ohayon vd, 2017).

Günümüzde bireylerin yaşamında uyku ile ilgili yaşanan sorunlar, uykusuzluğa neden olan durumlar ve uyku durumunun bireylerdeki etkileri araştırma konuları arasında yer almaktadır (Yıldız ve Ünal, 2017). Bu kapsamda yapılan araştırmalarda uykusuzluk ile sağlık sorunları arasında ilişkileri bulunduğunu belirtilmektedir. Bireylerde uyku durumu hastalık, yaş, cinsiyet, madde kullanımı, ilaçlar, uyarıcılar ve

çeşitli fiziksel aktivitelere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bu faktörler bireyin uyku süresi ve uyku kalitesi üzerinde etkili olabilmektedir (İyigün vd, 2017).

Uyku bir bilinçsizlik durumu olarak görülebilir. Uygunun ortaya çıkması vücuda çeşitli boyutlarıyla organizasyon içerisinde olmasını gerektirmektedir. Bu bakımdan uyku bireylerde bir denge durumunda ortaya çıkmaktadır. İnsan yaşamında biyolojik, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması amacıyla uyanık olarak geçirilen zamana ihtiyaç olduğu kadar, uyku durumuna da ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla uygunun bireylerin yaşamında bütün yönleri etkileyen bir özelliğe sahip olduğu söylenebilir. Ancak uygunun temelde zihinsel bir eylem olarak da değerlendirilmektedir.

Uyku ile ilgili yapılan araştırmalarda 1920'li yıllara kadar olan süreçte uyku ile ilgili beyinde iki merkezin olduğu düşünülmekteydi. Bu merkezler uyanıklık ve uyku şeklinde ikiye ayrılmış olup birlikte çalışmaktadırlar. Ancak 1950 yıllarından itibaren yapılan deneysel çalışmalarda uyku ve uyanıklığın tek merkezden yönetildiği belirlenmiştir. Nitekim uyku ve uyanıklık durumları zihinsel bir süreç olarak görülmüş arka arkaya gelen durumlardır (Palagını & Rosenlicht, 2011).

Uyku durumunda bireylere dış dünyadan gelen uyarıcıların beyin kabuğunu aşması durumunda uyku durumu sonlanmakta iken, beyin kabuğu açılmadığında uyku hali devam etmektedir. Bu süreç beyinde Reticular Formation sistem tarafından kontrol edilmektedir. Gerekli noktalar uyarıldığında bireyin uykusu sona ermektedir (Öcal, 2019).

Uyku durumu bireylerin vücudunda bazı fizyolojik değişikliklere neden olmaktadır. Bu değişiklikler merkezi sinir sisteminin fonksiyonları ile ilişkilidir (Karaman, Kara ve Durukan, 2016). Sinir sistemi tarafından vücudun pansiyonları ve vücutta salgılanan hormonlar belirli bir dengede tutulmaktadır.

Uyku canlıların yaşamında doğal bir durum olarak gerçekleşmektedir. Uygunun genel olarak üç ana evresi bulunmaktadır. Bu evler (Keskin ve Tamam, 2018);

- Uyku uyanıklık döngüsü,
- Non-REM Uyku Dönemi,

- REM uyku dönemi şeklindedir.

İnternette gereğinden fazla zaman geçiren bireylerin günlük işlerini aksattıkları ve erteledikleri bilinmektedir. İnternette geçirilen sürenin artmasıyla birlikte mental fonksiyonlar ve vücut arasındaki denge bozulabilmekte olup bu da dinlenmek için ayrılan sürenin azalmasına, uyku bozukluklarına ve dolayısıyla da uyku kalitesinde azalmaya neden olabilmektedir.

2.3.2 Uyku Gereksinimi

İnsan yaşamının 1/3'lük kısmı uykuda geçmekte olup uyku süresi kişiden kişiye farklılık arz etmektedir. Uyku süresi ortalama 4-11 saattir (Engin, 1999). İnsanların gerek duydukları uyku cinsiyet, yaş, fiziki durum, yapılan iş, egzersiz yapıp yapmama durumu, sağlık ve beslenme durumu gibi özelliklere göre farklılaşmaktadır (Özdemir, 2014; Uzun Soykök, 2011; Bingöl, 2006; Şahin Köybaşı, 2012).

Yenidoğanlarda günlük uyku gereksinimi 17 saat iken 1-3 yaş arası çocuklarda 10-14 saat arasındadır. Okul öncesi dönemde ise günlük uyku gereksinimi yaklaşık 11 saat iken okul dönemindeki çocuklarda ise 10 saattir. Adölesan ve genç yetişkinlerde ortalama uyku gereksinimi 8-10 saattir.

2.3.3 Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler

Uyku kalitesi kişinin uyandıktan sonra kendisini formda, zinde ve yeni günü yaşamaya hazır hissetmesi anlamına gelmekte olup (Karakoç, 2009) pek çok faktörden etkilenmektedir (Görgülü, 2003). Bunlar, yaş, cinsiyet, hastalıklar, çevresel faktörler, fiziksel aktivite, beslenme, yaşam şekli, ilaçlar/uyarıcı maddeler ve emosyonel durumdur.

Uyku gereksinimi yaşa göre değişiklik gösterir. Bebek ve çocuklar zamanların önemli bir bölümünü uyuyarak geçirmekte iken yaştaki ilerlemeyle uyku gereksinimi de azalır. (Monk, 2006; Çölbay, 2007; Tok Yıldız, 2012). Cinsiyetle ilgili yapılan çalışmaların büyük bölümünde ise kadınların erkeklere göre daha kötü uyku kalitesine sahip oldukları gösterilmiştir (Bingöl, 2006; Özdemir, 2014; Karakaş, 2017). Hastalıklar da insanlarda psikolojik ve fizyolojik etkilere sahip olup bu da uyku kalitesinde bozulmaya yol açabilir. (Tosunoğlu, 1997; Bingöl, 2006; Karakoç, 2009).

Uyku üzerinde etkili olan faktörlerden bir diğeri de çevredir. İnsanlar aşlık oldukları ortamlarda çok daha rahat uyumaktadırlar (Ağan, 2015). Bunların yanı sıra ortam sıcaklığı, ışık durumu, gürültü düzeyi gibi etkenler de uyku kalitesi üzerinde etkilidir (Bingöl, 2006; Yüksel, 2013; Şahin Köybaşı, 2012). Yine gün içerisinde egzersiz yapmak kişiyi ratatlatmanın yanı sıra yorulmasına da neden olmaktadır ki bu da uykuya geçiş süresini kısaltmaktadır (Ağan, 2015). Düzenli fiziksel aktivite ve spor yapanlarda uyku kalitesinin daha yüksek olduğu, buna karşın düzensiz yapılan fiziksel aktivitesi yapanlarda ise daha kötü olduğu bildirilmiştir (Aksu Aslan, 2017; Şahin Köybaşı, 2012). Düzenli fiziksel aktiviteyle uyku esnasında vücuttan salgılanan serotonin hormnundaki artış dinlenmeyi sağlamakta olup bu da uyku kalitesinin yüksek olmasını sağlar (Tok Yıldız, 2012). Düzensiz ve sağlıksız beslenme de uyku düzeninde bozulmaya yol açabilir. Bu nedenle uyku sorunu yaşayanlara beslenme davranışlarında değişikliğe gidilmesi önerilmekte olup bu bireylerin daha hafif gıdalar yemeleri, süt ve yoğurt gibi besinler tüketmeleri gerektiği ifade edilmektedir (Ertekin Pınar, 2014; Ağan, 2015). Uyku kalitesi üzerinde etkili olan faktörlerden bir diğeri de yaşam şeklidir. Özellikle çalışma biçimi uyku kalitesini önemli oran etkilemektedir. Bilhassa vardiyalı çalışanlarda uyku kalitesinin düşük olduğu, bu kişilerin biyolojik saatlerinde bir süre sonra kaymalar yaşandığı ifade edilmektedir (Axelsson, 2004). Bingöl (2006) tarafından hemşireler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada gece vardiyasında çalışan hemşirelerde uyku kalitesinin gündüz vardiyasında çalışanlardan anlamlı şekilde daha kötü olduğu bildirilmiştir (Bingöl, 2006). Bazı antiteprasanların, diüretiklerin, antiparkinson, antihipertansif, dekonjestanlar, steroidler, astım ilaçları ve kafeinin uyku bozukluklarına neden olduğu bildirilmiştir. (Taylor, 2008; Ağan, 2015). Her ne kadar alkol kullanımına bağlı olarak uykuya geçiş süresi kısa olsa da zamanla uykuda bölünmeye ve buna bağlı olarak da uyku arasındaki evrelerin geçişlerinin artmasına yol açarak kötü uyku kalitesine yol açtığı belirtilmektedir. Sigaranın ise içeriğindeki nikotin sebebiyle uykuya geçişi zorlaştırdığı ve kötü uyku kalitesin neden olduğu bildirilmiştir (Phillips Danner, 1995; Özkan Oskay, 2013). Son olarak günlük hayatta karşı karşıya kalınan anksiyete, stres, depresyon ve diğer emosyonel durumlar kötü uyku kalitesine neden olmaktadır. Stres ve anksiyete düzeyi yüksek olanlar ihtiyaç duyduklarından daha az uyumaktadırlar. Bu durum neticesinde de REM uyku süresi azalmaktadır. Depresyonlu bireyler de uykuya dalmada güçlük çekmekte olup geceleri sık sık uyanırlar (Kara, 1996; Tosunoğlu, 1997; İncekara, 2004).

Üzüntü, korku, sevinç ve yas gibi emosyonel değişimler kişinin rahatlamasını engelleyerek uyamayı güçleştirmektedir. Hayatından memnun olmayan kişilerin kaliteli bir uykuya sahip olmadıkları bildirilmiştir (Engin, 1999; Görgülü, 2003; Şen, 2013).

2.4 Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi

Üniversite öğrencileri ebeveynlik rehberliklerinde azalmaya bağlı olarak kendi yatma zamanını seçme özgürlüğü, akademik stres, öğrenin yahut ders dışı etkinliklere harcanan zaman gibi faktörler sonucunda uyku bozukluklarına oldukça açık bir gruptur (Al-Kandari vd., 2017). Hafta içi çoğunlukla yetersiz, hafta sonları ise uzun süreli değişken uyku programlarına sahip olmaları ile bilinen üniversite öğrencileri bu düzensiz uyku programlarından ötürü genel popülasyona göre iki kat fazla oranda gecikmiş uyku faz sendromuyla tutarlı semptomlar gösterirler (Brown vd., 2001; Brown vd., 2002).

Üniversite öğrencilerinin yeteri kadar uyumadığı, buna bağlı olarak uyku kalitelerinin kötü olduğuna yönelik genel bir görüş hakimdir. Bu görüş ile uyumlu olarak ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda genel olarak uyku kalitesinin kötü olduğu bildirilmiştir (Altıntaş vd., 2006; Mayda vd., 2012; Aysan vd., 2014).

CDC'den uzmanlar, tüm yetişkinlerin her gece en az 7 saat uyumasını tavsiye etmektedir (Watson vd., 2015). Araştırmacılar, üniversite öğrencilerinin %60'ının uyku kalitesinin düşük olduğunu ve gece başına ortalama 6-6,9 saat uyuduğunu bildirmektedirler (Schlarb vd., 2017; Nowell ve Thompson, 2020).

Farklı ülkelerdeki çalışmalarda üniversite öğrencilerinde kötü uyku kalitesi olması sıklığı ABD'de %65 (Lund vd., 2010; Becker vd., 2014; Kenney vd., 2012; Becker vd., 2018), Nijerya'da %50.1 (Seun-Fadipe ve Mosaku, 2017), Çin'de %38.1 (Wang vd., 2019), Lübnan'da (%58.7) (Kabrita vd., 2014), Almanya'da %36.9 (Schlarb vd., 2017), İngiltere'de %46 (Norbury ve Evans, 2019), Mısırda %61.7 (Mohammadbeigi vd., 2016), Hollanda'da %39.4 (Kerpershoek vd., 2018) olarak bildirilmiştir.

Cheng ve arkadaşları (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin uyku kalitesinin düşük olduğu bildirilmiştir. Afandi ve arkadaşları (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin uyku kalitesinin düşük olduğu ve uyku kalitesi üzerinde sigara kullanımı ve sosyal medya kullanımının etkili olduğu bildirilmiştir. Araújo ve arkadaşları (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışma sonucunda öğrencilerin uyku kalitesi düzeyinin genel olarak düşük olduğu saptanmıştır. Saygılı ve arkadaşları (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin %30.5'inin uyku kalitesinin kötü olduğu bildirilmiştir. Aydın (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %12'sinin uyku düzeninin çok kötü, %24.4'ünün kötü, %39'unun orta, %20.7'sinin iyi, %3.9'unun mükemmel olduğu bildirilmiştir. Sarı ve arkadaşları (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin %41.1'nin kötü uyku kalitesine sahip olduğu bildirilmiştir. Erdoğan ve arkadaşları (2018) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada kötü uyku kalitesine sahip olanların oranını %64.2 olarak bildirmişlerdir.

2.5 Öğrenci Hemşirelerde Uyku Kalitesi

Sağlık eğitiminin verildiği okullardaki eğitim programlarının yoğun ve yorucu olmasına bağlı olarak öğrencilerin uyku sürelerinden fedakarlık etmeleri, dolayısıyla da uyku kalitelerinin düşük olması beklenen bir durumdur (Mayda vd., 2012). Genel olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde sağlık eğitimi verilen okullardaki öğrenciler arasında hemşirelerin diğer sağlık programlarındaki öğrencilere oranla uyku kalitelerinin biraz daha iyi olduğu görülmektedir (Acar, 2018).

Bununla birlikte bazı çalışmalarda hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesinin düşük olduğu bildirilmiştir. Silva ve arkadaşları (2020) tarafından hemşirelik öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin uyku kalitesinin düşük olduğu, bunun üzerinde sosyal medya ve internet kullanımının ve ders yükünün fazla olmasının etkili olduğu bildirilmiştir.

Yılmaz ve arkadaşları (2017) tarafından hemşire öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada da öğrenci hemşirelerin düşük uyku kalitesine sahip olduğu bildirilmiştir. Silva ve arkadaşları (2016) yapmış oldukları çalışmada

öğrenci hemşirelerin uyku kalitelerinin düşük olduğunu bildirmişlerdir. Salvi ve arkadaşları (2020) tarafından öğrenci hemşireler üzerinde yapılan bir başka çalışmada da öğrencilerin uyku kalitelerinin düşük olduğu bildirilmiştir.

Medic, Willie ve Hemels (2017), yetersiz uykunun sağlık üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkilerini içeren sonuçlarını inceleyen bir meta-analiz yürütmüştür. Kısa vadeli etkiler arasında artan stres, ağrı, depresyon ve bilişsel performansta düşüş yer aldı. Uzun süreli uyku yetersizliği, diyabet, kardiyovasküler hastalık, felç, obezite ve depresyon gibi çok sayıda kronik hastalığın olasılığını artırdı. Rodgers (2008), yetersiz uykunun sağlık çalışanlarının bilişsel işlevlerinin azalması nedeniyle hem sağlık çalışanlarını hem de hastaları yaralanma riskiyle karşı karşıya bırakabileceğini bildirmiştir. Bilişsel işlevlerin azalması riskini azaltan kaliteli uyku, hemşirelik öğrencilerinin kişisel sağlıkları kadar hastaların iyilikleri için de önemlidir.

2.6 Sosyal Medya Kullanımı Ve Uyku Kalitesi

Son yıllarda uyku ve ruh sağlığı araştırmacıları özellikle tv izleme, video oyunları oynama, akıllı telefon kullanma, internet ve sosyal medya kullanmanın uyku kalitesiyle ilişkisine odaklanmış durumdadır (Kappos, 2007; Cain ve Gradisar, 2010; Van den Bulck, 2010; Hale ve Guan, 2015; Przybylski ve Weinstein, 2017; Thomée, 2018).

Günümüzde, cihazlar ve platformlar tarafından sunulan artan bağlanabilirlik, yalnızca bu medya faaliyetlerine ayrılan zamanın artmasını değil, aynı zamanda sosyal normlarda ve çevrimiçi etkileşimler için erişilebilirlik ve görgü kuralları konusundaki beklentilerde önemli kaymaları da kolaylaştırdı (Fox ve Moreland, 2015; Mai vd., 2015; Scott vd., 2019). Bu nedenle, sosyal medya kullanımı, diğer elektronik medya kullanım biçimlerinden bağımsız olarak artan bir ilgi görmektedir ve araştırmacılar, uyku ve zihinsel sağlık sonuçlarıyla ilgili benzersiz sosyal, duygusal ve bilişsel yönlerinin daha iyi anlaşılmasını talep etmektedir (Bhat vd., 2018; Clark vd., 2018; Scott ve Woods, 2018).

Uyku literatüründe, sosyal medya kullanımına ilişkin mevcut anlayış, geleneksel medya ve genel olarak teknoloji kullanımı üzerine yapılan önceki araştırmalar tarafından güçlü bir şekilde bilgilendirilmiştir. Bu yaklaşım, genellikle

kullanım sıklığını, süresini ve zamanlamasını ölçerek, teknoloji tabanlı bir etkinlik olarak sosyal medya kullanımını inceleme eğilimindedir (Jenkins-Guarnieri vd., 2013).

Bu kanıtlara ilişkin mevcut incelemeler, TV izleme, video oyunları ve bilgisayar ve akıllı telefon kullanımı gibi diğer teknoloji etkinliklerinin yanı sıra sosyal medya kullanımının genellikle daha kötü uyku sonuçlarıyla, özellikle daha kısa uyku süresi ve ayrıca gecikmeli yatma süreleri ve daha düşük uyku kalitesi ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Cain ve Gradisar, 2010; Levenson vd., 2016). Bu çalışma grubu, teknoloji kullanımının (sosyal medya kullanımı dahil) uykuyu etkileyebileceği mekanizmaları anlamak için faydalı bir çerçeve sağlamıştır (Cain ve Gradisar, 2010; Bartel ve Gradisar, 2017). Bu mekanizmalar, yatma zamanlarını geciktiren ve/veya gece uykusunu bölen teknoloji kullanımını (Van den Bulck, 2003, 2004; Exelmans ve Van den Bulck, 2017) ve ayrıca sirkadiyen ritimleri ve uykuyu potansiyel olarak geciktiren ekran ışığını (Chang vd., 2015) içerir.

Teknoloji kullanımının yatmadan önce bilişsel uyarılmayı artırarak uykuyu etkileyebileceği de öne sürülmüştür (Cain ve Gradisar, 2010; Bartel ve Gradisar, 2017; Exelmans ve Van den Bulck, 2017). Önerilen tüm yollar çeşitli ekran tabanlı teknolojiler (daha pasif medya tüketimi dahil) için uygun olsa da bu bilişsel uyarılma mekanizması, gerçek zamanlı olarak zengin sosyal etkileşimler için fırsatlar sunan sosyal medya için özellikle belirgindir. Bu, özellikle benzersiz sosyal, duygusal ve bilişsel kullanıcı deneyimlerinin uyarılma ve uyku-uyanıklık etkilerine ilişkin daha nüanslı bir anlayış oluşturmaya odaklanarak, sosyal medyayı diğer teknolojilerden bağımsız olarak daha fazla incelemek için uyku literatürünün potansiyel katma değerini vurgulamaktadır.

Ortam, aydınlatma, meslek, yatma zamanı rutini, tıbbi durumlar, ilaçlar ve elektronik cihazlar dahil olmak üzere uyku kalitesini etkileyebilecek çeşitli faktörler tanımlanmıştır. Üniversite öğrencileri arasında bildirilen yüksek yetersiz uyku oranını etkileyebilecek makul bir faktör, sosyal medyayı kullanmalarıdır (Nowell ve Thompson, 2020).

Long ve arkadaşları (2015) tarafından lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada sosyal medyayı kullanma süresindeki artışa bağlı olarak

uyku kalitesinin anlamlı şekilde düştüğü bildirilmiştir. Saju (2019) tarafından lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada mobil telefon kullanma süresiyle kötü uyku kalitesi arasında anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir. Park ve arkadaşları (2019) tarafından Kore’de yapılan araştırma sonucunda sosyal medyayı ve interneti kullanma süresinin kötü uyku kalitesine neden olan faktörler arasında yer aldığı bildirilmiştir.

Elektronik cihazların ve sosyal medyanın yüksek kullanımının uyku kalitesi üzerinde etkisi olduğu çok sayıda çalışmada gösterilmiştir. Cain ve Gradisar (2010), elektronik medyanın uyku üzerindeki etkisini değerlendirmek için sistematik bir inceleme yaptı. Medya kullanımının artmasının daha kısa uyku süresine, daha uzun uyku başlangıcına ve daha fazla uyku bozukluğuna yol açtığı sonucuna vardılar. Geceleri daha uzun sosyal medya kullanımı da artan uyku bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir (Whipps, Byra, Gerow ve Guseman, 2018). Ayrıca, WeChat, Viber, Tango, Line ve Instagram gibi belirli sosyal medya kuruluşlarının yüksek kullanım oranları ve aşırı kullanımı, düşük uyku kalitesi ile ilişkilidir (Mohammadbeigi vd., 2016; Xu vd, 2016). Facebook ve Twitter kullanımının artmasıyla birlikte uyku kalitesinin de düştüğü bildirilmiştir (Bowler & Bourke, 2019; Garret, Liu ve Young, 2016).

3 GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çalışmaya yönelik metot detayları aktarılacaktır.

3.1 Araştırmanın Amacı Ve Modeli

Bu çalışma, öğrenci hemşirelerde sosyal medya kullanımı, uyku kalitesi ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı ve ilişki arayıcı araştırma modelinde gerçekleştirildi.

3.2 Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın bağımlı değişkenleri, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği”nden alınan puanlar; bağımsız değişkenleri, öğrenci hemşirelerin bireysel özellikleridir.

3.3 Etik Konular

Araştırmanın etik onayı İstanbul Arel Üniversitesi Etik kurulu tarafından onaylandı (25.05.2020/ 69396709-050.01.04) (Ek 2). Katılımcılar, anketler doldurulmadan önce Surwey.com aracılığı ile araştırma hakkında bilgilendirildi, online ortamda araştırmaya katılma izinleri alındı. (Ek-3)

3.4 Araştırmanın Yeri Ve Zamanı

Araştırma, 01.08.2021-01.10.2021 tarihleri arasında Kırklareli ilinde gerçekleştirildi.

3.5 Araştırmanın Evren Ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemi araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrenci hemşireler oluşturdu (N=134). Örneklemen belirlenmesinde “Kolay ulaşılabilir durum örnekleme” kullanılmıştır. Bu yöntemde, araştırmacı kendine ulaşılması yakın durumu seçer.

Yapılan power analizi sonucunda (Tablo 3.1.) örneklem büyüklüğünün %90’lık güç ile 172 olması gerektiği tespit edilmiştir. Çalışmada 134 katılımcıdan geri

dönüş alınmış olup bu da örnekleme geri dönüş oranının %77.9 olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.1. Power Analizi Sonuçları

Input:	Tail(s)
	=
	Two
	Effect size d
	=
	0.5
	α err prob
	=
	0.05
	Power (1-β err prob)
	=
	0.90
	Allocation ratio N2/N1
	=
	1
Output:	Noncentrality parameter δ
	=
	3.2787193
	Critical t
	=
	1.9740167
	Df
	=
	170
	Sample size group 1
	=
	86
	Sample size group 2
	=
	86
	Total sample size
	=
	172
	Actual power
	=
	0.9032300

3.6 Ölçüm Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında "Öğrencilerin bireysel özelliklerini içeren "Anket Formu", "Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği" ve "Uyku Kalitesi Ölçeği" kullanıldı.

Anket Formu: Öğrenci hemşirelerin bireysel özelliklerini sorgulayan araştırmacı tarafından hazırlanan bir formdur

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ): Ölçek Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından geliştirilmiştir. 41 maddeden oluşan ölçeğin, meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma olmak üzere toplam 4 alt boyutu mevcuttur. Ölçek 5’li likert tipinde tasarlanmış olup, sorulara her zaman ve hiçbir zaman arasında değişen ve sıklık ifadesi belirten yanıtlar verilmektedir. Ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,957 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada cronbach alpha değeri meşguliyet alt boyutu için .926; duygu durum düzenleme için .905; tekrarlama için .925; çatışma için 966; toplam ölçek için .974 olarak belirlendi.

Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKÖ): Buysse ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilmiş olan PUKÖ son bir aya yönelik uyku kalitesi ve bozukluğunun tipi ve şiddetiyle ilgili detaylı veri sağlayan, öz bildirime dayalı bir ölçektir. 24 sorudan meydana gelmekte olup sorular 0-3 arasında puanlanmaktadır. Ölçek 7 bileşenden oluşmaktadır. Her bir bileşenden elde edilen skorların toplamına bakılarak uyku kalitesinin iyi veya kötü olduğuna karar verilir. Toplam skoru 5’ten büyük olması kötü uyku kalitesini göstermektedir.

PUKÖ’nün iyi ve kötü uyku kalitesine sahip olanları ayırt edilmedeki duyarlılık ve özgünlüğü sırasıyla %89.6 ve %86.5 olup bu da ölçeğin duyarlılık ve özgünlüğünün yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek Ağargün ve arkadaşları (1996) tarafından Türkçeye uyarlanmış olup güvenilirlik katsayısı 0,80 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0,78 olarak bulundu.

3.7 Verilerin Toplanması

Anket formları Surwey.com aracılığı ile oluşturuldu ve veriler Surwey.com üzerinden online olarak toplandı. (Ek-3) Verilerin toplanması yaklaşık 30 dakika sürdü.

3.8 Verilerin Analizi

Verilerin analizin SPSS 21.0 programında yapıldı. Analizde tanımlayıcı istatistiklerden ortalama, standart sapma ($\pm$) ve yüzde değerleri verildi. Verilerin normal dağılıma uyup uymadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi ve Kolmogorov Smirnov testi uygulandı. Yapılan normalite testleri sonucunda verilerin normal

dağılıma uymadığı saptandı (Tablo 3.1). Bu nedenle non-parametrik testler kullanıldı. İki parametreden oluşan değişkenlere yönelik karşılaştırmalar için Mann Whitney U test, ikiden fazla parametreden oluşan değişkenlere ilişkin karşılaştırmalarda için Kruskal Wallis-H testi kullanıldı. Sürekli değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson's korelasyon analizi kullanıldı (0,00-0,25 çok zayıf, 0,26-0,49 zayıf, 0,50-0,69 orta, 0,70-0,89 yüksek, 0,90-1,00 çok yüksek ilişki). Anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde belirlendi.

Tablo 3. 2. Çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin normalite analizi sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
Meşguliyet	,148	134	,000	,922	134	,000
Duygudurum Düzenleme	,200	134	,000	,866	134	,000
Tekrarlama	,189	134	,000	,819	134	,000
Çatışma	,192	134	,000	,786	134	,000
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	,116	134	,000	,866	134	,000
UYKU KALİTESİ	,181	134	,000	,950	134	,000

3.9 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma sadece bir ile ait üniversitede eğitim gören öğrenci hemşireleri kapsadığı için genellenemez.

Elde edilen veriler, öğrenci hemşirelerin veri toplama araçlarına verdiği yanıtlarla ve veri toplama araçlarının kapsadığı boyutlarla sınırlıdır.

Araştırma pandemi döneminde yapıldığı için örneklem ulaşılan katılımcılarla sınırlıdır.



4 BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmaya ilişkin bulgular aktarılacaktır.

Tablo 4.1. Katılımcıların bireysel özelliklerine göre dağılımı (N=134)

	N	Min.	Maks.	Ortalama	Ss (±)
Yaş	134	19	46	25,56	5,45
	N			%	
Cinsiyet	Kadın	64		47,8	
	Erkek	70		52,2	
Sınıf	1. Sınıf	11		8,2	
	2. Sınıf	30		22,4	
	3. Sınıf	29		21,6	
	4. Sınıf	64		47,8	
Anne Eğitim	İlköğretim	83		61,9	
	Lise	26		19,4	
	Yüksekokul	7		5,2	
	Üniversite	16		11,9	
	Lisansüstü	2		1,5	
Baba Eğitim	İlköğretim	67		50	
	Lise	43		32,1	
	Yüksekokul	7		5,2	
	Üniversite	14		10,4	
	Lisansüstü	3		2,2	
Çay İçme	Hayır	17		12,7	
	Evet	117		87,3	
Kahve İçme	Hayır	10		7,5	
	Evet	124		92,5	
Sigara İçme	Hayır	75		56	
	Evet	59		44	
Alkol Kullanma	Hayır	74		55,2	
	Evet	60		44,8	
Yasadışı Madde	Hayır	131		97,8	
	Evet	3		2,2	
Enerji İçeceği	Hayır	92		68,7	
	Evet	42		31,3	

Çalışmaya katılan öğrenci hemşirelerin yaşları 19-46 arasında değişmekte olup ortalama yaş 25.56 ± 5.45 'ti. Öğrenci hemşirelerden 70'i (%52.2) erkek, 64'ü ise (%47.8) kadındı. Katılımcılardan 64'ü (%47.8) dördüncü sınıf öğrencisi iken 30'u (%22.4) 2. sınıf, 29'u (%21.6) 3. sınıf, 11'i de (%8.2) 1. sınıf öğrencisi idi. Tablodan da görüleceği üzere katılımcıların anne eğitim durumlarında ilk öğretim mezunu olma durumu ağırlıktadır. Katılımcıların baba eğitim durumlarında ise ilköğretim ve lise

mezunu olma durumu ağırlıktadır. Katılımcıların çay içme durumlarına bakıldığında yoğunluğun çay içme alışkanlıkları olduğu görülmektedir. Katılımcıların kahve içme durumlarına bakıldığında yine çoğunluğun kahve içme alışkanlığı olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun sigara içmediği görülmüştür. Katılımcıların alkol kullanma durumlarında her ne kadar çoğunluğun içmediği görülse de yakın bir oran da alkol içen katılımcılar olduğu da görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun yasa dışı madde kullanmadığı görülürken 3 katılımcının bu maddeleri kullandıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu enerji içeceği içmemektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların sosyal medya kullanım özelliklerine göre dağılımı (N=134)

		N	%
Sosyal Medya Kullanımı	Hayır	3	2,2
	Evet	131	97,8
Kullanılan Sosyal Medya	Facebook	7	5,2
	Twitter	23	17,2
	LinkedIn	2	1,5
	Instagram	81	60,4
	Youtube	16	12,2
	Diğer	2	1,5
Sosyal Medyayı Gece Kullanıp Kullanmama	Hayır	68	51,9
	Evet	66	48,1
Sosyal Medya Kullanım Amaçları	Arkadaşlarla iletişim	87	66,4
	Arkadaşların yaşamlarını incelemek	27	20,6
	Eski arkadaşlarla iletişim	37	28,2
	Kendi düşüncelerini paylaşmak	39	29,8
	İlgi duyduğu gruplara katılmak	41	30,6
	Beğenileri paylaşmak	26	19,8
	Yeni arkadaşlar edinmek	15	11,5
	Tanınmak ve popüler olmak	5	3,7
	Eğitime katkı yapacak bilgiler paylaşmak	32	24,4
Kız/erkek arkadaş için sosyal medya kullanm	Hayır	108	80,6
	Evet	26	19,4

Sosyal medya kullanım amaçlarına bakıldığında büyük çoğunluğun arkadaşlarla iletişim amaçlı kullanım yaptıkları görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun sosyal medya kullandıkları görülmektedir. Kullanılan sosyal medya platformlarına bakıldığında büyük çoğunluğun instagram kullanma alışkanlığı olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu sosyal medyayı kız/erkek arkadaş için kullanmadıklarını ifade ettikleri görülmüştür.

Tablo 4.3. Katılımcıların sosyal medya kullanım süreleri (N=134)

	Min.	Maks.	Ortalama	Ss (±)
Sosyal Medyayı Ne Kadar Süredir Kullanıyor	,00	20,00	8,17	3,71
Sosyal Medya Kullanımına Ayrılan Süre	,50	12,00	3,13	2,26
Sosyal Medyayı Gece Kullanma Süresi	,00	9,00	,67	1,16

Sosyal medya kullanma süresine bakıldığında ortalama 8 yıllık bir kullanım süresi olduğu görülmektedir. Katılımcıların sosyal medyaya ayırdıkları ortalama süre ise 3,13 saattir. Sosyal medyayı gece kullanma süresine bakıldığında ise ortalama .67 saat (ortalama 40 dakika kadar) kullanıldığı görülmektedir.

Tablo 4.4. Katılımcıların uyku ile ilgili özellikleri (N=134)

		N	%
Gece uyanıp uyanmama	Hayır	60	46,3
	Evet	74	53,7
	Toplam	134	100
Uyumak İçin Yapılan Aktivite	Süt içirim	13	9,7
	Bitkisel çay içirim	9	6,7
	Kitap okurum	14	10,4
	TV seyredirim	27	20,1
	Duş alırım	18	13,4
	Diğer	53	39,6
	Total	134	100
Gündüz uykuya dalıp dalmama	Hayır	56	41,8
	Evet	78	58,2
	Toplam	134	100

Katılımcıların gece uyanma durumlarında çoğunluğun gece uyandıkları görülmektedir. Katılımcıların gece uyumak için yaptıkları aktivitelerde süt içmek, bitki çayı yapmak, kitap okumak, TV seyretmek, duş almak dışındaki etkinlikleri

yoğunlukta yaptığı görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun gündüz dalma alışkanlığı olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5. Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar (N=134)

	Ortalama	Ss (±)
Meşguliyet	2,17	,84
Duygudurum düzenleme	2,08	,98
Tekrarlama	1,84	,95
Çatışma	1,68	,79
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	1,90	,75

Sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden aldıkları ortalama puan 1,90 çıkmıştır. Bu da düşük düzeyli bir sosyal medya bağımlılığına işaret etmektedir.

Tablo 4.6. Pittsburgh uyku kalitesi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar (N=134)

	Ortalama	Ss (±)
Öznel Uyku Kalitesi	1,1866	,62730
Uyku Latansı	1,1567	,87449
Uyku Süresi	1,0299	,88377
Alışılmış Uyku Etkinliği	1,0522	,73900
Uyku Bozukluğu	1,0746	,62078
Uyku İlacı Kullanımı	,1866	,49308
Gündüz İşlev Bozukluğu	1,0672	,95931
UYKU KALİTESİ	7,5149	3,08948

Katılımcıların Pittsburgh uyku kalitesi ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar Tablo 4.6’da görülmektedir. Tablodan da görüleceği üzere katılımcıların ölçeğin tamamından elde ettikleri ortalama puan 7.5149 ± 3.08948 olup bu da öğrenci hemşirelerin uyku kalitesinin kötü olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.7. Katılımcıların bireysel özellikleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki (N=134)

		Meşguliyet					Duygudurum Düzenleme					Tekrarlama					Çatışma					Sosyal Medya Bağımlılığı				
Değişken		N	Ortalama	Ss (±)	t	P	N	Ortalama	Ss (±)	t	P	N	Ortalama	Ss (±)	t	P	N	Ortalama	Ss (±)	T	P	N	Ortalama	Ss (±)	t	P
Cinsiyet	Kadın	64	2,3	0,79	1.608	.30	64	2,33	1,01	2.812	.002	64	2	0,96	1.923	.017	64	1,75	0,78	.981	.149	64	2,01	0,73	1.751	.026
	Erkek	70	2,06	0,88			70	1,86	0,91			70	1,69	0,92			70	1,62	0,79			70	1,79	0,75		
		N	Ortalama	Ss (±)	χ^2	P	N	Ortalama	Ss (±)	χ^2	P	N	Ortalama	Ss (±)	χ^2	P	N	Ortalama	Ss (±)	χ^2	P	N	Ortalama	Ss (±)	χ^2	P
Sınıf	1.Sınıf	11	2,58	0,93	3.046	.385	11	1,92	0,87	.465	.926	11	2,12	1,07	1.153	.764	11	2,14	1,01	4.168	.244	11	2,24	0,91	1.938	.585
	2.Sınıf	30	2,23	0,92			30	2,19	1,08			30	1,76	0,88			30	1,57	0,79			30	1,86	0,77		
	3.Sınıf	29	2,08	0,74			29	2,02	0,91			29	1,73	0,74			29	1,64	0,65			29	1,83	0,6		
	4.Sınıf	64	2,12	0,83			64	2,09	1			64	1,88	1,05			64	1,68	0,79			64	1,88	0,77		
Anne Eğitimi	İlköğretim	83	2,247	0,8697	2.404	.662	83	2,1735	0,9891	3.627	.459	83	1,8554	0,9938	.850	.932	83	1,6817	0,8174	2.979	.561	83	1,9283	0,7747	1.606	.800
	Lise	26	2,0385	0,9476			26	2	1,1634			26	1,8923	1,1189			26	1,6397	0,8461			26	1,8311	0,8522		
	Yüksek Okul	7	2,3095	0,867			7	2	0,5033			7	2	0,8			7	2,0902	0,9089			7	2,1324	0,8051		
	Üniversite	16	2,0365	0,5797			16	1,9125	0,8884			16	1,6625	0,5596			16	1,6217	0,5236			16	1,7835	0,4644		
	Lisansüstü	2	1,9167	0,1179			2	1,5	0,7071			2	1,7	0,4243			2	1,7632	0,335			2	1,7683	0,3277		
Baba Eğitimi	İlköğretim	67	2,2326	0,8505	1.285	.864	67	2,1493	0,9757	3.659	.454	67	1,8	0,9374	4.602	.331	67	1,6551	0,7936	5.659	.226	67	1,9021	0,7389	3.062	.548
	Lise	43	2,1705	0,9482			43	2,0372	1,1069			43	1,9814	1,1379			43	1,7882	0,8757			43	1,9541	0,8757		
	Yüksek Okul	7	2,2381	0,6979			7	2,2571	0,5968			7	2,1143	0,5014			7	2,0075	0,7502			7	2,1185	0,5642		
	Üniversite	14	1,9821	0,5812			14	1,9857	0,9429			14	1,6143	0,5947			14	1,4474	0,4596			14	1,6899	0,4775		
	Lisansüstü	3	1,9167	0,928			3	1,6	0,5292			3	1,3333	0,4163			3	1,4035	0,6989			3	1,5691	0,6699		
Gece Sosyal Medya Kullanımı		N	Ortalama	Ss (±)	U	P	N	Ortalama	Ss (±)	U	P	N	Ortalama	Ss (±)	U	p	N	Ortalama	Ss (±)	U	p	N	Ortalama	Ss (±)	U	P
	Evet	68	1,9767	0,7008	1.507.500	.003	68	1,95	0,9345	1.671.500	.029	68	1,7794	0,8872	1.898.500	.255	68	1,6153	0,6948	1.859.000	.191	68	1,7819	0,6598	1.653.500	.024
	Hayır	63	2,4458	0,9195			63	2,2857	1,0234			63	1,9556	1,0308			63	1,7911	0,8885			63	2,0631	0,8231		

*Mann Whitney U, **Kruskal Wallis-H

Katılımcıların cinsiyetine göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U test sonucunda kadınların sosyal medya bağımlılığı altboyutlarından duygudurum düzenleme, tekrarlama ve sosyal medya bağımlılığı düzeyinin erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu ($p<0.05$) görüldü. Katılımcıların bulundukları sınıfa göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis-H testi neticesinde her ne kadar 1 ve 2. sınıf öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı daha yüksek bulunsada sınıf değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis-H testi neticesinde gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis-H testi neticesinde gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların geceleri sosyal medya kullanıp kullanmamalarına göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney U test neticesinde gece sosyal medya kullandığını ifade eden öğrenci hemşirelerin meşguliyet, duygu durum düzenleme düzeyleri gece sosyal medyayı kullanmayanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu saptandı ($p<0.05$).

Tablo 4.8. Bireysel özellikler ve Sosyal medya kullanım puanları arasındaki ilişki (N=134)

Değişkenler		Meşguliye t	Duygudurum düzenleme	Tekrarlama	Çatışma	Sosyal Medya Bağımlılığı
Yaş	r	-,178*	-0,109	-0,07	-0,105	-0,138
	p	0,039	0,211	0,419	0,229	0,112
	N	134	134	134	134	134
Sosyal Medyayı Kullanma Süresi (Yıl)	r	-0,002	-0,03	-0,08	-0,14	-0,086
	p	0,984	0,733	0,366	0,11	0,326
	N	131	131	131	131	131
Sosyal Medyayı Kullanımı İçin Günlük Ayrılan Süre (Saat)	r	,201*	0,073	0,165	0,165	,184*
	p	0,021	0,41	0,06	0,06	0,036
	N	131	131	131	131	131
Gece Kullanma Süresi	r	,276**	0,159	0,072	,188*	,219*
	p	0,001	0,071	0,416	0,032	0,012
	N	131	131	131	131	131

*Pearson's korelasyon analizi

Öğrenci hemşirelerin yaşı ile sosyal medya bağımlılıkları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson's korelasyon analizi sonucunda yaş meşguliyet arasında negatif yönlü, çok zayıf ve anlamlı bir ilişki ($r = -.178$; $p < 0.05$) saptanmış iken diğer alt boyutlar ve genel olarak sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0.05$) (Tablo 4.6). Bu da daha genç yaştaki bireylerde sosyal medya ile meşguliyet düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların sosyal medyayı kullanma süresine (yıl) göre sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan Pearson's korelasyon analizi neticesinde gruplar arasında anlamlı bir ilişki saptanmadı ($p > 0.05$) (Tablo 4.6).

Katılımcıların sosyal medya kullanımı için günlük ayırdıkları süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için yapılan Pearson's korelasyon analizi sonucunda meşguliyet alt boyutu ile pozitif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki ($r = .201$; $p < 0.05$), genel olarak sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde, çok zayıf şiddette ve anlamlı bir ilişki ($r = .184$; $p < 0.05$) saptanmıştır (Tablo 4.6). Diğer bir ifadeyle sosyal medya kullanımı için günlük ayrılan süre arttıkça meşguliyet ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi de anlamlı şekilde artmaktadır. Katılımcıların geceleri sosyal medyayı kullanma süreleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek için yapılan Pearson's korelasyon analizi sonucunda gece sosyal medyayı kullanma süresi ile meşguliyet arasında pozitif yönde, zayıf ($r = .276$; $p < 0.05$); çatışma arasında pozitif yönde, çok zayıf ($r = .188$; $p < 0.05$); genel olarak sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki ($r = .219$; $p < 0.05$) saptanmıştır (Tablo 4.8). Diğer bir ifadeyle geceleri sosyal medya kullanma süresi daha fazla olan katılımcıların meşguliyet, çatışma ve genel olarak sosyal medya bağımlılığı düzeyleri daha yüksektir.

Tablo 4.9. Katılımcıların bireysel özellikleri ve uyku kalitelerinin karşılaştırması(N=134)

	Değişkenler	N	Ortalama	Ss (±)	U	p	χ^2
	Cinsiyet Durumuna Göre						
Uyku Kalitesi	Kadın	64	7,6719	3,2222	2.104.000	.541	
	Erkek	70	7,3714	2,979			
	Çay İçme Durumu						
Uyku Kalitesi	Evet	17	7,7647	2,6346	915.000	.592	
	Hayır	117	7,4786	3,1585			
	Kahve İçme Durumu						
Uyku Kalitesi	Evet	10	7,2	1,6193	600.000	.864	
	Hayır	124	7,5403	3,1812			
	Sigara Kullanma Durumu						
Uyku Kalitesi	Evet	75	7,68	3,0719	2.150.000	.777	
	Hayır	59	7,3051	3,1253			
	Alkol Kullanma Durumu						
Uyku Kalitesi	Evet	74	7,0676	2,791	1.789.500	.052	
	Hayır	60	8,0667	3,3642			
	Enerji İçeceği Kullanma Durumu						
Uyku Kalitesi	Evet	92	6,9239	2,9954	1.182.500	.000	
	Hayır	42	8,8095	2,9237			
	Sınıf Durumu						
Uyku Kalitesi	1.Sınıf	11	8,5455	3,8565		.728	1.307
	2.Sınıf	30	7,2	3,0671			
	3.Sınıf	29	7,5172	2,5997			
	4.Sınıf	64	7,4844	3,1972			
	Anne Eğitim Durumu						
Uyku Kalitesi	İlköğretim	83	7,5542	3,2394		.631	2.577
	Lise	26	6,8462	2,6487			
	Yüksekokul	7	9,1429	4,1404			
	Üniversite	16	7,75	2,543			
	Lisans Üstü	2	7	1,4142			
	Baba Eğitim Durumu						
Uyku Kalitesi	İlköğretim	67	7,4925	3,1879		.190	6.125
	Lise	43	7,907	3,1684			
	Yüksekokul	7	8,8571	2,7946			
	Üniversite	14	6,1429	2,1788			
	Lisans Üstü	3	5,6667	2,5166			

*Mann Whitney U **Kruskal Wallis H

Katılımcıların ortalama uyku süresinin 7,36 olduğu belirlendi. Katılımcıların cinsiyetine göre uyku kalitelerinde farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney U test neticesinde kadınların uyku kalitesinin erkeklere göre daha kötü olduğu ancak gruplar arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı görüldü ($p>0.05$) (Tablo 4.9).

Çay içen ve içmeyen öğrenci hemşirelerin uyku kalitesi düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U test sonucunda çay

içmediğini ifade eden öğrenci hemşirelerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı ($p>0.05$) görüldü (Tablo 4.8).

Kahve içen ve içmeyen öğrenci hemşirelerin uyku kalitesi düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U test sonucunda kahve içtiğini ifade eden öğrenci hemşirelerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı ($p>0.05$) görüldü.

Sigara içen ve içmeyen öğrenci hemşirelerin uyku kalitesi düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U test sonucunda sigara içmediğini ifade eden öğrenci hemşirelerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu ancak gruplar arasında anlamlı fark olmadığı görüldü ($p>0.05$).

Alkol kullanan ve kullanmayan öğrenci hemşirelerin uyku kalitesi düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U sonucunda alkol kullandığını ifade edenlerin uyku kalitesinin alkol kullanmadığını ifade edenlerden kötü olduğu, ancak gruplar arasındaki farkın anlamlı düzeyde olmadığı ($p>0.05$) görüldü.

Enerji içeceği içen ve içmeyen öğrenci hemşirelerin uyku kalitesi düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U test sonucunda enerji içeceği içtiğini ifade eden öğrenci hemşirelerin uyku kalitesinin anlamlı şekilde daha kötü olduğu görüldü ($p<0.001$).

Katılımcıların bulunduğu sınıfa göre uyku kalitesi düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi neticesinde gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre uyku kalitesi düzeylerinde farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis-H testi neticesinde annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin uyku kalitesi diğerlerinden daha kötü, lise mezunlarının uyku kalitesi diğerlerinden daha iyi olmakla beraber anne eğitim durumuna göre uyku kalitesi düzeyleri arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildi ($p>0.05$).

Katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre uyku kalitesi düzeylerinde farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis-H testi neticesinde babası lise ve yüksekokul mezunu olanların uyku kalitesi diğerlerinden daha kötü, üniversite ve lisansüstü mezunlarının uyku kalitesi diğerlerinden daha iyi olmakla beraber baba eğitim durumuna göre uyku kalitesi düzeyleri arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildi ($p>0.05$).

Tablo 4.10. Sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki

		UYKU KALİTESİ	Meşguliyet	Duygudurum Düzenleme	Tekrarlama	Çatışma	SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI
UYKU KALİTESİ	r	1					
	p						
	N	134					
Meşguliyet	r	,629**	1				
	p	,000					
	N	134	134				
Duygudurum Düzenleme	r	,545**	,778**	1			
	p	,000	,000				
	N	134	134	134			
Tekrarlama	r	,647**	,691**	,635**	1		
	p	,000	,000	,000			
	N	134	134	134	134		
Çatışma	r	,669**	,645**	,567**	,835**	1	
	p	,000	,000	,000	,000		
	N	134	134	134	134	134	
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	r	,720**	,875**	,791**	,891**	,919**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	134	134	134	134	134	134

*Pearson's korelasyon analizi

Öğrenci hemşirelerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile uyku kalitesi düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan Pearson's korelasyon analizi sonucunda uyku kalitesi ile sosyal medya bağımlılığı altboyutlarından meşguliyet arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ($r = .629$; $p<0.001$) bir ilişki saptanmış ve sosyal medya bağımlılığı arttıkça meşguliyet yüksek düzeyde artmıştır; duygu durum düzenleme arasında pozitif yönde, orta şiddette ($r = .545$; $p<0.001$) bir ilişki saptanmış ve sosyal medya bağımlılığı arttıkça duygu durum düzenleme orta düzeyde artmıştır; tekrarlama alt boyutu arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde (r

= .647; $p < 0.001$) bir ilişki saptanmış ve sosyal medya bağımlılığı arttıkça tekrarlama yüksek düzeyde artmıştır; çatışma arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ($r = .669$; $p < 0.001$) bir ilişki saptanmış ve sosyal medya bağımlılığı arttıkça çatışma yüksek düzeyde artmıştır; ve sosyal medya bağımlılığıyla uyku kalitesi arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde ($r = .720$; $p < 0.001$) ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Tablo 4.10). Diğer bir ifadeyle sosyal medya bağımlılığı arttıkça uyku kalitesi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar da artmaktadır. Pittsburgh uyku kalitesi ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça uyku kalitesi azaldığından sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki artışa bağlı olarak uyku kalitesinin düştüğü görülmüştür.



5 TARTIŞMA

Günümüz dünyasında hayatın merkezine yerleşmiş durumda olan teknoloji farkında olmadan bazen kullanım amacı dışına çıkıp yaşamımızı negatif yönde etkileyebilmektedir. Günümüzün en önemli teknolojik gelişmeleri arasında sosyal medya ağları yer almaktadır. İnternetin yaygın kullanımına bağlı olarak sosyal medya kullanan insan sayısı her geçen gün artmaktadır (Oktan, 2015).

Sosyal medya ağlarının çeşitlenmesi, içeriklerinin hemen her kesime hitap edecek şekilde güncellenmesi sonucunda sosyal medyada geçirilen süre de artmaktadır. Bu durum beraberinde sosyal medya bağımlılığını getirmektedir. Sosyal medya bağımlılığının pek çok olumsuz etkisi söz konusu olup bunların başında kuşkusuz uyku problemleri gelmektedir. Kullanıcıların sosyal medyada çok uzun zaman geçirmesine bağlı olarak uyku kalitesinin bozulduğuna yönelik sonuçların elde edildiği çalışmalar söz konusudur (Şenol vd., 2012; Üstün vd., 2006; Çölbay vd., 2007; Golder ve Macy, 2011; Levenson vd., 2016; Mark vd., 2016).

Çalışmamızda öğrenci hemşirelerde sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda öğrenci hemşirelerin sosyal medya meşguliyet ve duygu durum düzeylerinin tekrarlama ve çatışma düzeylerine göre daha yüksek olduğu, genel olarak sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ise düşük olduğu görüldü. Eşer ve Alkaya (2019) hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada sosyal medya meşguliyet düzeyinin çalışmamızla paralellik arz edecek şekilde daha yüksek olduğunu bildirmiş olmakla beraber çalışmamızdan farklı olarak öğrenci hemşirelerin büyük bölümünün sosyal medya bağımlısı olduğunu bildirmişlerdir.

Yapmış olduğumuz çalışmada yaştaki artışa bağlı olarak sosyal medya meşguliyet düzeyinin anlamlı şekilde azaldığı saptanmış olup yaş ile diğer alt boyutlar ve genel olarak sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki olmadığı görüldü. Yanıkekre ve Selçuk (2019) hemşirelik öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaşça büyük olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin daha düşük olduğunu bildirmişlerdir.

Çalışmamızda kadın hemşirelik öğrencilerinin duygu durum düzenleme ve tekrarlama düzeyleri ile genel olarak sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin erkek hemşirelik öğrencilerine göre anlamlı şekilde yüksek olduğu saptandı. Çalışmamızla paralellik arz edecek şekilde Eşer ve Alkaya (2019) kadın hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu bildirmiştir. Teyfur vd (2017) tarafından eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada da kadın öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının erkek öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde Şimşek vd (2019, Güney ve Taştepe (2020) tarafından yapılan çalışmalarda da kadın öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Özdemir (2019) ve Azizi (2019) tarafından yapılan çalışmalarda ise çalışmamızın aksine erkek öğrencilerde sosyal medya bağımlılığın kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Açıkgöz vd. (2019) ise yapmış oldukları çalışmada cinsiyete göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinde anlamlı fark olmadığını bildirmiştir.

Sınıf değişkenine göre yapılan karşılaştırma sonucunda her ne kadar sınıf düzeyi arttıkça sosyal medya alt boyutları ve genel olarak sosyal medya bağımlılığına ilişkin ortalama puanlar düşse de gruplar arasında anlamlı fark olmadığı görüldü. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar ile uyumlu şekilde Açıkgöz vd (2019) yapmış oldukları çalışmada sınıf değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir. Tefur vd (2017) tarafından yapılan çalışmada da çalışmamızdan elde edilen sonuçlar ile uyumlu şekilde sınıf düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin azaldığı, sınıf değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı düzeyinde anlamlı fark olduğu bildirilmiştir. Buna karşın Eşer ve Alkaya (2019) tarafından yapılan çalışmada bizim çalışmamızın aksine sınıf düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığın da arttığı, 2. Sınıf öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin diğer sınıf öğrencilerine göre anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışmamızda anne ve baba eğitim durumunun sosyal medya bağımlılığında anlamlı bir farklığa neden olmadığı saptandı. Açıkgöz vd (2019) tarafından yapılan çalışmada da çalışmamızla benzer sonuç elde edilmiş olup anne ve baba eğitim durumuna göre sosyal medya bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı bildirilmiştir. Teyfur vd (2017) tarafından yapılan çalışmada da anne-baba eğitim

durumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı bildirilmiştir.

Çalışmamızda sosyal medyayı kullanma süresi (yıl) ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Teyfur vd (2017) yapmış oldukları çalışmada sosyal medyayı 6 yıl ve daha uzun süredir kullanan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Eşer ve Alkaya (2019) yapmış oldukları çalışmada sosyal medyayı kullanma süresi açısından değil akıllı telefon kullanma süresi açısından sosyal medya bağımlılık düzeylerinde farklılık olup olmadığını karşılaştırmışlar ve 6-10 yıldır ve 10 yıldan daha uzun süredir cep telefonu kullanan öğrencilerin sosyal medya meşguliyet düzeylerinin 1-5 yıldır cep telefonu kullanan öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Çalışmamızda sosyal medya kullanımı için günlük ayrılan süredeki artışa bağlı olarak sosyal medya meşguliyet düzeyinin ve genel olarak sosyal medya bağımlılık düzeyinin anlamlı şekilde arttığı saptandı. Eşer ve Alkaya (2019) yapmış oldukları çalışmada benzer şekilde sosyal medya kullanımı için günlük 5 saat ve üzerinde zaman ayıran hemşirelik öğrencilerinin meşguliyet ve sosyal medya bağımlılık düzeyinin anlamlı şekilde yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Silkü Bilgiler (2018) tarafından iletişim fakültesi halka ilişkiler ve tanıtım bölümü öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da benzer şekilde sosyal medyayı günlük kullanma süresi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki bildirilmiştir. Aktan (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada da yine çalışmamızla paralellik arz edecek şekilde günlük sosyal medya kullanma süresi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin de arttığı saptanmıştır. Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından gençler üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada da benzer sonuç elde edilmiş olup sosyal medya için günlük ayrılan süre arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir.

Çalışmamızda geceleri sosyal medya kullandığını ifade eden hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya meşguliyet ve duygudurum düzenleme düzeyleri ile genel olarak sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin geceleri sosyal medyayı kullanmayan hemşirelik öğrencilerinden anlamlı şekilde yüksek olduğu görüldü. Bu sonuçla ilişkili olarak geceleri sosyal medyayı kullanma süresi arttıkça hemşirelik öğrencilerinin

sosyal medya meşguliyet ve çatışma düzeylerinin yanı sıra genel olarak sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı saptandı. Bozkurt (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada gece sosyal medyayı kullandığını ifade eden öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeyinin sabah, öğle veya akşam saatlerinde kullananlara göre daha yüksek olmasına karşın tüm gün kullananlardan düşük olduğunu, tüm gün sosyal medya kullananların sosyal medya bağımlılığı düzeyinin yalnızca sabahları kullananlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu bildirmiştir.

Sağlık bilimleri fakültelerinde okuyan öğrenciler üniversite yaşamları süresince akademik görevlerinin yanı sıra hastalar bakımla ilgili de önemli sorumluluklar taşıdıklarından son derece yorucu bir dönemden geçmektedirler. Bu duruma bir de sosyal medya kullanımı ve buna bağlı olarak sosyal medya bağımlılığı eklenince uyku kalitesinde bozulmaların görülmesi kaçınılmaz hale gelmektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada hemşirelik öğrencilerinin kötü uyku kalitesine sahip oldukları görüldü. Saygılı vd (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin PUKİ ortalama puanının 6.9 ± 2.4 olduğunu, dolayısıyla kötü uyku kalitesine sahip olduklarını bildirmişlerdir. Zheng vd (2008) tarafından Çin’de tıp fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da öğrencilerin uyku kalitesinin kötü olduğu bildirilmiştir. Aysan vd (2014) tarafından hemşirelik, tıp ve eczacılık fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin kötü uyku kalitesi sıklığının %59 olduğu bildirilmiştir.

Çalışmamızda yaş ile uyku kalitesi arasında ilişki saptanmamıştır. Şenol vd (2012) tarafından yapılan çalışmada yaştaki artışa bağlı olarak uyku kalitesinde düşüş olduğu bildirilmiştir.

Çalışmamızda cinsiyete göre uyku kalitesinde anlamlı fark saptanmadı. Uyar vd (2016) tarafından tıp fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada çalışmamız ile benzer şekilde cinsiyete göre uyku kalitesinde anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir. Feng vd (2005) tarafından yapılan bir başka çalışmada da benzer şekilde cinsiyetin uyku kalitesi üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı bildirilmiştir.

Çalışmamızda sınıf değişkenine göre uyku kalitesinde anlamlı farklılık görülmedi. Saygılı vd (2011) yapmış oldukları çalışmada çalışmamız ile paralel şekilde sınıf değişkenine göre uyku kalitesinde anlamlı fark olmadığını bildirmişlerdir.

Uyar vd (2016) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde sınıf değişkenine göre uyku kalitesinde anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Çalışmamızda anne ve baba eğitim durumunun uyku kalitesinde anlamlı farklılığa neden olmadığı saptandı. Teyfur vd (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada anne ve baba eğitim düzeyinin öğrencilerin uyku kalitesinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığını bildirmişlerdir.

Çalışmamızda çay, kahve, sigara, alkol içip içmeme durumuna göre uyku kalitesinde anlamlı fark olmadığı görüldü. Buna karşın enerji içeceği içen hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesinin enerji içeceği içmeyenlere göre anlamlı şekilde daha kötü olduğu saptandı. Yapılan çalışmalarda çay ve kahve gibi içeceklerin kafein ve diğer uyarıcı maddeler içermesinden ötürü uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği bildirilmiştir (Lumbley vd., 1987; Walsh vd., 1990). Aysan vd (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada kafeinli içecek tüketen öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu bildirilmiştir. Uzun vd (2003) ve Fehminaz vd (2010) tarafından yapılan çalışmalarda sigara içenlerde uyku kalitesinin daha kötü olduğu bildirilmiştir. Çalışmamızla paralellik arz edecek şekilde Özdemir (2014) tarafından yapılan çalışmada sigara içip içmeme durumunun uyku kalitesinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı bildirilmiştir. Barahona-Correa vd (2018) tarafından tıp fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da sigara içen ve içmeyen öğrencilerin uyku kaliteleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir.

6 SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Çalışmamız sonucunda sosyal medya bağımlılığı alt boyutları ve genel olarak sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle sosyal medya bağımlılığı arttıkça uyku kalitesi ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar da artmaktadır. Pittsburgh uyku kalitesi ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça uyku kalitesi azaldığından sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki artışa bağlı olarak uyku kalitesinin düştüğü görülmüştür. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığıyla uyku kalitesi arasında anlamlı ilişki olduğu, sosyal medya bağımlılığı düzeyi yüksek olanların daha kötü uyku kalitesine sahip oldukları bildirilmiştir. Eroğlu ve Yıldırım (2017) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığının kötü uyku kalitesiyle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Güneş vd (2018) tarafından lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada da sosyal medya bağımlılığı ile kötü uyku kalitesi arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Polater (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki artışa bağlı olarak uyku kalitesinin anlamlı şekilde bozulduğunu bildirmiştir. Long Xu vd (2015) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde sosyal medya bağımlılığının kötü uyku kalitesiyle ilişkili olduğu bildirilmiştir.

6.2 Öneriler

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre sosyal medya bağımlılığı ile kötü uyku kalitesi arasında ilişki olduğu söylenebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Sosyal medyanın, özellikle uyku kalitesine olan olumsuz etkilerini incelemek için daha farklı gruplarla çalışmalar yapılabilir.
- Uyku kalitesinin düşük olması akademik başarı kadar uygulamalı eğitimleri sırasında hastalara bakım verirken öğrenci hemşirenin işlevselliklerini de etkileyebileceği için staj öncesi hemşirelere sosyal medya bağımlılığının zararları hakkında zorunlu eğitimler verilebilir.

- Sosyal medya bağımlılığının en önemli sorunlarından birisi olduğu görsel ve yazılı medyada daha sık gündeme getirilmeli, bu konuyla ilgili haftanın belli gün ve saatlerinde bilgilendirici yayınlar yapılmasının sosyal medyayı bilinçli kullanmayı sağlayacağı kanaatindeyiz.



7 KAYNAKLAR

- Acar, G. A. (2018). Sağlıkla ilgili eğitim veren fakültelerdeki öğrencilerin uyku kalitesinin belirlenmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 11(3), 347-354.
- Açıkgöz, A., Ezen, M., Emir, B., & Özkaraman, A. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının iletişim becerilerine etkisi. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 8(1), 130-140.
- Afandi, O., Hawi, H., Mohammed, L., Salim, F., Hameed, A. K., Shaikh, R. B., ... & Khan, F. A. (2013). Sleep quality among university students: Evaluating the impact of smoking, social media use, and energy drink consumption on sleep quality and anxiety. *Inquiries Journal*, 5(06).
- Agnihotri, R., Kothandaraman, P., Kashyap, R., & Singh, R. (2012). Bringing “social” into sales: The impact of salespeople’s social media use on service behaviors and value creation. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 32(3), 333-348.
- Ağargün MY, Kara H, Anlar O. Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Tr Psikiyatri Dergisi* 1996; 7(2):107-15.
- Ahern, N. R., Sauer, P., and Thacker, P. (2015). Risky behaviors and social networking sites: how is YouTube influencing our youth?. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 53(10), 25-29.
- Aifan, H. (2010) The Effect of Facebook on Saudis’ Interpersonal Relationships with the others, Manhattan, University of Kansas
- Akar, E. (2018). *Sosyal Medya Pazarlaması* (3.b.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Akmeşe, Zuhal , Deniz, Kemal . "STALK, BENLİĞİN İZİNİ SÜRMEK". Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi / 8 (Aralık 2017): 23-32 .

- Aksak, M. (2017). *Farklı Lise Türlerine Devam Eden Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Aksoy, M. E. (2018). A qualitative study on reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Albayrak, E. & İşman, A. (2014). Sosyal Ağlardan Facebook'un Eğitime Yönelik Etkililiği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1): 129-138
- Al-Kandari, S., Alsalem, A., Al-Mutairi, S., Al-Lumai, D., Dawoud, A., & Moussa, M. (2017). Association between sleep hygiene awareness and practice with sleep quality among Kuwait University students. *Sleep health*, 3(5), 342-347.
- Altınbaşak, I., ve Karaca, E. S. (2009). İnternet Reklamcılığı ve İnternet Reklamı Ölçümlenmesi Üzerine Bir Uygulama. *Ege Academic Review*, 9(2), 462-487.
- Altıntaş, H., Sevensan, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E., & Onurdağ, F. (2006). HÜTF dönem dört öğrencilerinin uyku bozukluklarının ve uykululuk hallerinin Epworth Uykululuk Ölçeği ile değerlendirilmesi. *Sted*, 15(7), 114-120.
- Andzulis, C. M.; Panagopoulos, G. N. and Rapp A. (2012), A Review of Social Media and Implications for the Sales Process, *Journal of Personal Selling & Sales Management*, 32(3),305-316
- Araújo, M. F. M. D., Freitas, R. W. J. F. D., Lima, A. C. S., Pereira, D. C. R., Zanetti, M. L., & Damasceno, M. M. C. (2014). Health indicators associated with poor sleep quality among university students. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 48, 1085-1092.
- Atalay, R. (2014). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

- Atlas, M. C. (2012). Miss Manners for social networking: a new role for medical librarians. *Journal of the Medical Library Association: JMLA*, 100(4), 239.
- Ayan, Y. (2013). *Twitter, Dönüşen Kamusal Alan ve Kanaat Oluşumu*. Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Aydın, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., & İsmailoğlu, E. G. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 193-198.
- Aytekin, Ç. (2011). Wiki Uygulamalarına İletişimsel Yaklaşım ile Bir Model Önerisi, *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, Cilt 2, Sayı 5, 7 – 17.
- Azizi S, Soroush A, Khatony A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC Psychology*. 7(1):28
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal Medya Kullanım Alanları ve Bağımlılık İlişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28.
- Bányai F., Zsila Á., Király O., Maraz A., Elekes Z., Griffiths MD., Andreassen CS., Demetrovics Zsolt. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*. 12(1): e0169839
- Barahona-Correa, J. E., Aristizabal-Mayor, J. D., Lasalvia, P., Ruiz, Á. J., & Hidalgo-Martínez, P. (2018). Sleep disturbances, academic performance, depressive symptoms and substance use among medical students in Bogota, Colombia. *Sleep Science*, 11(4), 260.
- Bartel, K., & Gradisar, M. (2017). New directions in the link between technology use and sleep in young people. In *Sleep disorders in children* (pp. 69-80). Springer, Cham.

- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep health*, 4(2), 174-181.
- Becker, S. P., Luebbe, A. M., & Langberg, J. M. (2014). Attention-deficit/hyperactivity disorder dimensions and sluggish cognitive tempo symptoms in relation to college students' sleep functioning. *Child Psychiatry & Human Development*, 45(6), 675-685.
- Bhat, S., Pinto-Zipp, G., Upadhyay, H., & Polos, P. G. (2018). "To sleep, perchance to tweet": in-bed electronic social media use and its associations with insomnia, daytime sleepiness, mood, and sleep duration in adults. *Sleep Health*, 4(2), 166-173.
- Bickham, D. S., Blood, E. A., Walls, C. E., Shrier, L. A., & Rich, M. (2013). Characteristics of screen media use associated with higher BMI in young adolescents. *Pediatrics*, 131(5), 935-941.
- Bingöl, N. (2006) "Hemşirelerin Uyku Kalitesi, İş Doyumu Düzeyleri ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi", Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas
- Bottolfson, T. E. (2012). *An Examination Of Social Media In Small Business: a study Put Into Practice To Create Phoenix Social Media Promotions*. Master's Thesis, The College of St. Scholastica, St.Paul, Minnesota
- Bowler, J., & Bourke, P. (2019). Facebook use and sleep quality: Light interacts with socially induced alertness. *British Journal of Psychology*, 110(3), 519-529.
- Bozarth, J. (2010). *Social Media For Trainers*. San Francisco: Pfeiffer Publish
- Bozkurt, İ. (2021). Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi İle Temel Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Brennan, B., and Schafer, L. (2010). *Branded!: How retailers engage consumers with social media and mobility* (Vol. 39). John Wiley & Sons.
- Brennan, B., and Schafer, L. (2010). *Branded!: How retailers engage consumers with social media and mobility* (Vol. 39). John Wiley & Sons.
- Brown, F. C., Buboltz Jr, W. C., & Soper, B. (2002). Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. *Behavioral medicine*, 28(1), 33-38.
- Brown, F. C., Soper, B., & Buboltz Jr, W. C. (2001). Prevalence of Delayed Sleep Phase Syndrome in University Students. *College Student Journal*, 35(3).
- Bulunmaz, B. (2014). Yeni Medya Eski Medyaya Karşı: Savaşı Kim Kazandı ya da Kim Kazanacak?. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 1(7), 22-29.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep medicine*, 11(8), 735-742.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648.
- Casale S., Fioravanti G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addict Behav.* 76:312–318.
- 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.
- Cheng, S. H., Shih, C. C., Lee, I. H., Hou, Y. W., Chen, K. C., Chen, K. T., ... & Yang, Y. C. (2012). A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry research*, 197(3), 270-274.

- Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social network sites and well-being: the role of social connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32-37.
- Coşkun, H. (2020). *Üsküdar üniversitesi öğrencilerde uykuya yönelik inanışlar ve tutumların uyku kalitesine etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakmak, T. ve Yalçın, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Mobil Teknoloji Kullanımı: Hacettepe Üniversitesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü Örneği. *Hütaş*, (18):47-61.
- Çıldan, C., Ertemiz, M., Tumuçin, H. K., Küçük, E., & Albayrak, D. (2012). Sosyal medyanın politik katılım ve hareketlerdeki rolü. *Akademik Bilişim*, 3, 233-237.
- Çölbay, M., Yüksel, Ş., Fidan, F., Acartürk, G., Karaman, Ö., & Ünlü, M. (2007). Hemodiyaliz hastalarının Pittsburgh uyku kalite indeksi ile değerlendirilmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 55(2), 167-173.
- Çömlekçi, M. F., & Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188
- Della Porta, D., & Mattoni, A. (2014). Social networking sites in pro-democracy and anti-austerity protests: Some thoughts from a social movement perspective. In *Social media, politics and the state* (pp. 51-76). Routledge.
- Deniz L., Tutgun Ünal A. (2019). Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımı ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Derg.* 11(18):1025–1057.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 14(3), 179-189.

Digital in Turkey: All the Statistics You Need in 2021 — DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey>

Dincer, C., ve Dincer, B. (2012). Sosyal Medya Kullanım, Algı ve Çıkarımları. *Afyon Kocatepe Üniversitesi, İİBF Dergisi*, XIV(II): 137-146

Edge, W. (2017). Nursing professionalism: Impact of social media use among nursing students. *Journal of Healthcare Communications*, 2(3), 2472-1654.

Egger O., Rauterberg M., G.W.M. (1996). *Internet behavior addiction*. Swiss Federal Institute of Technology

Elbaşı, G.Y. (2015). *Sosyal Medyada Pazarlama: Sosyal Medyada Kullanıcı Motivasyonunun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Pazarlama Algısına İlişkin Bir Uygulama*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Ellison NB., Boyd DM. (2013). *Sociality Through Social Network Sites*. Dutton WH, editor. Oxford University Press

Engin E. (1999). Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Yoğun Bakım hemşirelerinin uyku düzen özellikleri ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi] İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Eraslan, L., ve Çakıcı Eser, D. (2015). *Sosyal Medya Toplum Araştırma Sosyal Medya Sosyolojisine Giriş* (1. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık

Erdoğan, N., Karabel, M. P., Şeyda, T. O. K., Güzel, D., & Ekerbiçer, H. Ç. (2018). Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(2), 395-403.

Ergan, K. (2017). *Sosyal Medya Pazarlamasının Kültür Turizmine Etkisi: Tüketici Davranışları Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

- Eroğlu, O., & Yıldırım, Y. (2017). Sosyal medya ağlarının kullanım amacı ve bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10
- Ersöz, B. (2020). Yeni Nesil Web Paradigması-Web 4.0, Bilgisayar Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi, Cilt 1, Sayı 2, 58 – 65.
- Eşer, A. K., & Alkaya, S. A. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Durumu Ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun İncelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(1), 27-36.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). Bedtime, shuteye time and electronic media: Sleep displacement is a two-step process. *Journal of sleep research*, 26(3), 364-370.
- Fehminaz, T., Taner, K., Rabia, K., Serkan, S., & Özcebe, L. (2010). Ankara da bir meslek lisesi 10 ve 11 sınıf öğrencilerinin uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Çocuk sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 53:122-131
- Feng, G. S., Chen, J. W., & Yang, X. Z. (2005). Study on the status and quality of sleep-related influencing factors in medical college students. *Zhonghua liu xing bing xue za zhi= Zhonghua liuxingbingxue zazhi*, 26(5), 328-331.
- Fırat, D. (2017). *Sosyal Medya Pazarlaması* (1.b.). İstanbul: Beta Yayıncılık
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in human behavior*, 45, 168-176.
- Garret, R., Liu, S., & Young, S. (2016, December 20). The relationship between social media use and sleep quality among undergraduate students. *Information, Communication & Society*, 21(2) 163-173
- Golder, S. A., & Macy, M. W. (2011). Diurnal and seasonal mood vary with work, sleep, and daylength across diverse cultures. *Science*, 333(6051), 1878–1881.

- Gomes, A. A., Tavares, J., & de Azevedo, M. H. P. (2011). Sleep and academic performance in undergraduates: a multi-measure, multi-predictor approach. *Chronobiology international*, 28(9), 786-801.
- Göksu, H. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Görgülü, Ü., (2003). KOAH Hastalarında Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi. Bilim Uzmanlığı Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Griffiths MD. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clin Psychol Forum*. 97:32–36
- Griffiths, M. (1995). Technological addictions. *Clinical psychology forum*. Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc. 14-14.
- Günaydın (2014). Bir Devlet Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Uyku Kalitesi ve Genel Ruhsal Durumlarına Etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 5(1):33-40
- Güneş, N. A., Akbıyık, D. İ., Aypak, C., & Görpelioğlu, S. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi. *Turkish Journal of Family Practice/Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 22(4).
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep medicine reviews*, 21, 50-58.
- Hamamcı, E. (2015). *Televizyon ve Sosyal Medya İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hansen, D. L. (2011). Exploring social media relationships. *On the horizon*, 19(1), 43-51.

- Hawi, N. S. & Samaha, M., (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325.
- Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı: Bir Alan Çalışması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175
- Holden C. (2001). “Behavioral” addictions: Do they exist? *Science*, 294:980–982
- Hootsuite Inc. (2019). Digital in 2019, Essential insights into internet, social media, mobile, and ecommerce use around the World. <https://hootsuite.com/resources/digital-in-2019>
- İçirgin, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve motivasyonları. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Jaradat, M. I. R. M., & Atyeh, A. J. (2017). Do personality traits play a role in social media addiction? Key considerations for successful optimized model to avoid social networking sites addiction: A developing country perspective. *IJCSNS*, 17(8), 120.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of popular media culture*, 2(1), 38.
- Kabrita, C. S., Hajjar-Muça, T. A., & Duffy, J. F. (2014). Predictors of poor sleep quality among Lebanese university students: association between evening typology, lifestyle behaviors, and sleep habits. *Nature and science of sleep*, 6, 11.
- Kahraman, M. (2014). Sosyal Medya 101 2.0. 3. Baskı, İstanbul: MediaCat Kitapları.
- Kaplan, M. A. and Haenlein, M., (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons* , (53), 59-68

- Kappos, A. D. (2007). The impact of electronic media on mental and somatic children's health. *International journal of hygiene and environmental health*, 210(5), 555-562.
- Kara, T. (2013). *Sosyal Medya Endüstrisi* (1 Basım). İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım
- Karadağ A., ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*. 20(3): 154-166.
- Karadaş, M. M., Koç, G., Sayar, G., Şahin, S., & Sevgi, T. (2021) Öğrenci Hemşirelerin Sosyal Medya Kullanımı, Kullanım Amaçları ve Etik Boyutu. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 11-21.
- Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ Toplumunda Sosyalleşme ve Yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1).
- Karakaş, S. A., Gönültaş, N., & Okanlı, A. (2017). Vardiyalı Çalışan Hemşirelerde Uyku Kalitesi. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17-26.
- Kaymak, G. (2012). Sanal Topluluklardaki Sosyal Ağlarda Sosyalleşme ve Güven Sorunsalı: Ereğli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Kenney, S. R., LaBrie, J. W., Hummer, J. F., & Pham, A. T. (2012). Global sleep quality as a moderator of alcohol consumption and consequences in college students. *Addictive behaviors*, 37(4), 507-512.
- Kerpershoeck, M. L., Antypa, N., & Van den Berg, J. F. (2018). Evening use of caffeine moderates the relationship between caffeine consumption and subjective sleep quality in students. *Journal of sleep research*, 27(5), e12670.
- Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri Ve Kendini Sevme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

- Kırık AM., Arslan A., Çetinkaya A., Gül M. (2015). A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey. *Int J Sci Cult Sport*. 3(13):108–122
- Kırık, A. M. (2017). Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı. In *Sosyal Medya Araştırmaları 1* (2. Baskı, pp. 69–101). İstanbul: Çizgi Kitabevi
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business horizons*, 54(3), 241-251
- Kim, W., Jeong, O. R., and Lee, S. W. (2010). On social Web sites. *Information systems*, 35(2), 215-236.
- Klieber, P. (2009). Document Classification Through Data Mining Social Media Networks.
- Köksal, Y. ve Özdemir, Ş. (2013), Bir İletişim Aracı Olarak Sosyal Medya'nın Tutundurma Karması İçerisindeki Yeri Üzerine Bir İnceleme, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 323-337.
- Kung, Y. M., & Oh, S. (2014). Characteristics of nurses who use social media. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 32(2), 64-72.
- Kuyucu, M. (2015). Web 2.0 Haçlı Seferleri Twitter ile Ana Akım Medyanın Erişim Savaşı. In S. Karakulakoğlu Ersöz & Ö. Uğurlu (Eds.), *İletişim Çalışmalarında Dijital Yaklaşımlar Twitter* (1. Baskı, pp. 145–181). Ankara: Heretik Yayıncılık
- 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, Y. (2010). Social media tools as a learning resource. *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 3(1), 101-114

- Lockyer, L., & Patterson, J. (2008, July). Integrating social networking technologies in education: a case study of a formal learning environment. In *2008 eighth IEEE international conference on advanced learning technologies* (pp. 529-533). IEEE.
- Long Xu, X., Zhu, R. Z., Sharma, M., & Zhao, Y. (2015). The influence of social media on sleep quality: a study of undergraduate students in Chongqing, China. *J Nurs Care*, 4(253), 2167-1168.
- Lumley, M., Roehrs, T., Asker, D., Zorick, F., & Roth, T. (1987). Ethanol and caffeine effects on daytime sleepiness/alertness. *Sleep*, 10(4), 306-312.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of adolescent health*, 46(2), 124-132.
- Mahmoudi, M., Farhoodi, A., Bidoki, M. Z. ve Azadnia, M. (2008). Semantic web vs. traditional web. *International Review on Computer and Software*, 3 (1), 92-98.
- Mai, L. M., Freudenthaler, R., Schneider, F. M., & Vorderer, P. (2015). "I know you've seen it!" Individual and social factors for users' chatting behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 49, 296-302.
- Mark, G., Wang, Y., Niiya, M., & Reich, S. M. (2016). Sleep debt in student life: Online attention focus, Facebook, and Mood (p. 12). Presented at the ACM Computer-Human Interaction, San Jose, CA: ACM
- Marnocha, S., Marnocha, M. R., & Pilliow, T. (2015). Unprofessional content posted online among nursing students. *Nurse educator*, 40(3), 119-123.
- Mason, M. J., Zaharakis, N., & Benotsch, E. G. (2014). Social networks, substance use, and mental health in college students. *Journal of American College Health*, 62(7), 470-477.
- Mavnacıoğlu, K. (2011). *Kurumsal İletişimde Sosyal Medya Yönetimi: Kurumsal Blog Odaklı Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

- Mayda, A., Kasap, H., Yıldırım, C., Yılmaz, M., Derdiyok, Ç., Ertan, D., ... & Kasırğa, F. (2012). 4-5-6. sınıf tıp fakültesi öğrencilerinde uyku bozukluğu sıklığı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 8-11.
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short-and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and science of sleep*, 9, 151.
- Milton, C.L. (2014). Ethics and social media. *Nurs Sci Q*. 27(4):283–5.
- Mingle, J., & Adams, M. (2015). Social media network participation and academic performance in senior high schools in Ghana. *Library Philosophy and Practice*, 1.
- Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., ... & Ansari, H. (2016). Sleep quality in medical students; the impact of over-use of mobile cellphone and social networks. *Journal of research in health sciences*, 16(1), 46.
- Montag, C., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y. F., Liu, W. Y., ... & Reuter, M. (2015). Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7(1), 20-26.
- Moseley, E. (2012). Social media and its affect on adolescent communication skills within families. Unpublished master's thesis. Gonzaga University, USA
- Muhammad, F. M. (2018, July). Instagram effects as social media toward adolescence and young adult users: Uses and gratification approach. In *International Conference of Communication Science Research (ICCSR 2018)*. 165: 204-206
- Mukherji, T. (2009). Effectiveness of social media as a tool of communication and its potential for technology enabled connections: A micro-level study. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 2(5).
- Murdough, C. (2009). Social media measurement: It's not impossible. *Journal of Interactive Advertising*, 10(1), 94-99.

- Naik, U. and Shivalingaiah, D., (2008). Comparative Study of Web 1.0, Web 2.0 and Web 3.0. *University of Allahabad 6th International CALIBER*, 499-507
- Nedeva, V., and Dineva, S., “New learning innovations with Web 4.0.”, In Proceedings of the 7th International Conference on Virtual Learning (ICVL), Bucharest, Romania, 316-321. 2012
- Norbury, R., & Evans, S. (2019). Time to think: Subjective sleep quality, trait anxiety and university start time. *Psychiatry research*, 271, 214-219.
- Nowell, S. B., & Thompson, K. (2020). Relationship between Social Media Use and Sleep Quality of Undergraduate Nursing Students at a Southeastern University.
- Odabaşıoğlu, M. E., Dedeoğlu, T., Kasırga, Z., & Sünbül, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku hijyeni. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 204-212.
- Odaci H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Comput Educ.* 57(1):1109–1113
- Oktan, V. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- 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.
- Özdemir, C. (2014). Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Hastanelerinde Çalışan Hekim Dışı Sağlık Personelinde Uyku Kalitesi ve İlişkili Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri
- Özdemir, F. K., & Karakaya, G. (2017). Hemşirelerin bilgisayar ve bilişim teknolojilerini kullanma durumları. *Tepecik Eğitim Hast Derg*, 27(2), 126-130.

- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2):91-105
- Özkaya, S. (2018). Sosyal Medyayı Çok Kullanan Gençlerde Narsistik Kişilik Yapılanması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Park, S., Lee, Y., Yoo, M., & Jung, S. (2019). Wellness and sleep quality in Korean nursing students: A cross-sectional study. *Applied Nursing Research*, 48, 13-18.
- Pew Research Center, Washington, D.C., (2018). *Mobile fact sheet*. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/fact-sheet/social-media/>
- Polater, E. (2019). *Bir grup üniversite öğrencisinde internet kullanım düzeyi, anksiyete ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Poyraz, E., ve Çetintürk, N. (2017). Defining search engine advertising metrics according to AIDA advertising model. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, 219-229.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological science*, 28(2), 204-215.
- Reh, R. (2011). Welcome to web 3.0. *Credit Union Magazine*, 77(9)
- Rodgers, A. (2008). Chapter 40: The effects of fatigue and sleepiness on nurse performance and patient safety. In H. RG (Ed.), *Patient Safety and Quality: An Evidence-Based Handbook for Nurses*
- Safko, L. and Brake K. D. (2009). *The Social Media Bible; Tactics, Tools, And Strategies For Business Success*. New Jersey: John Wiley & Sons

- Sağbaşı, E. A., Ballı, S. ve Şen, F. (2016). Sosyal medya ve gençler üzerindeki etkileri. Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 153-163.
- Saju, A. (2019). Mobile Phone Dependence and Sleep Quality among Undergraduate Students. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 13(3).
- Salvi, C. P. P., Mendes, S. S., & Martino, M. M. F. D. (2020). Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73.
- Sarı, Ö. Y., Üner, S., Büyükakkuş, B., Bostancı, E. Ö., Çeliksöz, A. H., & Budak, M. (2015). Bir üniversitenin yurttan kalan öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen bazı faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(2).
- Sarıyer, N. ve Zümrüt, S. (2017). Instagramda Farklı Süre Geçiren Kullanıcılar, Instagram Reklamlarından Farklı Mı Etkilenir? *Girişimcilik İnovasyon ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 1: 1-19
- Saygılı, S., Akıncı, A. Ç., Arıkan, H., & Dereli, E. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 1(1), 88-94.
- Schlarb, A. A., Claßen, M., Hellmann, S. M., Vögele, C., & Gulewitsch, M. D. (2017). Sleep and somatic complaints in university students. *Journal of Pain Research*, 10, 1189.
- Scott, D.M (2010). The New Rules of Marketing and PR, John Wiley and Sons, New Jersey.
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of adolescence*, 68, 61-65.
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019). Identifying drivers for bedtime social media use despite sleep costs: the adolescent perspective. *Sleep health*, 5(6), 539-545.

- Seun-Fadipe, C. T., & Mosaku, K. S. (2017). Sleep quality and psychological distress among undergraduate students of a Nigerian university. *Sleep Health*, 3(3), 190-194.
- Sevinç, S.S. (2012). Pazarlama İletişiminde Sosyal Medya. İstanbul: Optimist Yayınları
- Seviniş, S. (2017). *Yetişkinlerde Sosyal Ağ Kullanımının Beş Faktör Kişilik Özellikleriyle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- 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.
- Silva, K. K. M. D., Martino, M. M. F. D., Bezerra, C. M. B., Souza, Â. M. L. D., Silva, D. M. D., & Nunes, J. T. (2020). Stress and quality of sleep in undergraduate nursing students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73.
- Silva, M., Chaves, C., Duarte, J., Amaral, O., & Ferreira, M. (2016). Sleep quality determinants among nursing students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 999-1007.
- Simsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). A Comparative Study on Social Media Addiction of High School and University Students. *Contemporary educational technology*, 10(2), 106-119.
- Smith, A., & Anderson, M. (2018). Social media use in 2018. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>
- Snee, H., Hine, C., Morey, Y., Roberts, S., & Watson, H. (2016). Ana Akım Yöntembilim Olarak Dijital Yöntemler: Giriş. In H. Snee, C. Hine, Y. Morey, S. Roberts, & H. Watson (Eds.), *Sosyal Bilimler İçin Dijital Yöntemler* (1. Baskı, pp. 1–11). Ankara: Nobel Yayınları

- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., ve Demir, M. (2013). İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(4),23-32.
- Surani, Z., Hirani, R., Elias, A., Quisenberry, L., Varon, J., Surani, S., & Surani, S. (2017). Social media usage among health care providers. *BMC research notes*, 10(1), 1-5.
- Şener, G. (2009). *Türkiye’de Facebook kullanımı araştırması*. XIV. Türkiye’de İnternet Konferansı, İstanbul
- Şenol, V., Soyuer, F., Akça, R. P. ve Argün, M. (2012). Adolesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2).
- Tarhan, A. (2012). Büyükşehir belediyelerinin sosyal medya uygulamalarına halkla ilişkiler modellerinden bakmak. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 35, 79-101.
- Teyfur, M., Akpunar, B., Safalı, S., & Ercengiz, M. (2017). Eğitim Fakültesi Öğrencilerin Akademik Erteleme Davranışları İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(33).
- Thomas, D. (2018). Motivational Beliefs, Social Media Addiction, and Interpersonal Communication Skill Among International Students in Thailand. In *International Forum* (Vol. 21, No. 2).
- Thomé, S. (2018). Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2692.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C., & Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction—a survey of university freshmen. *Psychiatry research*, 167(3), 294-299.

- Tutgun Ünal A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Ana Bilim Dalı, İstanbul
- Uyar K, Gündoğan R, Gürbüz Ö, Özçakar N. (2016). Status of fatigue and sleep quality in clinical medical students. *Marmara Med J*. 2016; 29(3): 164-169
- Uzun Ş, Kara B, Işcan B. (2003). Hemodiyalize giren kronik böbrek yetmezliği olan hastalarda uyku sorunları, *Türk Nefroloji ve Transplantasyon Dergisi*, 12;61-66
- Valenzuela S., Park N., Kee KF. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *J Comput Commun*. 14(4):875–901
- Van den Bulck J. (2003). Text messaging as a cause of sleep interruption in adolescents, evidence from a cross-sectional study. *J Sleep Res*. 12(3):263.
- Van den 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*, 27(1), 101-104.
- Van den Bulck, J. (2010). The effects of media on sleep. *Adolescent medicine: state of the art reviews*, 21(3), 418-29.
- Van Den Eijnden RJJM., Lemmens JS., Valkenburg PM. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Comput Human Behav*. 61:478–487.
- Vural, Z., ve Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yasar University*, 5(20).
- Walker, L. (2011). What Is Social Networking Addiction? <http://personalweb.about.com/od/socialmediaaddiction/a/Social-Networking-Addiction.htm>, Erişim Tarihi: 18.10.2020

- Walsh, J. K., Muehlbach, M. J., Humm, T. M., Dickins, Q. S., Sugerman, J. L., & Schweitzer, P. K. (1990). Effect of caffeine on physiological sleep tendency and ability to sustain wakefulness at night. *Psychopharmacology*, 101(2), 271-273.
- Wang, J., Chen, Y., Jin, Y., Zhu, L., & Yao, Y. (2019). Sleep quality is inversely related to body mass index among university students. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 65, 845-850.
- Watson, N., Badr, S., Belenky, G., Bliwise, D., Buxton, O., Buysse, D., ... Tasali, E. (2015, June 1). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep Research Society*, 38(6), 843-844
- Whipps, J., Byra, M., Gerow, K., & Guseman, E. (2018). Evaluation of nighttime media use and sleep patterns in first-semester college students. *American Journal of Health Behavior*, 47-55.
- Wieland, D.M. (2005). Computer addiction: Implications for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in Psychiatric Care. John Wiley & Sons, Ltd*, 41(4): 153–61
- Xu, X., Li, Q., Zhang, Y., Zhu, R., Sharma, M., & Zhao, Y. (2016). Influence of WeChat on sleep quality among undergraduates in Chongqing, China: a cross-sectional study. *SpringerPlus*, 5.
- Yanikkerem, E., & Selçuk, A. K. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin girişimcilik eğilimi ve sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 15-30.
- Yaşar, N. (2015). *Türkiye'deki Bireylerin Kişilik Özellikleri, Facebook Kullanımları Ve Boş Zaman Aktiveleri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Yazıcı, T. (2015). Kişiler Arası İletişimde Anlık Mesajlaşma Uygulamalarının Yeri; Whatsapp Uygulaması İle İlgili Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme.

International Journal of Social Sciences and Education Research, 1: 1102-1119.

Yengin, D. (2015). Yeni Medyanın Olanakları: Semantik Web. *TOJDAC*, 5(1): 44-53

Yıldırım, S., ve Kalender, M. (2018). Sosyal Medyanın Üniversite Öğrencilerinin Satın Alma Davranışlarına Etkisi Üzerine Kavramsal Bir Bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(4), 569-578.

Yıldız, M., & Ünal, A. (2017). Bipolar bozukluğu olan hastalarda uyku kalitesi, biyolojik ritim örüntüsü ve yaşam kalitesinin tedavi uyumuyla ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 10-23.

Yılmaz, D., Tanrıkulu, F., & Dikmen, Y. (2017). Research on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students. *Current health sciences journal*, 43(1), 20.

Yılmaz, N. (2017). Sosyal Medyada Canlı Yayın Anlayışı. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(1): 127-136

Ying, M. (2012). *Sosyal Medya Platformları Üzerinden Pazarlama ve Bu Mecrayı Etkin Kullanan Sektörler*. Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Zandt, D. (2010). *Share this!: How you will change the world with social networking*. Berrett-Koehler Publishers.

Zheng, J. S., Yang, L. Q., & Chen, Q. (2008). Effect of physical exercise on sleep quality in medical students. *Chinese Journal of Public Health*, 3, 12-18.

8 EKLER

8.1 Anket Formu (Sosya-Demografik Veriler)

Öğrenci hemşirelerde sosyal medya kullanımı, uyku kalitesi ve ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada verileri toplamak için bireysel özellikleri belirleyen anket formu, sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve Pittsburg uyku kalitesi ölçeği kullanılacaktır. Tüm soruları cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Araştırmaya yaptığınız katkılar için teşekkür ederiz.

1. Yaşınız?

.....

2.Cinsiyetiniz nedir?

A) Kadın B) Erkek

3. Hangi Sınıftasınız?

A) 1 B) 2 C) 3 D) 4

4. Anne Eğitim Durumu?

A) İlköğretim B) Lise C) Yüksek Okul D) Üniversite E) Yüksek Lisans
F) Doktora

5. Baba Eğitim Durumu?

A) İlköğretim B) Lise C) Yüksek Okul D) Üniversite E) Yüksek Lisans
F) Doktora

Çay içer misiniz?

() Evet () Hayır

Kahve içer misiniz?

() Evet () Hayır

Sigara kullanıyor musunuz?

() Evet () Hayır

Alkol kullanıyor musunuz?

() Evet () Hayır

Yasa dışı madde kullanıyor musunuz?

() Evet () Hayır

Enerji içecekleri/maddeleri kullanıyor musunuz?

() Evet () Hayır

6. Sosyal medya kullanıyor musunuz?

A) Evet B) Hayır

7. Hangi sosyal medya uygulamalarını kullanıyorsunuz?

() Facebook () Twitter () LinkedIn () Instagram () Youtube ()
Diğer yazınız.....

8. Sosyal medyayı ne kadar süredir kullanıyorsunuz?..... ay/yıl

9. Sosyal medya kullanımına ne kadar süre ayırıyorsunuz?..... saat

10. Gece (00.00 ile 0.8.00 arasında) sosyal medyayı kullanıyor musunuz?

() Evet () Hayır

11. Sosyal medyayı gece kullandığınızda ne kadar süre ayırıyorsunuz?..... dakika/saat

12. Sosyal Medyayı Hangi Amaçlar ile Kullanıyorsunuz?

A) Arkadaşlar ile iletişim kurmak

B) Arkadaşların yaşamlarını incelemek

C) Eski arkadaşlar ile tekrar iletişime geçmek

D) Kendi düşüncelerini paylaşmak

E) İlgi duyduğu gruplara katılmak

F) Beğenileri paylaşmak

G) Yeni arkadaşlar edinmek

H) Tanınmak ve Popüler olmak

I) Eğitime katkı yapacak bilgilere ulaşmak

J) Oyun oynamak

K) Diğer (lütfen belirtiniz)

13. Kız/Erkek Arkadaşınız var mı?

A) Evet B) Hayır

14. Kız/erkek arkadaş bulmak için sosyal medyayı kullanıyor musunuz?

()Evet ()Hayır

15. Genelde saat kaçta uyursunuz? saat.....

16. Genelde günde kaç saat uyursunuz?.....saat

17. Gece herhangi bir saatte uyanır mısınız?

()Evet ()Hayır

18. Uyumak için herhangi bir aktivite yapar mısınız? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz)

() Süt içerim

() Bitkisel çay içerim

() Kitap okurum

() TV seyredirim

() Duş alırım

() İlaç kullanırım

() Diğer Açıklayınız.....

8.2 Uyku Kalitesi Ölçeği

UYKU KALİTESİ ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda herhangi bir duruma karşı tutumlarınız hakkında cümleler yer almaktadır. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyunuz ve sizi en doğru biçimde tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz. İyi ya da kötü fikir yoktur. Bazı ifadeleri cevaplamak zor gelirse karar verebilmek için size en yakın gelen şıkkı işaretleyiniz. Duygularınızı en iyi ifade eden açıklamanın karşısındaki bölümü (x) işareti koyunuz. Her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

1. Genellikle saat kaçta uyku için yatağa gidersiniz?

.....

2. Yatağa yatmanız ile uykuya dalmanız arasında geçen süre ortalama kaç dakikadır?

.....

3. Genellikle sabah saat kaçta uyanırsınız?

.....

4. Geceleri ortalama uyku süreniz ne kadardır (yatakta geçirilen süre değil uyku süresi)?

.....

5. Gündüzleri uyuyuyor musunuz?

.....

6. Geçen ay içerisinde kötü uyudum, çünkü...	Hiç Yok	Haftada 1'den Az	Haftada 1-2 Defa	Haftada 3 veya daha fazla
a. 30 dakika içerisinde uykuya dalamadım	()	()	()	()
b. Uykunun ortasında ya da sabah çok erken uyandım	()	()	()	()
c. Banyoyu kullanmak zorunda kaldım	()	()	()	()
d. Rahat nefes alamadım	()	()	()	()
e. Şiddetli horladım veya öksürdüm	()	()	()	()
f. Soğuk hissettim	()	()	()	()
g. Sıcak hissettim	()	()	()	()
h. Kötü rüya gördüm	()	()	()	()
i. Ağrım oldu	()	()	()	()
j. Diğer nedenler	()	()	()	()
	Çok iyi	Oldukça iyi	Oldukça kötü	Çok kötü
7. Geçen ay uyku kalitenizi bütünüyle nasıl değerlendirirsiniz?				
	Hiç Yok	Haftada 1'den Az	Haftada 1-2 Defa	Haftada 3 veya daha fazla
8. Geçen ay içerisinde uyumanıza yardım için ne sıklıkta (reçeteli veya reçetesiz) uyku ilacı aldınız?	()	()	()	()

9. Geçen ay içerisinde ne kadar sıklıkla uyanıkken araç kullanma, yemek yeme veya sosyal aktivitelerde uyku ile zorlandınız?	()	()	()	()
	Hiç problem oluşturmadı	Yalnızca çok az bir problem oluşturdu	Bir dereceye kadar problem oluşturdu	Çok büyük bir problem oluşturdu
10. Geçen ay uyku durumunuz işleriniz için yeterli kadar istekle yapmanızda ne derece problem oluşturdu?				
	Yok	Diğer odada var	Aynı oda fakat aynı yatak değil	Aynı yatakta
11. Bir yatak	()	()	()	()

Ölçeğin Puanlama Talimatları

Komponent 1: Öznel Uyku Kalitesi

6 numaralı soru incelenerek şu şekilde puanlandı.

<u>Yanıt</u>	<u>Komponent Skoru</u>
"Çok iyi"	0
"Oldukça iyi"	1
"Oldukça kötü"	2
"Çok kötü"	3

Komponent 2: Uykuya Dalma

1. 2 numaralı soru incelendi ve şu şekilde puanlandı.

<u>Yanıt</u>	<u>Komponent Skoru</u>
≤ 15 dakika	0
16 – 30 dakika	1
31 – 60 dakika	2
> 60 dakika	3

2. 5a numaralı soru incelendi ve şu şekilde puanlandı.

<u>Yanıt</u>	<u>Komponent Skoru</u>
"Geçen ay içinde olmadı"	0
"Haftada bir kereden az"	1
"Haftada bir veya iki kere"	2
"Haftada üç kere veya daha fazla"	3

3. 2 ve 5a numaralı soruların skorları toplandı.

4. Komponent 2 skoru şu şekilde belirlendi.

<u>2 ve 5a Toplamı</u>	<u>Komponent Skoru</u>
0	0
1 – 2	1
3 – 4	2
5 – 6	3

Komponent 3: Uyku Süresi

4 numaralı soru incelendi ve şu şekilde puanlandı.

<u>Yanıt</u>	<u>Komponent Skoru</u>
>7 saat	0
6 – 7 saat	1
5 – 6 saat	2
≤ 5 saat	3

Komponent 4 : Sürekli Uyku Etkinliği

1. 4 numaralı soru, uyku saati sorusunu yazdık.
2. Yatakta geçirilen saatlerin sayısını hesapladık.
Kalkma Süresi (3 numaralı soru)
Yatak Süresi (1 numaralı soru)
Yatakta Geçirilen Saat Sayısı
3. Sürekli uyku etkinliği şu şekilde hesaplandı.
(Uykuda Geçen Saatlerin Toplamı / Yataktaki Saatlerin Toplamı) × 100
4. Komponent skorunu şu şekilde belirledik.

<u>Sürekli Uyku Etkinliği</u>	<u>Komponent Skoru</u>
>% 85	0
% 75 - % 84	1
% 65 - % 74	2
< % 65	3

Komponent 5: Uyku Rahatsızlıkları

1. 5b'den 5j numaralı soruya kadar incelendi ve her soru için şu şekilde skor belirlendi.

<u>Yanıt</u>	<u>Komponent Skoru</u>
"Geçen ay içinde olmadı"	0
"Haftada bir kereden az"	1
"Haftada bir veya iki kere"	2
"Haftada üç kere veya daha fazla"	3
5b numaralı sorunun skoru yazıldı	

d

e

f

g

h

i

j

2. 5b-5j numaralı soruların skorlarını topladık.
3. Komponent 5 skorunu şu şekilde belirledik.

<u>5b - 5j Toplamı</u>	<u>Komponent Skoru</u>
0	0
1 - 10	1
10 - 18	2
19 - 27	3

Komponent 6 : Uyku İlacı Kullanımı

<u>Yanıt</u>	<u>Komponent Skoru</u>
"Geçen ay içinde olmadı"	0
"Haftada bir kereden az"	1
"Haftada bir veya iki kere"	2
"Haftada üç kere veya daha fazla"	3

Komponent 7 : 7. Soru puanı + 8. Soru puanı

0 = 0

1 - 2 = 1

3 - 4 = 2

5 - 6 = 3

8.3 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddelerde geçen sosyal medya ile ifadelerde sosyal medya ortamları olarak Facebook, Twitter, Instagram ve Foursquare gibi uygulamalar kastedilmektedir. Aşağıdaki ifadelere katılma durumunuzu belirtirken, bu ortamlardan herhangi biriyle ilgili o ifadede geçen konu gerçekleşmişse bunu yeterli kabul ediniz. Örneğin, ilgili ifadeye sadece Twiter için “uygun” seçeneği sizin için geçerli ancak Facebook, Instagram ve Foursquare için geçerli olmasa bile o ifadede “uygun” seçeneğini işaretlemeniz gerekmektedir.

	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 düşündüğümde 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 ayırırm.	()	()	()	()	()
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/çalışmalarına olumsuz bir etki yapmasına rağmen sosyal medyayı daha fazla kullanırım.	()	()	()	()	()
24. Sosyal medyadan dolayı hobilerime, boş zaman ve dinlenme faaliyetlerime daha az öncelik veririm.	()	()	()	()	()
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 çıkmayı 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.	()	()	()	()	()

8.4 Etik Kurul Formu

Tarih: 04/06/2020
Sayı: 69396709-050.01.04-
E.00000136275



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : 69396709-050.01.04
Konu : Etik Kurul Kararı Hk.

Sayın Bilge GÜVEN

Üniversitemiz Etik Kurulu'nun **20.05.2020** tarih ve **2020/03** sayılı toplantısında alınan karar aşağıda sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ali Argun KARACABEY
Rektör

KARAR NO-10: Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Hemşirelik yüksek lisans programı öğrencisi **Bilge GÜVEN**'in "**Öğrenci Hemşirelerde Sosyal Medya Kullanımı, Uyku Kalitesi ve İlişkili Faktörler**" isimli çalışması görüşüldü. **Yapılan görüşmeler sonucunda;** öğrenci Bilge GÜVEN'in çalışmasının, raportörün de görüşü doğrultusunda etik ilkelere uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Türkoba Mahallesi Erguvan Sokak No:26 / K 34537 Tepekent - Büyükçekmece/İSTANBUL (www.arel.edu.tr)

Burcu YAZAR ÇOLAK (Yazı İşleri Sorumlusu) burcuyazar@arel.edu.tr

Tel: +90 850 8502735 Fax: +90 212 860 04 81

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.arel.edu.tr> adresinden 9b678dab-c067-4a23-9bd4-c5e9515a95e7 kodu ile erişebilirsiniz.

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

8.5 Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu ve Online Araştırmaya Katılım İzin Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi Arel Üniversitesi tarafından yürütülen, öğrenci hemşirelerde sosyal medya kullanımı, uyku kalitesi ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi **araştırmasına** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılmaya karar vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formu dikkatlice okunup anlaşılması önem arz etmektedir. Aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için vakit ayırınız. Dilerseniz bu bilgileri aileniz ve/veya yakınlarınız ile tartışınız. Eğer tarafınızca anlayamayan ve açık olamayan şeyler var ise ya da daha detaylı bilgiye ihtiyaç duyarsanız bize sorunuz.

Bu araştırmaya katılım tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmama hakkına sahipsiniz. **Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğinize dair onam verdiğiniz** şeklinde yorumlanacaktır. Size verilen **anket formlarındaki** soruları yanıtlarken kimsenin telkini ve/veya baskısı altında kalmamanız önemlidir. Bu anketlerden elde edilen veriler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmada, öğrenci hemşirelerde sosyal medya kullanımı, uyku kalitesi ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandı.

İzlenecek Olan Yöntem ve Yapılacak İşlemler: Araştırmada demografik özelliklerin elde edilmesine yönelik bir “Anket Formu”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “Uyku Kalitesi Ölçeği” kullanılacaktır.

Araştırmanın Süresi: Haziran2020 -Aralık 2021

Araştırmanın Yapılacağı Yer: Kırklareli ili

Araştırmaya Katılan Araştırmacılar: Bilge Güven

Prof. Dr. F. Yasemin Kutlu

Online Araştırmaya Katılım İzin Formu

Sizi Arel Üniversitesi tarafından yürütülen, Öğrenci hemşirelerde sosyal medya kullanımı, uyku kalitesi ve ilişkili faktörler araştırmasına davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılmaya karar vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formu dikkatlice okunup anlaşılması önem arz etmektedir. Aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için vakit ayırınız. Dilerseniz bu bilgileri aileniz ve/veya yakınlarınız ile tartışınız. Eğer tarafınızca anlaşılamayan ve açık olamayan şeyler var ise ya da daha detaylı bilgiye ihtiyaç duyarsanız bize sorunuz.

Bu araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmama hakkına sahipsiniz. Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğinize dair onam verdiğiniz şeklinde yorumlanacaktır. Size verilen anket formlarındaki soruları yanıtlarken kimsenin telkini ve/veya baskısı altında kalmamanız önemlidir. Bu anketlerden elde edilen veriler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmada, Öğrenci hemşirelerin sosyal medya kullanımı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandı.

İzlenecek Olan Yöntem ve Yapılacak İşlemler: Araştırmada demografik özelliklerin elde edilmesine yönelik bir "Anket Formu", "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" ve "Uyku Kalitesi Ölçeği" kullanılacaktır.

Araştırmanın Süresi: Haziran-Aralık 2020

Araştırmanın Yapılacağı Yer: Arel Üniversitesi

Araştırmaya Katılan Araştırmacılar: Bilge Güven

Prof. Dr. F. Yasemin Kutlu

9 ÖZGEÇMİŞ

İlk ve orta öğrenimimi Prof. Muarrem Ergin İlköğretim Okulu'nda liseyi Sağmalcılar Anadolu Lisesi'nde tamamladım. 2009-2013 yılları arasında Kırklareli Üniversitesi Hemşirelik bölümünde lisans eğitimimi tamamladım. Lisans eğitimimi tamamladıktan sonra 2013'te Atakent Acıbadem Hastanesi'nde kat hemşiresi olarak göreve başladım. 11 ay çalıştıktan sonra Koç Üniversitesi Hastanesi'nde 2014 yılında Katater Laboratuvarı bölümünde Girişimsel kardiyoloji hemşiresi olarak göreve başladım ve hala bu bölümde görev almaktayım. 2017 yılında İstanbul Arel Üniversitesi Hemşirelik programında yüksek lisans eğitimime başladım.

