

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

Oğuzhan EROĞLU¹

Yunus YILDIRIM¹

Özet

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

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

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

Abstract

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

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

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

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