

# Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi

## Social media dependency and sleep quality in high school students

Nurcan Akbaş Güneş<sup>1</sup>, Derya İren Akbıyık<sup>2</sup>, Cenk Aypak<sup>2</sup>, Süleyman Görpelioglu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Eskişehir Yeni Aile Sağlığı Merkezi, Eskişehir

<sup>2</sup>Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Kliniği, Ankara

## Özet

**Amaç:** Yaptığımız çalışmada Facebook bağımlılığının 16-19 yaş arası lise öğrencilerinde uyku kalitesi üzerine olan etkilerinin gösterilmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Bu çalışmada, Türkiye standardizasyonu yapılmış Pittsburgh uyku kalite ölçeği (PUKÖ) ve Facebook bağımlılık ölçeği kullanıldı. İstatistiksel analizde  $p<0,05$  anlamlı kabul edildi. Çalışmaya iki farklı okulda eğitim gören 516 (%67,8) erkek ve 245 (%32,2) kız öğrenci olmak üzere toplam 761 öğrenci dahil edildi.

**Bulgular:** Facebook bağımlılık ölçeği puanlarının PUKÖ puanları ile ilişkisi değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edildi ( $p=0,000$ ,  $p<0,05$ ). Facebook bağımlılık ölçeği skoru arttıkça uyku kalitesinin bozulduğu sonucuna varıldı. Facebook bağımlılık ölçeği puanları ve PUKÖ puanlarının yaş grupları açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görüldü ( $p=0,745$ ,  $p=0,826$ ,  $p>0,05$ ). PUKÖ puanlarının cinsiyetler arası farklılıklarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü ( $p=0,000$ ,  $p<0,05$ ). Kız öğrencilerde uyku kalitesinin erkek öğrencilere oranla daha kötü olduğu sonucuna varıldı. İki okul arasında Facebook bağımlılık ölçeği puanlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edildi ( $p=0,000$ ,  $p<0,05$ ). Meslek lisesinde okuyan öğrencilerin Facebook bağımlılık ölçeği skorlarının daha yüksek olduğu görüldü.

**Sonuç:** Problemleri uyku alışkanlıkları ve uyku sorunlarının yüksek Facebook bağımlılık ölçeği skoru olan ergenlerde daha sık olduğu bulundu. Sağlık çalışanları ve aileler, aşırı ve kontrolsüz sosyal medya kullanımının ergenlerin uyku alışkanlıkları üzerine yaptığı muhtemel olumsuz etkiler konusunda farkında olmalıdırlar.

**Anahtar kelime:** Sosyal medya, uyku bozuklukları, bağımlılık, adolesan

## Summary

**Objective:** We aimed to investigate effects of social media addiction on sleep quality in high school students between 16 and 19 years of age.

**Methods:** In this study, we used the validated Turkish version of Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Facebook Addiction Index. P values less than 0.05 were considered to be statistically significant. Seven hundred sixty-one students from two different schools were attended to the study (516 male (67.8%) and 245 female (32.2%)).

**Results:** There was a significant relation between the scores of Facebook Addiction Index and PSQI ( $p=0.000$ ,  $p<0.05$ ). We showed that, as the Facebook Addiction Index score increases, sleep quality decreases. The comparison of Facebook Addiction Index and PSQI scores according to age groups showed no significant difference ( $p=0,745$ ,  $p=0,826$ ,  $p>0,05$ ). PSQI scores were significantly different based on genders ( $p=0,000$ ,  $p<0,05$ ). Sleep quality was found worse in female students compared to male ones. Facebook Addiction Index scores were significantly different between two schools ( $p=0,000$ ,  $p<0,05$ ). Facebook Addiction Index scores of Technical High School students were higher.

**Conclusion:** Problematic sleep habits and sleep problems were found more common in adolescents with higher Facebook Addiction Index scores. Health workers and families should be aware of the probable unfavorable effects of excessive and uncontrolled social media usage on sleep habits.

**Key words:** Social media, sleep disorders, addiction, adolescent

## Giriş

Günümüzde iletişim teknolojileri bireylere düşüncelerini ve eserlerini paylaşacakları olanaklar sağlayan, paylaşım ve tartışmanın esas olduğu bir ortam sunmaktadır. Yapılan çalışmalar insanların sosyal medyada gün geçtikçe daha fazla vakit harcadıklarını, bu sanal ortam içinde gerçek yaşam ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıklarını ve yine bu sanal ortamda yeni bir dünya kurarak yaşadıklarını belirtmektedir. Bazen sanal dünyayla gerçek yaşam arasındaki sınırın belirsizleştiği de gözlenmektedir. Özellikle gençler arasındaki kullanımı hızlı bir yükseliş göstermektedir.<sup>[1]</sup>

İstatistiksel verilere bakıldığında Türkiye'deki sosyal medya kullanıcılarının %9'u 13-15 yaş aralığında, % 10'u ise 16-17 yaş aralığındadır. Bu istatistiksel veriler ergenlerde sosyal medya kullanım oranının yaygın olduğunu göstermektedir.<sup>[2]</sup> Sosyal medya bağımlılığı gençler arasında oldukça yaygın bir sorundur. Sosyal medya bağımlılığı özellikle gençlerin çoğu zaman sosyal ilişkilerinde problemler yaşanmasına neden olabilmektedir.<sup>[3]</sup>

Uykunun en iyi dinlenme şekli olduğu bilinmektedir. Kaliteli bir uyku uyuyan birey uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hisseder. Uyku kalitesi; yaşam şekli, çevresel faktörler, iş, sosyal yaşam, ekonomik durum, genel sağlık durumu ve stres gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir.<sup>[4,5]</sup>

Sosyal medya internette en çok kullanılan ağlardan biri olmaya başladığından ve bağımlılık günlük yaşama zarar verdiğinden, araştırmalar özellikle de sosyal medya bağımlılığının uyku alışkanlıkları ile direkt olarak bağlantılı olup olmadığı yönünde olmuştur.<sup>[6]</sup> Young ve ark. internet bağımlılığı terimini kullanmış ve internet bağımlılığının, akademik, sosyal ve mesleki zararlar, sağlık sorunları, uykusuzluk ve depresif davranışların oluşmasına neden olabileceğini belirtmiştir.<sup>[7]</sup>

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesini olumsuz etkilediği hipotezinden yola çıkarak, lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık

oranlarını saptamayı ve sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerine olan etkilerini değerlendirmeyi amaçladık. Çalışmanın sonuçları uygun müdahale yöntemleri geliştirme konusunda bir başlangıç oluşturabilir.

## Gereç ve Yöntem

Çalışmamız ergenlerde sosyal medya bağımlılık durumu ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile tanımlayıcı ve kesitsel türde bir araştırmadır. Çalışma için Milli Eğitim Müdürlüğü 28.01.2016 tarih 14588481-605.99-E.1050327 sayı numarası ile onay alındı. Ayrıca çalışma için Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 22.03.2016 karar tarihi ve 27/39 karar numarası ile onay alındı.

Çalışma Ankara ili Keçiören ilçesindeki biri Anadolu Lisesi, diğeri Meslek Lisesi olmak üzere iki farklı okulda çalışmamıza katılmayı kabul eden 761 öğrenci üzerinde 01.05.2016-01.08.2016 tarihleri arasında uygulandı.

Çalışmaya katılanlara, sosyodemografik veri toplama formu ile beraber Türkiye standardizasyonu yapılmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapıldığı Facebook Bağımlılık Ölçeği ve Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği uygulandı. Birçok sosyal paylaşım sitesi bulunmasına rağmen henüz hepsini kapsayacak nitelikte bir ölçek bulunmamaktadır. Çalışmamızda en hızlı büyüyen ve gençler arasında en çok tercih edilen sosyal ağ olması nedeniyle Facebook Bağımlılık Ölçeği tercih edilmiştir.<sup>[8]</sup> İlaç kullanımı veya uyku bozukluğu yapabilecek kronik hastalığı olan öğrenciler çalışma dışı bırakıldı.

Çalışmada elde edilen veriler değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 18.0 programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (ortalama standart deviasyon-SD-) yanı sıra niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren parametrelerin karşılaştırılmasında student t testi ve normal dağılım göstermeyen parametrelerin gruplar arası karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanıldı. Bağımlı değişken üzerinde birden fazla

bağımsız değişkenin toplu etkisi araştırırken çoklu regresyon testleri kullanıldı. Niteliksel verilerin karşılaştırılmasında ise ki-kare testi kullanıldı. Toplam skorlar arasındaki ilişki analizinde ise Pearson korelasyon (r) analizi kullanıldı. Sonuçlar % 95'lik güven aralığında, anlamlılık  $p < 0,05$  düzeyinde değerlendirildi.

## Bulgular

Çalışmaya 516 (%67,8) Erkek ve 245 (%32,2) Kız öğrenci olmak üzere toplam 761 öğrenci dahil edildi. Çalışmaya dahil edilen öğrencilerden 304 (%39,9)' ü Anadolu Lisesinde, 457 (%60,1)' si ise Meslek Lisesinde öğrenciydi. Anadolu Lisesi öğrencilerinden 143' ü Erkek, 161' i kız öğrenciydi. Meslek Lisesi öğrencilerinden ise 373' ü Erkek, 84' ü kız öğrenciydi. Öğrencilerden 351 (%46,1) öğrenci 16, 308 (%40,5) öğrenci 17, 98 (%12,9) öğrenci 18 ve 4 (%0,5) öğrenci ise 19 yaşındaydı. Anadolu Lisesi öğrencilerinden 163 (%53,6)' ü 16, 117 (%38,5)' si 17, 21 (%6,9)' i 18 ve 3 (%1,0)' ü 19 yaşındaydı. Meslek Lisesi öğrencilerinden 188 (%41,2)' i 16, 191 (%41,8)' i 17, 77 (%16,8)' si 18 ve 1 (%0,2)' i 19 yaşındaydı.

Toplam Facebook Bağımlılık Ölçeği skoru arttıkça uyku kalitesinin bozulduğu sonucuna varıldı ( $p=0,000$ ,  $p < 0,05$ ).

Kız öğrencilerde uyku kalitesinin erkek öğrencilere oranla daha kötü olduğu sonucuna varıldı ( $p=0,000$ ,  $p < 0,05$ ) (Tablo 1).

Toplam Facebook Bağımlılık Ölçeği puan ortalamaları ve toplam Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği puan ortalamalarının yaş grupları ile arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak

anlamli fark olmadığı görüldü ( $p=0,745$ ,  $p=0,826$ ,  $p > 0,05$ ) (Tablo 2).

Toplam Facebook Bağımlılık Ölçeği puanlamasının, Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeğinin alt parametreleri olan uyku etkinliği ( $p=0,014$ ,  $p < 0,05$ ), uykuya geçme süresi ( $p=0,000$ ,  $p < 0,05$ ), toplam günlük uyku süresi ( $p=0,007$ ,  $p < 0,05$ ), uyku bozukluğu ( $p=0,000$ ,  $p < 0,05$ ), uyku kalitesi ( $p=0,000$ ,  $p < 0,05$ ) ve gündüz uykululuk hali ( $p=0,000$ ,  $p < 0,05$ ) ile ilişkisi karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edildi.

Toplam Facebook Bağımlılık Ölçeği skoru ile Toplam Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği skoru arasındaki korelasyon düzeyine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edildi ( $p=0,000$ ,  $p < 0,01$ ). Bu sonuç bize katılımcıların Facebook Bağımlılık Ölçeği skoru arttıkça toplam Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği skorlarında da artışların olduğunu göstermektedir. Ancak korelasyonun r değeri 0,265 olarak bulundu ve iki skor arasındaki ilişkinin zayıf olduğu sonucuna varıldı.

Kız öğrencilerin uyku kalitelerinin erkek öğrencilere oranla daha kötü olduğu sonucuna varılmıştır ( $p=0,000$ ,  $p > 0,05$ ) (Tablo 3).

Alınan toplam Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği puan ortalamalarının yaş grupları ile karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilememiştir ( $p=0,826$ ,  $p > 0,05$ ) (Tablo 4).

## Tartışma

Günümüzde sosyal medya kullanımının özellikle gençler arasında fazla kullanılmaya başlandığından ve bağımlılık günlük yaşama zarar verdiğinden dolayı araştırmalar özellikle de sosyal

**Tablo 1.** Facebook Bağımlılık Ölçeği puan ortalamaları ve toplam Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği puan ortalamaları +ss (standart sapma) değerlerinin cinsiyetler arasındaki farklılıkları

	n	Facebook Bağımlılık Ölçeği puan ortalamaları $\pm$ ss	p	Toplam Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği puan ortalamaları $\pm$ ss	P
ERKEK	516	17 $\pm$ 7,999	0,383	5,44 $\pm$ 2,874	0,000
KIZ	245	16,97 $\pm$ 9,971		6,53 $\pm$ 3,103	
TOPLAM		16,99 $\pm$ 8,676		5,79 $\pm$ 2,992	

**Tablo 2.** Facebook Bağımlılık Ölçeği puan ortalamaları ve toplam Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği puan ortalamaları +ss (standart sapma) değerlerinin yaş grupları arasındaki farklılıkları\*

	Facebook Bağımlılık Ölçeği puan ortalamaları ± ss	p	Toplam Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği puan ortalamaları ± ss	p
16	17,01 ± 8,591	0,745	5,85 ± 3,059	0,826
17	16,84 ± 8,662		5,65 ± 2,956	
18	17,61 ± 9,133		6,07 ± 2,876	
19	11,75 ± 5,679		5,00 ± 2,828	
TOPLAM	16,99 ± 8,676		5,79 ± 2,992	

**Tablo 3.** Toplam Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği puanlarının cinsiyetler arası farklılıkları

CİNSİYET	TOPLAM PITTSBURG UYKU KALİTESİ ÖLÇEĞİ PUANLAMASI				TOPLAM
	<5 ( iyi uyku kalitesi)	%	>=5 ( kötü uyku kalitesi)	%	
ERKEK	221	42,8	295	57,2	516
KIZ	70	28,6	175	71,4	245
TOPLAM	291	38,2	470	61,8	761

**Tablo 4.** Toplam Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği puanlamalarının yaş grupları arası farklılıkları

YAŞ	TOPLAM PITTSBURG UYKU KALİTESİ ÖLÇEĞİ PUANLAMASI*				TOPLAM
	<5 ( iyi uyku kalitesi)	%	>=5 ( kötü uyku kalitesi)	%	
16	134	38,2	217	61,8	351
17	121	39,3	187	60,7	308
18	34	34,7	64	65,3	98
19	2	50,0	2	50,0	4
TOPLAM	291	38,2	470	61,8	761

medya bağımlılığının uyku ile olan ilişkileri üzerinde yoğunlaşmıştır.<sup>[6]</sup> Yapılan bir çalışmada sosyal medya kullanımının en çok gündüz uykululuk halini etkilediğini göstermektedir. Yapılan bu çalışmada çalışmaya katılan öğrencilerin %8' inin sosyal medya bağımlısı olduğu, bağımlı öğrencilerin de yarısından fazlasının düşük uyku kalitesine sahip olduğu sonucuna varılmıştır.<sup>[9]</sup>

Yapılan bir çalışmada %54,7 oranında düşük uyku kalitesine rastlanırken, diğer bir çalışmada 16-19 yaş arası öğrencilerde %52,9 oranında düşük uyku kalitesi tespit edilmiştir.<sup>[10,11]</sup> Yapılan farklı çalışmalarda ise akademik performans ve

öğrencilerin öğrenme durumlarında da sosyal medya bağımlılığının etkili olabileceği gösterilmiştir.<sup>[12,13]</sup>

Yaptığımız çalışmada toplam Facebook Bağımlılık Ölçeği puanlamasına baktığımızda toplam Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği puanlaması ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde ettik ( $p=0,000$ ,  $p<0,05$ ). Ancak yaş ve cinsiyet farklılıkları açısından iki grup arasında anlamlı fark yoktu ( $p=0,745$ ,  $p=0,383$ ,  $p>0,05$ ). Ayrıca Facebook Bağımlılık Ölçeği puanlamasına göre çalışmaya katılan iki okul arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı. Meslek lisesinde okuyan öğrencilerin Facebook Bağımlılık Ölçeği puan ortalamalarının daha

yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı (p=0,000, p<0,05).

Tekeli ve ark. ise lise son sınıf öğrencilerinin PUKÖ'ye göre uyku kalitelerini %28,2 oranında iyi, % 71,8 oranında kötü uyku olarak değerlendirmiştir.<sup>[14]</sup> Çalışmamızda ise, 16-19 yaş grubu adolesanlar, PUKÖ'ye göre %38,2 oranında iyi, %61,8 oranında kötü uyku kalitesine sahipti. Farklı ölçüm yöntemlerinin kullanılması ve farklı demografik ve kültürel özelliklerin sonuçları etkileyebileceği düşünülmeye rağmen literatür ile uyumlu sonuçlara ulaştık.

Uyku gereksinimi yaşa göre değişebilmektedir. Örneğin, yetişkinlerin günde 7-9 saat; ergenlerin 13 yaşından yetişkinliğe kadar 8,5-9,5 saat; 5-12 yaş arasındaki çocukların ise günde 9-11 saat uyumaları gerektiği belirtilmektedir.<sup>[15,16]</sup> Çalışmamızda adolesanların % 59,3'ünün 7 saat ve üzerinde uyuduğu belirlenmiştir.

Yaptığımız çalışmada adolesanların %29,3'ü aşırı uykululuk halinden şikayetçi olduklarını belirtmişlerdir. Hindistan'da çocukların %28,2'sinin, İran'da %42,98'inin, Londra'da ise %50'sinin gün içinde uyumaya ihtiyaç duyduğu bildirilmektedir.<sup>[17-19]</sup> Bulgularımız literatür ile uyumlu bulunmuştur.

Yapılan bir çalışmada adolesanlarda uykuya dalma süresini 22,6 dk olarak belirtilmiştir.<sup>[20]</sup> Biz yapmış olduğumuz çalışmada uykuya dalma süresi açısından çalışmamıza katılan adolesanlardan %23,3'ü 15 dakikadan daha kısa sürede, %9,1 oranında ise 60 dakikadan daha uzun bir sürede uykuya daldığını belirledik.

Yapılan bir çalışmada efektif uyku alışkanlığının % 90.71+/-%7.76 oranında olduğu belirtilmiştir.<sup>[20]</sup> Bizim çalışmamızda ise %71 adolesanda, %85 ve üzeri oranda efektif uyku alışkanlığının olduğu tespit edilmiştir.

Çalışmamızda ayrıca %64 oranında adolesanın, haftada birden az uyku bozukluğu yaşadığı tespit edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise geçen ay hiç uyku bozukluğu yaşamayanların oranı %63'tür.<sup>[20]</sup> Biz yapmış olduğumuz çalışmada geçen ay hiç

uyku bozukluğu yaşamayanların oranını % 5,8 olarak bulmamıza rağmen, Bülbül ve ark ise, 12-21 yaş grubunda uyku bozukluğu yaşayanların oranını %39,3 olarak tespit etmişlerdir.<sup>[21]</sup>

Uyku ilacı kullanma açısından değerlendirildiğinde yapılan bir çalışmada geçen ay hiç uy-kuya yardımcı ilaç almayanların oranı %96.6 olarak bulunmuştur.<sup>[20]</sup> Yaptığımız bu çalışmada ise bu oranı biz %94,7 olarak bulduk. Bulduğumuz sonuç literatür ile uyumludur.

Biz yaptığımız çalışmada uyku kalitesi yönünden cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde ettik (p=0,000, p<0,05). Johnson ve ark, cinsiyetler arası fark bulunmadığını belirtirken, erkeklerin kızlardan daha kötü uyku kalitesi gösterdiklerini bulan çalışmalar da vardır.<sup>[22,23]</sup> Yaptığımız çalışmada ayrıca cinsiyetler arası farklılık değerlendirildiğinde günlük uyku süresi, uykuya dalma süresi, gündüz uykululuk hali ve uyku bozukluğu yaşama parametreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark varken, uyku kalitesi, etkinliği ve uyku ilacı kullanma açısından istatistiksel fark bulamadık. Bunun dışında toplam uyku kalitesi puanlaması açısından çalışmaya katılan okullar arasında ve yaş grupları arasında istatistiksel fark bulamadık.

Ayrıca literatür değerlendirildiğinde genellikle sosyal medya bağımlılık ölçeği olarak Bergen bağımlılık ölçeği kullanıldığı görüldü.<sup>[6]</sup> Ancak Bergen bağımlılık ölçeğinin Türkiye'de yapılan herhangi bir geçerlilik değerlendirmesine rastlamadık. Biz yaptığımız çalışmada Koç ve ark. tarafından geliştirilen ve Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik değerlendirmeleri yapılan ölçeği kullandık.<sup>[8]</sup> Literatürde bu ölçeğin kullanıldığı ve uyku değerlendirmesinin yapıldığı herhangi bir çalışmaya rastlamadık. Yaptığımız çalışma daha sonra yapılacak çalışmalar için yol gösterici olabilir.

Yaptığımız çalışmanın çeşitli sınırlılıkları da mevcuttur. Çalışmaya katılan okullardaki öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleri, aile yapıları değerlendirilmedi. Sosyoekonomik düzey farklılıkları ve ailesel faktörler de uyku düzeyini etkileyebilir.

bilmektedir. Ayrıca çalışmamızda öğrencilerin gün boyunca ne kadar süre sosyal medya kullandıkları sorgulanmadı. Yapılacak diğer çalışmalarla sosyal medya kullanım süresi ile uyku ve bağımlılık ilişkisi değerlendirilebilir.

Sonuç olarak problemlili uyku alışkanlıkları ve uyku sorunlarının yüksek Facebook Bağımlılık Ölçeği skoru olan ergenlerde daha sık olduğu görüldü. Sağlık çalışanları, aşırı ve kontrolsüz sosyal medya kullanımının ergenlerin uyku alışkanlıkları üzerine yaptığı muhtemel olumsuz etkiler konusunda farkında olmalı ve aileleri bu konuda bilgilendirmeli-

lidir. Aileler sağlıklı sosyal medya kullanım davranışları konusunda çocuklarını uyarmalı ve sosyal medya kullanımının sınırlı ve ebeveyn kontrolünde olması gerekmektedir. Böylelikle gençlerin sosyal medya bağımlılığının takip edilmesi ve tehlikeli boyutlara ulaşmadan önlem alınması sağlanmaktadır. Bizim yapmış olduğumuz bu çalışma en fazla kullanıcı sayısına sahip tek bir sosyal medya platformuna yöneliktir. Diğer sosyal paylaşım sitelerinin kullanımı da yapılacak diğer çalışmalarla değerlendirilmelidir.



## Kaynaklar

1. Vural Z B A, Bat M. Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal Of Yasar University*. 2010; 20 (5): 7-11.
2. Turkey Facebook page statistics. Statistics for 2018 (online resource). <https://www.socialbakers.com/statistics/facebook/pages/detail/157853990905434-Turkey> adresinden 29/04/2018 tarihinde indirilmiştir.
3. Carney PR, Berry RB, Geyer JD. Clinical Sleep Disorders. Lippincott Williams & Wilkins, 2. Baskı, Philadelphia, USA, 2011, pp. 223-229.
4. Van den Bulck J, Television viewing, computer game playing, and Internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary school children. *Sleep* 2004; 27(1): 101-104.
5. Barion A, Zee PC, A clinical approach to circadian rhythm sleep disorders. *Sleep Med* 2007; 8(6): 566-577.
6. Andreassen, C.S. Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports* 2012; 110(2): 501-517.
7. Young, K.S. İnternet addiction. The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior* 1996; 1(3): 237-244.
8. Mustafa Koc, Seval Gulyagci. Facebook Addiction Among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic and Usage Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking* 2013; 16(4): 203-210.
9. Wolniczak I, Cáceres-DelAguila JA, Palma-Ardiles G, et al. Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru *PLoS One* 2013; 8(3): 1-5.
10. Cheng SH, Shih CC, Lee IH, et al. A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry Res* 2012; 197(3):270-274.
11. Rocha CR, Rossini S, Reimao R. Sleep disorders in high school and preuniversity students. *Arq Neuropsiquiatr* 2010; 68(6):903-7.
12. Gomes AA, Tavares J, de Azevedo MH. Sleep and academic performance in undergraduates: a multi-measure, multi-predictor approach. *Chronobiol Int* 2011; 28(9):786-801.
13. Curcio G, Ferrara M, De Gennaro L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev* 2006; 10(5):323-37.
14. Tekeli S. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2009.
15. Karadağ M. Uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-2). *T Klin Akciğer Arşivi* 2007; 8(3):88-91.
16. Wolfson AR, Carskadon MA. Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents. *Child Development* 1998; 69(4): 875-87.
17. Bharti B, Malhi P, Kashyap S. Patterns and Problems of Sleep in School Going Children. *Indian Pediatrics* 2006; 43(17): 35-8.
18. Bahammam A, Al\_Faris E, Shaikh S, Bin Saeed A. Prevalence of Sleep Problems and Habits in a Sample of Saudi Primary School Children. *Ann saudi Med* 2006; 26(1): 7-13.
19. Mohammadi M, Ghalebaghı B, Bandi FG, et al. Sleep Patterns and Sleep Problems among Preschool and School-aged Group Children in a Primary Care Setting. *Iran J Ped* 2007; 17(3): 213-21.
20. Xu Z, Su H, Zou Y, Chen J, et al. Sleep quality of Chinese adolescents: Distribution and its associated factors. *Journal of Paediatrics and Child Health*. 2012; 48(2):138-45.
21. Bulbul S, Kurt G, Unlu E, Kırılı E. Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2010; 53(3): 204-10.
22. Johnson EO, Roth T, Schultz L, Breslau N. Epidemiology of DSM-IV insomnia in adolescence: lifetime prevalence, chronicity, and an emergent gender difference. *Pediatrics* 2006; 117(2): 247-56.
23. Liu X, Zhao Z, Jia C, Buysse DJ. Sleep patterns and problems among Chinese adolescents. *Pediatrics* 2008; 121(6): 1165-73.

**Geliş tarihi:** 10/08/2018

**Kabul tarihi:** 14/11/2018

**Yayın tarihi:** 30/12/2018

### Çıkar çatışması:

Herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

### İletişim adresi;

Nurcan Akbaş Güneş,

e-posta: drnurak@hotmail.com