

Sporcularda Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi İlişkisi

The Correlation of Social Media Addiction and Sleep Quality in Athletes

* Çalık Veli Koçak¹, Selin Şimşek²

¹ Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray, TÜRKİYE / velikocak@aksaray.edu.tr / 0000-0002-1403-0812

² Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray, TÜRKİYE / selin1997es@outlook.com / 0000-0002-2971-2891

* Corresponding author

Özet: Sosyal medya ve internette geçirilen süre arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve buna bağlı uyku kalitesinde bozulma gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Uyku, sporcunun antrenmandan sonra toparlanması, bir sonraki antrenman ve müsabaka gününe hazır olması için çok önemlidir. Bu araştırmada, sporcularda sosyal medya bağımlılığının ve uyku kalitesine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini, 18 yaş ve üzerindeki 409 (200 kadın, 209 erkek) sporcudan oluşmuştur. Araştırmanın verileri, "Kişisel Bilgi Formu", "Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" ve "Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde frekans ve yüzdelerle değerler ile parametrik testlerden bağımsız örneklem t Testi ve Pearson Correlation Testi kullanılmıştır. Analizlerde yanılma düzeyi $p<0,01$ ve $p<0,05$ alınmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre sporcularda sosyal medya bağımlılığı arttıkça uyku kalitesinde düşüş olduğu görülmektedir. Bununla birlikte kadın sporcuların sosyal medya bağımlılığı ve kalitesiz uyku düzeylerinin erkek sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 23 yaş altındaki sporcuların sosyal medya bağımlılığı düzeyleri 24 yaş ve üzerindeki sporculara göre daha yüksek iken uyku kalitesi düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, sosyal medya bağımlılığı, uyku kalitesi

Abstract: As the time spent on social media and internet increases, social media addiction and related deterioration in sleep quality occur. Sleep is very important for the athlete to recover after training and be ready for the next training and competition day. In this study, it was aimed to examine the effects of social media addiction and sleep quality in athletes. The research population consisted of 409 (200 female, 209 male) athletes aged 18 and over. The data of the research, "Personal Information Form", "Bergen Social Media Addiction Scale" and "Republic Subjective Sleep Quality Scale" were used. Frequency and percentile values and independent sample t-Test and Pearson Correlation Test were used in statistical analysis. The level of error in the analyzes was taken as $p<0.01$ and $p<0.05$. According to the results obtained, it was determined that the sleep quality decreased as the social media addiction increased in the athletes. On the other hand, it was determined that social media addiction and poor-quality sleep levels of female athletes were higher than male athletes. In addition, the social media addiction levels of the athletes under the age of 23 are higher than the athletes aged 24 and over, while their sleep quality levels are lower.

Keywords: Athlete, social media addiction, sleep quality

Received: 23.06.2023 / Accepted: 25.09.2023 / Published: 20.10.2023

<https://doi.org/10.22282/tojras.1318963>

Citation: Koçak, Ç.V., & Şimşek, S. (2023). Sporcularda Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi İlişkisi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 12 (4), 759-765.

GİRİŞ

Günlük sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla birlikte sosyal medyaya yönelik bağımlılık olgusu gündeme gelmiştir. Sosyal medya bağımlılığı fiziksel, psiko-sosyal gelişimi ve verimi olumsuz etkilemektedir (Demir ve Kumcağız, 2019). Birçok birey gibi sporcular da önemli sosyal medya kullanıcılarıdır. Sporcular gerek popülerlik arayışı gerekse güncel olayları takip etmek adına sosyal medya kullanmaktadır (Eroğlu ve Yıldırım, 2017).

Sosyal medya kullanımı ve internette geçirilen süreye bağlı olarak ilişki sorunları (Elphinston ve Noller, 2011), yaşam memnuniyetinde ve özgüvende azalma (Hawi ve Samaha, 2017), serbest zaman yönetiminin doğru yapılamaması (Koçak, 2017), uyku kalitesinde bozulma (Xanidis ve Brignell, 2016) gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Uyku kalitesi, her bireyde önemli olduğu gibi sporcular için de büyük önem taşımaktadır. Uyku kalitesi ile sportif faaliyetlerdeki performans arasında doğrusal bir ilişkiden söz edilmektedir (Çifdalöz, 2021). Sporcu için önemli olan uyku, bireyin antrenmandan sonra toparlanmasına fırsat sağlayarak bir sonraki antrenman ve müsabaka gününe hazır olmasını sağlar (Marshall ve Turner, 2016). Antrenman ve müsabakaya zihinsel olarak hazırlanamayan sporcular kaygı geliştirebilirler (Yüceant, 2022). Sporcularda uyku kalitesindeki bozulma performans yeteneğinin azalmasına, günlük aktivitelerin olumsuz etkilenmesine ve enerji seviyesinde düşüşe yol açmaktadır (Çölbay ve diğerleri, 2007).

Alan yazın incelendiğinde; farklı örneklem gruplarında sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi ilişkisini araştıran çalışmalar (Eroğlu ve Yıldırım, 2017; Güneş, Akbaş, Aypak ve Görpelioglu, 2018; Dinç, 2021; Bozkurt, 2022; Gıca ve diğerleri, 2020; Aldhawayan, Alfaraaj, Elyahia, Alsnehri ve Alghamdi, 2020; Kwok, Leung, Poon ve Fung, 2021; Bergfeld ve Bulck, 2021; Sümen ve Evgin, 2021) bulunmaktadır. Bunun yanında uyku kalitesi ile internet bağımlılığı ilişkisinin araştırıldığı araştırmalar da (Filiz ve Kaya, 2021; Çağın, 2021; Haripriya, Samuel ve Megha, 2019; Ercan ve diğerleri, 2021) bulunurken, Koçak (2019) düzenli egzersizin internet bağımlılığını azalttığını belirtmiştir.

Alan yazında sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi ilişkisini sporcu örnekleminde inceleyen az sayıda araştırma (Can, Hazar ve Kurt, 2021; Çifdalöz, 2021; Watkins ve diğerleri, 2022) yer almaktadır. Bu doğrultuda sporcularda sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeyi arasındaki olası ilişkinin belirlenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma amaçları doğrultusunda belirlenmiş olan araştırma problemlerine aşağıda yer verilmiştir.

Sporcularda sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sporcularda sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi ilişkisi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Sporcularda sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi ilişkisi yaşıya göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Sporcularda sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi ilişkisi günlük uyku süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Sporcularda sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi ilişkisi uyumadan önce sosyal medya kullanımını sonucu uyku bozukluğu yaşama durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırma keşfedici korelasyonel model ile desenlenmiştir. Korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ve ilişkilerin düzeylerinin ortaya çıkarılmasında etkili olan araştırmalardır. Araştırmalarda, değişkenler arasındaki olası ilişkinin, değişkenlere müdahale etmeden çözümlenmeye çalışıldığı durumlarda keşfedici korelasyonel modelden yararlanılmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmada, sporcularda sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma konusu ile ilgili alan yazında az sayıda çalışma olması, araştırmanın alan yazına sağlayacağı katkı bakımından önemini artırmaktadır. Elde edilecek sonuçlar sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi ilişkisinin belirlenmesi ve buna yönelik öneriler geliştirilmesini sağlayacaktır.

Araştırma Grubu: Araştırma evreni 2022-2023 sezonunda, 18 yaşından büyük, en az 5 yıl sporculuk öz geçmişi olan ve çeşitli spor dallarında yarışmalara katılan 436.466 sporçudan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bilinen evrenden örneklem belirleme formülüne (Krejcie ve Morgan, 1978) göre kolayda örnekleme yöntemi (Cohen ve Manion, 1998) ile belirlenen toplam 409 sporçudan (kadın n: 200, erkek n: 209) oluşmuştur. Katılımcıların kişisel bilgileri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	Kategoriler	Frekans	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	200	48,9
	Erkek	209	51,1
Yaş	18-23	203	49,6
	24+	206	50,4
Spor dalı türü	Takım sporları	239	58,4
	Bireysel sporlar	170	41,6
Günlük uyku süresi	8 saatten az	210	51,3
	8 saatten çok	199	48,7
Uyumadan önce sosyal medya kullanımına bağlı uyku bozukluğu yaşama durumu	Evet	169	41,3
	Hayır	240	58,7

Tablo 1’de araştırmanın katılımcılarının, 200 kadın (%48,9), 209 erkek (%51,1) toplamda 409 sporçudan oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların, 203 kişisi 18-23 yaş aralığında (%49,6), 206 kişisi 24 yaş ve üzeri (%50,4) aralığındadır. Sporcu katılımcıların %58,4’ü takım sporuyla ilgilenirken, %41,6’sı bireysel spor dalıyla ilgilenmektedir. Sporculardan 210 kişi günlük 8 saat ve altı uyurken, 199 sporcu 8 saat üzeri uyumaktadır. Öte yandan sporcuların %41,3’ü uyumadan

önce sosyal medya kullandıklarında uyku bozukluğu yaşadığı, %58,7’si ise yaşamadıklarını ifade etmişlerdir.

Verilerin Toplanması: Araştırma verilerinin elde edilmesinde anket tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgileri araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, spor dalı türü, günlük uyku süresi ve uyumadan önce sosyal medyaya girildiğinde uyku bozukluğu yaşama durumuna ilişkin verileri toplamak için araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Andreassen, Billieux, Griffiths, Kuss, Demetrovics, Mazzoni ve Pallesen (2016) tarafından geliştirilmiş, Demirci (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 5’li likert türünde, tek boyut ve altı maddesi vardır. Bu maddeler “1-Çok Nadir, 2-Nadir, 3-Bazen, 4-Sıkça, 5-Oldukça Sık” dereceleriyle puanlanmıştır. Ölçeğin Cronbach’s Alfa iç tutarlık katsayısı ,83’tür.

Cumhuriyet Öznel Uyku Kalitesi Ölçeği: Ölçek, Sarıçam (2022) tarafından uyku kalitesini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçeğin 18 madde ve “Psikosomatik Etkiler, Uyku Süreci ve Uyku Doyumu” olmak üzere 3 alt boyutlu bir yapısı vardır. Ölçek 4’lü likert türünde, bir öz değerlendirme özelliğindedir. Ölçek maddeleri “0-Hiçbir zaman, 1-Çok Nadir, 2-Bazen, 3-Çok Sık”, dereceleriyle puanlanmıştır. Ölçeğin Cronbach’s Alfa değeri ,84 bulunmuştur. Ölçekten alınan puanların yüksekliği uyku kalitesinin azlığını göstermektedir.

Ölçme araçlarının bu araştırma örnekleminde güvenilirliğinin sınanması için yapılan Cronbach’s Alfa analizi bulguları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Verilerinin Güvenirlik Analizi

Ölçek	Boyut	Cronbach’s Alfa
Sosyal Medya Bağımlılığı	Toplam	,71
Uyku Kalitesi	Toplam	,74
	Psikosomatik Etkiler	,74
	Uyku Süreci	,87
	Uyku Doyumu	,84

Tablo 2’ye göre ölçeklerin geneli ve alt boyutlarına ait Cronbach’s Alfa değerleri bu örnekleme güvenilir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir.

Verilerin Analizi: Araştırma verilerinin istatistiksel analizi SPSS 26 programında yapılmıştır. Ölçeklerin araştırma örnekleminde kullanımına yönelik güvenilirliğinin belirlenmesinde Cronbach’s Alpha analizi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadığına çarpıklık ve basıklık analizleri, histogram ve gövde yaprak diyagramları incelenerek karar verilmiştir. Verilerin istatistiksel analizlerinde frekans, yüzdelik değerler, T-Testi ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin normal dağılımının belirlenmesinde kullanılan çarpıklık-basıklık analizi bulguları Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Verilerin Normal Dağılım Analizi

Ölçek	n	Min	Maks	Ort.	Std. Hata	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Bağımlılığı	409	1,00	4,67	2,403	,742	,275	-,298
Uyku Kalitesi	409	,73	2,83	1,672	,351	,153	,432

Literatürde, verilerin normal dağılımın varlığının kabulü için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013) veya +2 ile -2 arasında (George ve Mallery, 2010) olmasının yeterli olacağı bildirilmiştir.

Tablo 3'te verilerin normal dağılım sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca histogram ve dal yaprak diyagramlarında da normal dağılım eğrisine yakın dizilim gösterdiği görülmüş ve veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analiz sonuçları tablolar halinde sunulmuş ve tablo açıklamaları yapılmıştır.

Tablo 4. Veri Toplama Araçlarının Frekans Analizi

Ölçek	Boyut	\bar{X}	Std.Hata	Med.	Min.	Maks.
Sosyal Medya Bağ	Ölçek Toplam	2,403	,742	2,333	1,00	4,67
	Ölçek Toplam	1,672	,351	1,666	,78	2,83
Uyku Kalitesi	Psikosomatik Etkiler	1,575	,639	1,600	,00	3,00
	Uyku Süreci	1,547	,442	1,428	,71	3,14
	Uyku Doyumu	1,900	,369	1,833	1,00	3,50

Tablo 4'e göre sosyal medya bağımlılığı ölçeğine verilen yanıtların ortalaması 2,40'tır. Bu bulgulara göre sporcuların orta düzeyde sosyal medya bağımlılığı düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Uyku kalitesi ölçeğine ait ortalama ise 1,67'dir. Buna göre sporcuların uyku kalitesi düzeylerinin düşük oldukları söylenebilir.

Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Correlation Test kullanılmıştır (Tablo 5).

Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesinin yaşa göre farklılığın belirlenmesinde bağımsız gruplar t-Testi kullanılmıştır (Tablo 7).

Tablo 7. Yaşa Göre t-Testi Bulguları

Ölçek	Boyut	Yaş	n	\bar{X}	S.S	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Ölçek Toplam	18-23	203	2,605	,685	5,667	,000
		24 +	206	2,203	,744		
Uyku Kalitesi	Ölçek Toplam	18-23	203	1,719	,366	2,692	,007
		24 +	206	1,626	,331		
	Psikosomatik Etkiler	18-23	203	1,621	,626	1,466	,144
		24 +	206	1,529	,649		
	Uyku Süreci	18-23	203	1,601	,458	2,500	,013
		24 +	206	1,493	,419		
Uyku Doyumu	18-23	203	1,938	,398	2,062	,040	
	24 +	206	1,863	,336			

*p<0.05

Tablo 7'de sporcularda sosyal medya bağımlılık düzeyinin (t=2,692, p<0,05) yaşa göre anlamlı farklılık taşıdığı, 18-23 yaş aralığındaki sporcuların (\bar{x} =2,605) sosyal medya bağımlılık düzeyinin 24 yaş ve üzeri sporculara göre (\bar{x} =2,203) yüksek olduğu

Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi İlişkisi Bulguları

Değişkenler	1	2	2a	2b	2c
1. Sosyal Medya Bağımlılığı	r	,316**	,211**	,270**	,222**
	p	,000	,000	,000	,000
2. Uyku Kalitesi	r	1	,766**	,793**	,644**
	p		,000	,000	,000
2a. Psikosomatik Etkiler	r		1	,361**	,243**
	p			,000	,000
2b. Uyku Süreci	r			1	,350**
	p				,000
2c. Uyku Doyumu	r				1
	p				

**p<0.01

Tablo 5'te, sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi toplam puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde (r =.316; p <.01) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte uyku kalitesi alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde düşük düzeyli bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesinin cinsiyete göre farklılığın belirlenmesinde bağımsız gruplar t-Testi kullanılmıştır (Tablo 6).

Tablo 6. Cinsiyete Göre t-Testi Bulguları

Ölçek	Boyut	Cinsiyet	n	\bar{X}	S.S	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Ölçek Toplam	Kadın	200	2,514	,743	2,990	,003
		Erkek	209	2,296	,727		
Uyku Kalitesi	Ölçek Toplam	Kadın	200	1,703	,356	1,761	,079
		Erkek	209	1,642	,345		
	Psikosomatik Etkiler	Kadın	200	1,654	,626	2,457	,014
		Erkek	209	1,499	,643		
Uyku Süreci	Kadın	200	1,575	,473	1,254	,210	
	Erkek	209	1,520	,409			
Uyku Doyumu	Kadın	200	1,895	,386	-2,253	,800	
	Erkek	209	1,905	,354			

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin (t= 2,990, p<0,05) cinsiyetler arasında anlamlı farklılaştığı, kadın sporcuların (\bar{x} =2,514) sosyal medya bağımlılık düzeyinin erkeklere göre (\bar{x} =2,296) yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde uyku kalitesi psikosomatik etkiler alt boyutunda kadın sporcuların (\bar{x} =2,296) uyku kalite düzeyleri erkeklere (1,499) göre düşüktür (t= 2,457, p<0,05).

Uyku kalitesi ölçeği toplamı ile uyku süreci ve uyku doyumuna ait boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık yoktur.

görülmektedir. Aynı şekilde uyku kalitesi toplam ve uyku süreci, uyku doyumunu alt boyutlarında 18-23 yaş aralığındaki sporcuların ($\bar{x}=1,719$) uyku kalite düzeyleri 24 yaş ve üzeri sporculara ($\bar{x}=1,626$) göre düşüktür ($t=2,692$, $p<0,05$).

Psikosomatik etkiler boyutunda anlamlı farklılık yoktur.

Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesinin uyku süresine göre farklılığın belirlenmesinde bağımsız gruplar t-Testi kullanılmıştır (Tablo 8).

Tablo 8. Günlük Uyku Süresine Göre t-Testi Bulguları

Ölçek	Boyut	Uyku Süresi	n	\bar{X}	S.S	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Ölçek Toplam	8 saatten az	210	2,442	,795	1,093	,275
		8 saatten çok	199	2,361	,682		
Uyku Kalitesi	Ölçek Toplam	8 saatten az	210	1,683	,355	,646	,519
		8 saatten çok	199	1,661	,349		
	Psikosomatik Etkiler	8 saatten az	210	1,542	,668	-1,046	,296
		8 saatten çok	199	1,609	,607		
	Uyku Süreci	8 saatten az	210	1,562	,443	,733	,464
		8 saatten çok	199	1,530	,441		
Uyku Doyumu	8 saatten az	210	1,942	,376	2,343	,020	
	8 saatten çok	199	1,856	,358			

* $p<0,05$

Tablo 8'e göre sporcuların uyku kalitesi uyku doyumunu alt boyutunda ($t=2,343$, $p<0,05$) günlük uyku süresine göre anlamlı farklılık taşıdığı, sekiz saatten az uyuyan sporcuların ($\bar{x}=1,942$) uyku kalite düzeylerinin sekiz saatten çok uyuyan sporculara göre ($\bar{x}=1,856$) göre düşük olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı toplamı, uyku kalitesi toplamı ile psikosomatik etkiler ve uyku süreci alt boyutlarında günlük uyku süresine göre anlamlı farklılık yoktur.

Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesinin uyumadan önce sosyal medya kullanımı sonucu uyku bozukluğu yaşama durumuna göre farklılığın belirlenmesinde bağımsız gruplar t-Testi kullanılmıştır (Tablo 9).

Tablo 9. Sosyal Medya Kullanımı Sonucu Uyku Bozukluğu Yaşama Durumuna Göre t-Testi Bulguları

Ölçek	Boyut	Uyku Bozukluğu	n	\bar{X}	S.S	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Ölçek Toplam	Evet	169	2,556	,758	3,550	,000
		Hayır	240	2,295	,713		
Uyku Kalitesi	Ölçek Toplam	Evet	169	1,792	,366	6,027	,000
		Hayır	240	1,588	,315		
	Psikosomatik Etkiler	Evet	169	1,680	,583	2,821	,005
		Hayır	240	1,500	,667		
	Uyku Süreci	Evet	169	1,728	,465	7,419	,000
		Hayır	240	1,419	,376		
Uyku Doyumu	Evet	169	1,960	,398	2,774	,006	
	Hayır	240	1,858	,343			

* $p<0,05$

Tablo 9'a göre sporcuların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ($t=3,550$, $p<0,05$) uyumadan önce sosyal medya kullanımı sonucu uyku bozukluğu yaşamaya göre anlamlı farklılık taşıdığı, uyku bozukluğu yaşayan sporcuların ($\bar{x}=2,556$) sosyal medya bağımlılık düzeyinin uyku bozukluğu yaşamayan sporculara göre ($\bar{x}=2,295$) yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde uyku kalitesi ve alt boyutlarında uyku bozukluğu yaşayan sporcuların ($\bar{x}=1,792$) uyku kalite düzeyleri uyku bozukluğu yaşamayan sporculara ($\bar{x}=1,858$) göre düşüktür ($t=6,027$, $p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma bulguları değerlendirildiğinde sporcuların sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Bu ilişki, sosyal medya bağımlılık düzeyi yükselirken, uyku kalitesizliği düzeyinin de arttığını göstermektedir. Alan yazında bu bulgular ile benzer sonuçlar raporlayan çalışmalar (Terzioğlu, 2022; Yılmaz, 2022) bulunmaktadır. Bu araştırma ve alan yazın bulgularına dayanarak sosyal medyaya ayrılan zamanın artmasının, ekrana ve ekran ışığına maruz kalmanın sporcuların uyku sürelerini azalttığı ve uyku kalitesini olumsuz etkilediği söylenebilir.

Araştırmanın cinsiyet değişkeni bulguları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi psikosomatik etkiler alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın sporcuların sosyal medya bağımlılığı ve psikosomatik etkilere yönelik uyku kalitesizliği, erkek sporculardan yüksektir. Alan yazında bu bulgular ile paralel sonuçlar bildiren araştırmalar (Eroğlu ve Yıldırım, 2017) bulunmaktadır. Öte yandan bu araştırma bulgularının aksine sonuçlar raporlayan araştırmalar da (Eliöz, Çebi ve İslamoğlu, 2018; Yoka, Yoka, Turan ve Atalayın, 2021; Can, Hazar ve Kurt, 2021) yer almaktadır.

Katılımcıların uyku kalitesi toplam ile uyku doyumunu ve uyku süreci düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma bulgularının aksine, alan yazında cinsiyete göre farklılık olduğunu belirten çalışmalar (Güneş, Akbıyık, Aypak ve Görpelioğlu, 2018; Dinç, 2021; Çağın, 2021) yer almaktadır.

Araştırmanın yaş değişkeni bulguları incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeylerinin yaşa göre farklılaştığı belirlenmiştir. Bu çalışmada 18-23 yaş aralığındaki sporcuların sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesizliğinin 24 yaş ve üzerindeki sporculardan yüksek

olduğu görülmüştür. Alan yazında genç sporcuların daha yaşlı sporculara göre sosyal medya bağımlılıkları ve uyku kalitesizliği düzeylerinin yüksek olduğunu bildiren araştırma (Yoka, Yoka, Turan ve Atalayın, 2021; Çağın, 2021; Yılmaz, 2022; Terzioğlu, 2022) sonuçları bulunmaktadır.

Araştırmada sporcuların günlük uyku süresi ile uyku kalitesi ölçüğü uyku doyumunu alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur, Günlük sekiz saatten az uyuyan sporcuların uyku doyumunu düzeyi, sekiz saatten çok uyuyan sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya paralel olarak Eroğlu ve Yıldırım (2017), günlük uyku süresinin uyku kalitesini etkilediğini belirtmiştir.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi ölçüğü toplam ile psikosomatik etkiler ve uyku süreci alt boyutlarında günlük uyku süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Alan yazında araştırmanın bu bulgularını destekler nitelikte araştırma sonuçları (Eliöz, Çebi ve İslamoğlu, 2018; Vardar, Öztürk, Vardar ve Kurt, 2005; Hjetland, Skogen, Hysing ve Sivertsen, 2021) yer alırken, aksi yönde sonuçlar içeren araştırmalara ulaşılamamıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeyi uyumadan önce sosyal medya kullanımı sonucu uyku bozukluğu yaşama durumu arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Uyumadan önce sosyal medya kullanımının uyku bozukluğu meydana getirdiği sporcuların uyku kalitesizliği ve sosyal medya bağımlılığı daha yüksektir. Araştırmanın bu bulguları ile karşılaştırılabilecek alan yazın bulgularına ulaşılamamıştır.

Bu araştırma bulguları ve alan yazın bilgileri göz önünde bulundurulduğunda sonuç olarak, sporcuların sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça uyku kalitesi düzeyleri azalmaktadır. Kadın sporcuların sosyal medya bağımlılık düzeyleri erkeklerle göre yüksektir ve psikosomatik etkiler nedeniyle uyku kalitesi düzeyleri de düşüktür. Bununla birlikte 18-23 yaş aralığındaki sporcuların sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve uyku kalitesizliği düzeyleri 24 yaş ve üzerindeki sporculara göre daha yüksektir. Sporcuların günlük uyku süresine göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri anlamlı farklılık taşımazken, 8 saatten az uyuyanlarda uyku doyumunu daha düşüktür. Uyumadan önce sosyal medyada zaman geçirenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ve uyku kalitesizliği düzeyleri uyumadan önce sosyal medyada zaman geçirmeyenlere göre daha yüksektir.

Öneriler: Bu araştırma sonuçlarına dayanarak, sporcuların sosyal medya bağımlılık düzeyi ile uyku kalitesi düzeyi arasındaki önemli ilişki sporculara açıklanmalı ve özellikle genç sporcuların sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesi, günlük yaşam ve dolayısıyla performansa olumsuz etkilerine yönelik bilgi ve farkındalıkları artırılmalıdır. Bu sayede sporcuların sosyal medya bağımlılığından uzak durabilmeleri için öz denetim geliştirmeleri sağlanmalıdır. Bununla birlikte sporculara, iletişim ve haber almada önemli yere sahip sosyal medya kullanımında bilinçli ve verimli zaman yönetimi eğitimi verilebilir. Öte yandan sonraki çalışmalarda kadın sporcuların sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin yüksek olması ve psikosomatik etkilere bağlı uyku kalitesi düzeylerinin düşük olma nedenleri nitel araştırma yöntemleri ile derinlemesine araştırılabilir.

Bu araştırma, sınırlılıkları göz önünde bulundurularak daha büyük örnekleme ve farklı sınırlılıklar içerisinde, deneysel yöntemler kullanılarak tekrarlanabilir. Yine söz konusu araştırma problemi hakkında nitel araştırma yöntemleri ile derinlemesine bilgi elde edilebilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Karar Numarası: E-34183927-000-00000792061

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Araştırmanın çalışma dizaynı, İstatistiksel analizi, verilerin yorumlanması, metin hazırlanması ve literatür taraması konularında başyazar; verilerin toplanması, metin hazırlanması ve literatür taraması konularında ikinci yazar katkı sağlamıştır. Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %70 iken ikinci yazarın katkı oranı %30'tur.

Kaynaklar

- Aldhawyan, A. F., Alfaraj, A. A., Elyahia, S. A., Alsnehri, S. Z., & Alghamdi, A. A. (2020). Determinants of Subjective Poor Sleep Quality in Social Media Users Among Freshman College Students, *Nature and Science of Sleep*, 12:, 279-288, doi: 10.2147/NSS.S243411
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30 (2), 252.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, K. Ş., & Karadeniz, Ş. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık Enstitüsü Dergisi, 18(2), 195-207.
- Bergfeld, N. S., & Van den Bulck, J. (2021). It's not all about the likes: Social media affordances with nighttime, problematic, and adverse use as predictors of adolescent sleep indicators. *Sleep Health*, 7(5), 548-555. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.05.009>
- Bozkurt, O. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Bir karma yöntem araştırması (Master's thesis, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Can, B., Hazar, Z. ve Kurt, S. (2021). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Karma model araştırması). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 15-39. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.801906>
- Çağın, M. (2021). Spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Çifdalöz, M. (2021). Aktif spor yapan ve aktif spor yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesinin incelenmesi, Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi.
- Cohen, L. M., & Manion, L. (1998). *Research Methods in Education*. New York: Routledge.
- 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.

- Demir, Y. & Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9 (52), 23-42. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/44557/550132>
- Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20 (1), 15-22.
- Dinç, A. (2021). Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve sağlıklı beslenme tutumlarının incelenmesi İğdir ili örneği. *İğdir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (25), 812-821. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/igdirsosbilder/issue/66833/1045384>
- Eliöz, M., Çebi, M., & İslamoğlu, İ. (2018). Takım ve bireysel sporcuların uyku kalitelerinin incelenmesi. *Turkish Studies Social Sciences*, 13 (26), 581-591.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14 (11), 631-635. <http://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Ercan, S., Acar, H. T., Arslan, E., Canbulut, A., Oğul, A., & Çetin, C. (2021). Effect of internet addiction on sleep quality, physical activity and cognitive status among university students. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 1, 49-56. DOI: 10.4274/jtsm.galenos.2021.96158
- 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. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tusbid/issue/33463/368462>
- Filiz, B. & Kaya, D. G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesi ve internet bağımlılıklarının akademik başarılarına etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (2), 51-60. DOI: 10.33689/spormetre.730516
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson.
- Güneş, N. A., Akbıyık, D. İ., Aypak, C., & Görpelioğlu, S. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal medyanın maliyeti ve uyku kalitesi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 22 (4), 185-192. doi: 10.15511/tahd.18.00475
- Gıca, Ş., Yunden, S., Kırkaş, A., Sevil, F., Özdengül, F., & Ak, M. (2020). Sosyal medya/ akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesinin akademik başarı üzerine etkisi: Pre-clinic tıp fakültesi öğrencilerinde bir retrospektif çalışma. *Selçuk Tıp Dergisi*, 36 (4), 312-318. doi: 10.30733/std.2020.01471
- HariPriya, S., Samuel, S. E., & Megha, M. (2019). Correlation between smartphone addiction, sleep quality and physical activity among young adults. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 13 (10), 5-9. doi: 10.7860/JCDR/2019/42168.13212
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hjetland, G. J., Skogen, J. C., Hysing, M., & Sivertsen, B. (2021). The association between self-reported screen time, social media addiction, and sleep among Norwegian university students. *Frontiers in Public Health*, 9, 794307. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.794307>
- Koçak, Ç. V. (2019). How does regular exercise affect internet addiction level in university students? *Physical education of students*, 23(4), 186-190. <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0404>
- Koçak, F. (2017). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, 51(4), 491-497.
- Kwok, C., Leung, P. Y., Poon, Y. K., & Fung, X. C. (2021). The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep quality of life and academic performance university students in Hong Kong: a preliminary study. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 4 (1), 36-44. doi: 10.4103/shb.shb_81_20
- Marshall, G. J., & Turner, A. N. (2016). The importance of sleep for athletic performance. *Strength & Conditioning Journal*, 38(1), 61-67. doi: 10.1519/SSC.000000000000189
- Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social media addiction in high school students: A cross-sectional study examining its relationship with sleep quality and psychological problems. *Child Indicators Research*, 14(6), 2265-2283.
- Sarıçam, H. (2022). A Scale Development Study; Psychometric Properties of the Cumhuriyet Subjective Sleep Quality Scale. *Cumhuriyet Medical Journal*, 44-50.
- Sarıçam H. (2022) A Scale development study: Psychometric properties of the Cumhuriyet subjective sleep quality scale. *Cumhuriyet Medical Journal*. 44 (1): 44-50. doi: <http://dx.doi.org/10.7197/cmj.1070438>
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S.(2013). *Using Multivariate Statistics (sixth ed.)* Pearson, Boston.
- Terzioğlu, E. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında yalnızlığın aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi.
- Tunca, Ç. (2019). Türk milli takımı güreşçilerinde uyku kalitesi, yorgunluk, stres düzeyi ile spor sakatlanmaları, geri dönüş süreci ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Edirne Trakya Üniversitesi.
- Vardar, S. A., Öztürk, L., Vardar, E., & Kurt, C. (2005). Ergen Sporcu Kızlarda Egzersiz Yoğunluğu ve Öznel Uyku Kalitesi İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 154-162.
- Watkins, R. A., Sugimoto, D., Hunt, D., Oldham, J., Cacolice, P. A., & Stracciolini, A. (2022). Association of social media use on sleep quality and performance among collegiate athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 32 (5), 486-492. doi: <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000964>
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55 (A) 121-126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>
- Yılmaz, M. (2022). Erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Ankara Atatürk Sanatoryum Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi.
- Yoka, K., Yoka, O., Turan, M. B. & Atalayın, S. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde sporcuların koronavirüs anksiyete durumu ve uyku kalitesinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (3), 454-469. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/66415/990409>
- Yüceant, M. (2022). Investigation of stress, anxiety, depression and psychological well-being levels of individuals who regularly

play tennis. *Education Quarterly Reviews*, 5(2), 270-281.doi: 10.31014/aior.1993.05.02.488

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem: In this study, it was aimed to examine the effect of social media addiction on sleep quality in athletes. The fact that there are few studies in the literature on the subject of the research increases the importance of the research in terms of its contribution to the literature. The results to be obtained will enable the determination of the relationship between social media addiction and sleep quality and the development of suggestions for this.

Research Questions: Does social media addiction have an effect on sleep quality in athletes?

Does the effect of social media addiction on sleep quality in athletes differ significantly according to gender?

Does the effect of social media addiction on sleep quality in athletes differ significantly according to age?

Does the effect of social media addiction on sleep quality in athletes differ significantly according to daily sleep duration?

Does the effect of social media addiction on sleep quality in athletes differ significantly according to the state of having sleep disorder as a result of using social media before going to sleep?

Literature Review: When the literature is examined; Studies investigating the relationship between social media addiction and sleep quality in different sample groups (Eroğlu & Yıldırım, 2017; Güneş, Akbaş, Aypak & Görpeliöğlu, 2018; Dinç, 2021; Bozkurt, 2022; Gıca et al., 2020; Aldhawayan, Alfaraj, Elyahia, Alsnehri & Alghamdi, 2020; Kwok, Leung, Poon & Fung, 2021; Bergfeld & Bulck, 2021; Sümen & Evgin, 2021). In addition, while there are studies investigating the relationship between sleep quality and internet addiction (Filiz & Kaya, 2021; Cagin, 2021; HariPriya, Samuel, & Megha, 2019; Ercan et al., 2021), Koçak (2019) stated that regular exercise reduces internet addiction.

In the literature, there are few studies (Can, Hazar, & Kurt, 2021; Çifdalöz, 2021; Watkins et al., 2022) examining the relationship between social media addiction and sleep quality in an athlete sample. In this direction, it is thought that determining the possible relationship between social media addiction and sleep quality level in athletes will contribute to the literature.

Methodology: The research was designed with the exploratory correlational model. Correlational studies are studies that reveal the relationship between variables and are effective in revealing the levels of relationships. In research, exploratory correlational model is used in cases where the possible relationship between the variables is tried to be resolved without intervening the variables (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2012).

The population of the research consists of 436,466 athletes who are older than 18 years old, have at least 5 years of sports history and participate in competitions in various sports branches in the 2022-2023 season. The sample of the study consisted of a total of 409 athletes (female n: 200, male n: 209) determined by the convenience sampling method (Cohen & Manion, 1998) according to the sample

determination formula from the known universe (Krejcie & Morgan, 1978).

Data Collection: Questionnaire technique was used to obtain the research data. The personal information of the participants, the personal information form created by the researchers, the "Bergen Social Media Addiction Scale" and the "Cumhuriyet Subjective Sleep Quality Scale" were used as data collection tools.

Analysis of Data: Statistical analysis of research data was made in SPSS 26 program. Cronbach's Alpha analysis was used to determine the reliability of the scales for use in the research sample. It was decided whether the data obtained had a normal distribution or not, by examining the skewness and kurtosis analyses, histogram and stem-leaf diagrams. Frequency, percentage values, T-Test and Pearson Correlation tests were used in the statistical analysis of the data.

Result and Conclusions: Considering these research findings and literature information, the research results are as follows. As the social media addiction levels of the athletes increase, their sleep quality levels decrease. Social media addiction levels of female athletes are higher than men and their sleep quality levels are low due to psychosomatic effects. However, the social media addiction levels and sleep quality levels of the athletes between the ages of 18-23 are higher than the athletes aged 24 and over. While social media addiction levels of athletes do not differ significantly according to daily sleep duration, sleep satisfaction is lower in those who sleep less than 8 hours. Social media addiction levels and sleep quality levels of those who spend time on social media before going to sleep are higher than those who do not spend time on social media before going to sleep.

Based on these research findings and literature information, it should be ensured that athletes, especially young athletes, develop self-control by increasing their awareness of the negative effects of social media addiction on sleep quality, daily life and performance. The reasons for the low sleep quality levels of female athletes can be investigated. In addition to this, trainings can be given about the use of social media, which has an important place in communication and news today, for athletes to make conscious time management.

Considering the limitations of this research, it can be repeated with experimental and qualitative methods in a larger sample and within different limitations.