



**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI, FİZİKSEL AKTİVİTE VE
UYKU KALİTESİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Levent KAŞIKCI

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ

Dr. Öğr. Üyesi Burak KARABABA

2025

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, FİZİKSEL
AKTİVİTE VE UYKU KALİTESİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Levent KAŞIKCI

Danışman: Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ
İkinci Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Burak KARABABA

BAYBURT- 2025

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ danışmanlığında, Levent KAŞIKCI tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 13.11.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Muhammet MAVİBAŞ

Üye : Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Bünyamin ALIM

Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı program seçin tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

13.11.2025

Levent KAŞIKCI



ÖN SÖZ

Bu tez çalışması, yüksek lisans eğitimim süresince edindiğim bilgi ve birikimlerin bir ürünü olarak hazırlanmıştır. Tez çalışmamın her aşamasında bilgi ve tecrübeleriyle bana rehberlik eden, desteklerini esirgemeyen danışman hocalarım Sayın Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ ve Dr. Öğr. Üyesi Burak KARABABA'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmalarım sırasında bana moral ve destek veren aileme, arkadaşlarıma ve her zaman yanımda olan sevdiklerime teşekkür ederim. Onların manevi destekleri bu süreci daha anlamlı hale getirmiştir.

Bu çalışmanın, alanındaki bilgi birikimine katkı sağlayacağını ve ileride yapılacak çalışmalara ışık tutacağını ümit ediyorum.

Levent KAŞIKCI

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, FİZİKSEL AKTİVİTE VE UYKU KALİTESİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Levent KAŞIKCI

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ

İkinci Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Burak KARABABA

Bayburt-2025, Sayfa: 71

Bu araştırmada lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Fiziksel aktivitenin de araştırmaya dahil edilmesi Türkiye’de yapılmış olan az sayıda araştırmalara farklı bakış açısı katması açısından önemli görülmüştür. Araştırmanın örneklemini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Erzurum Aziziye ilçesinde bulunan 3 lisede okuyan yaşları 13-18 arasında olan 292 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. İlk bölümde araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanan ve katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan kişisel bilgi formu, anket formunun ikinci bölümünde katılımcıların sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmek için Özgenel ve arkadaşları tarafından (2019) oluşturulan ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 9 madde 5’li Likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten en az 9 puan, en fazla 45 puan alınabilmektedir. Ölçekten toplam puan elde etmek için tüm maddelere verilen cevaplar toplanmaktadır. Anket formunun üçüncü bölümünde katılımcıların uyku kalitesi düzeylerini ölçmek için Buysse vd. (1989) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Ağargün vd (1996) tarafından yapılan bir aylık bir zaman aralığındaki uyku kalitesini değerlendiren PUKİ testi kullanılmıştır. Subjektif uyku kalitesi, uyku gecikmesi (latansı), uyku süresi, uyku verimliliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlerinde bozulmanın değerlendirildiği yedi öğeden oluşan bir ankettir PUKİ değerlendirmesinde 18 madde puanlamaya dahil edilir (Buysse vd., 1991). PUKİ “öznel uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu” olmak üzere 7 bileşenden oluşmaktadır. Anket formunun dördüncü bölümünde katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için Craig vd. (2003) tarafından yapılan uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu kullanılmıştır. Bu anketin kısa formu, yürüme,

orta ve şiddetli aktivitelerde geçirilen süre hakkında bilgi vermektedir. Ankette son 1 haftada yapılan en az 10 dakikalık fiziksel aktiviteleri içeren sorular bulunmaktadır. Anketin sonuçlarında dakika, gün ve MET değeri çarpılarak “MET-dakika/hafta” olarak bir skor elde edilmektedir. Araştırmanın sonucunda; cinsiyete göre kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi ortalaması yüksek bulunmuştur. Uyku kalitesinde ortalamanın yüksek olması uyku kalitesinin daha kötü olduğunu ifade etmektedir. Fiziksel aktivite ise erkek katılımcıların ortalamaları kadın katılımcılara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre ise 17 yaş ve üzeri katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri ve uyku kalitesi ortalamaları yüksek bulunmuştur. Aile medeni durumunda ise ailesi evli olanlarda fiziksel aktivite yüksek bulunurken, ailesi boşanmış olanlarda sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi ortalamasının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak katılımcıların kaç yıldır spor yapıyorsunuz sorusuna verdikleri cevaplarda 0-2 yıl spor yapanlarda sosyal medya bağımlılığı yüksek, 6 yıl ve üzeri spor yapanlarda fiziksel aktivite yüksek, 3-5 yıl spor yapanlarda ise uyku kalitesi ortalamaları yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen veriler literatüre göre tartışılarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite, uyku kalitesi, lise öğrencileri.

ABSTRACT

M.S.C. THESIS

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, PHYSICAL ACTIVITY, AND SLEEP QUALITY AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Levent KAŞIKCI

Bayburt University

Graduate School of Education

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Yunus Emre ÇİNGÖZ

Co- Advisor: Assist. Prof. Dr. Burak KARABABA

Bayburt-2025, Sayfa: 71

This study aimed to examine the relationship between social media addiction, physical activity, and sleep quality among high school students. The inclusion of physical activity in the study was considered significant as it provided a different perspective compared to the few studies conducted in Turkey. The sample consisted of 292 high school students aged 13-18 attending three high schools in the Aziziye district of Erzurum during the 2024-2025 academic year. A correlational survey model was used in the research. A four-part questionnaire was used as the data collection tool. The first part was a personal information form prepared by the researcher and their advisor, aiming to gather information about the socio-demographic characteristics of the participants. The second part of the questionnaire used the Social Media Addiction Scale for Adolescents, developed by Özgenel et al. (2019), to measure the participants' levels of social media addiction. The scale consisted of 9 items rated on a 5-point Likert scale (Never-1, Rarely-2, Sometimes-3, Mostly-4, Always-5). There were no items with reverse scores on the scale. The scale allows for a minimum score of 9 and a maximum score of 45. To obtain a total score, all responses to the items are summed. The third section of the questionnaire uses the PDCA test, developed by Buysee et al. (1989) and validated and proven in Turkish by Ağargün et al. (1996), to measure participants' sleep quality over a one-month period. The PDCA is a questionnaire consisting of seven items: subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, sleep efficiency, sleep disturbance, sleep medication use, and daytime functional impairment. The PDCA includes 18 items in its scoring (Buysse et al., 1991). The PDCA consists of seven components: subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, habitual sleep efficiency, sleep disturbance, sleep medication use, and daytime functional impairment. The fourth section of the questionnaire uses the short form of the International Physical Activity Questionnaire, developed by Craig et al. (2003), to measure participants' physical activity levels. This short form of the questionnaire provides information about the time spent walking, moderate, and

vigorous activities. The questionnaire includes questions about at least 10 minutes of physical activity performed in the past week. The results are calculated by multiplying the minutes, days, and MET values to obtain a score in the form of "MET-minutes/week". The study results showed that, according to gender, female participants had higher average social media addiction and sleep quality compared to male participants. A higher average sleep quality score indicates poorer overall sleep quality. Physical activity levels were higher among male participants compared to female participants. Regarding age, participants aged 17 and over had higher average social media addiction, physical activity levels, and sleep quality. In terms of marital status, those whose parents were married had higher physical activity levels, while those whose parents were divorced had higher average social media addiction and sleep quality. Finally, in response to the question of how many years participants had been involved in sports, those who had been involved for 0-2 years had higher social media addiction, those who had been involved for 6 years or more had higher physical activity levels, and those who had been involved for 3-5 years had higher average sleep quality. The data obtained in this research were discussed in relation to the literature, and recommendations were made.

Keywords: Social media addiction, physical activity, sleep quality, high school students.



İÇİNDEKİLER

KABUL ONAY	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLOLAR.....	X
ŞEKİLLER.....	XI
KISALTMALAR	XII
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	5
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	5
1.1.1. Aşırı Odaklanma	8
1.1.2. Erteleme	8
1.1.3. Yoksunluk ve Arayış	8
1.1.4. Duygu Değişimi ve Dalma	9
1.2. UYKU KALİTESİ	15
1.2.1. Uyku	15
1.2.2. Uyku Evreleri ve Süresi.....	15
1.2.3. Uykusuzluk (İnsomnia) ve Risk Faktörleri.....	16
1.2.4. Uyku Fonksiyonları.....	16
1.3. FİZİKSEL AKTİVİTE	19
1.3.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	22
1.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Uyku Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	25
İKİNCİ BÖLÜM.....	33
2. YÖNTEM	33
2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	33
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	33
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	33
2.3.2. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ).....	33
2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	34
2.3.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form	34
2.4. SÜREÇ	35
2.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	36
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	37
3. BULGULAR.....	37
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	41
Sonuç ve Tartışma	41
Öneriler	47
KAYNAKÇA.....	48

EKLER.....	65
Ek 1: Etik Kurul Kararı.....	65
Ek 2: Veli Onam Formu	66
Ek 3: Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzini.....	67
Ek 4: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....	68
Ek 5: Uyku Kalitesi Ölçeği	69
Ek 6: Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği.....	70
ÖZ GEÇMİŞ	71



TABLÖLAR

Tablo 1: Demografik Özelliklere İlişkin Bilgiler	22
Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması	23
Tablo 3: Katılımcıların Aile Medeni Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması	23
Tablo 4: Katılımcıların Aile Medeni Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması	24
Tablo 5: Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması	24
Tablo 6: Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması	25
Tablo 7: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki	25

ŞEKİLLER

Şekil 1: Uyku Sağlığı Kavramsal Modeli.....	19
Şekil 2: Fiziksel Aktivitenin Uyku Kalitesine Etkileri.....	30



KISALTMALAR

PUKİ	: Pittsburgh uyku kalitesi indeksi
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
IPAQ	: International Physical Activity Questionnaire
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
WHO	: World Health Organization
UNICEF	: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
NREM	: Non- Rapid Eye Movement
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
ANOVA	: Analysis of Variance
PUKÖ	: Planla- Uygula- Kontrol Et- Önlem Al Döngüsü
P	: Anlamlılık Düzeyi



GİRİŞ

Gelişen teknoloji ile artık bütün işlemler, sanal ortamda yapılmakta ve çalışmalardan daha hızlı sonuçlar alınmaktadır. Ancak bu durum günlük yaşam kalitesinin düşmesine neden olmaktadır. Çoğu insan, zamanının büyük bölümünü sosyal medyada harcamakta ve bu sanal ortam nedeniyle günlük yaşam aktivitelerine (spor, iş, okul, sosyalleşme, aileye zaman ayırma, uyku, yeme-içme sanatsal etkinlik vb.) zaman ayıramamaktadırlar. Böylece sanal dünya ile gerçek yaşam arasındaki sınırın aşıldığı ve hayat kalitesinin kötü yönde etkilendiği bilinmektedir.

Teknolojinin insan yaşamına kazandırdığı imkânlar, bireyin yalnızca günlük hayatını etkilemekle kalmamış; düşünce biçimleri ve davranışlarında da önemli dönüşümlere neden olmuştur. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte bireyler, dijital ortamda farklı deneyimler kazanmakta; aynı zamanda çeşitli toplulukların bir parçası haline gelmektedir. Bu durum, kişilerin bir yandan bireylerin kişisel kimliğini korurken diğer yandan bir grubun üyesi, iş arkadaşı, yönetici, üretici, danışan veya izleyici gibi farklı sosyal rolleri üstlenebilmesine olanak sağlamaktadır (Yamamoto ve Şekeroğlu, 2014).

Günümüzde internet kullanıcıları arasında sosyal medya kullanımı yaygın bir alışkanlık haline gelmiştir. Sosyal medya, çeşitli toplumsal gereksinimlere yanıt verirken, aynı zamanda olumsuz etkilerini eleştiren bireylerin de dikkatini çekmektedir. Mevcut dönemde internet kullanıcılarının sosyal medya kullanımının artışı, söz konusu davranışın günlük yaşamda rutin bir alışkanlık haline gelmesine neden olmuştur (Vural ve Bat, 2010). Sosyal medya insanlar arasında sürekli iletişimi sağlarken dijital platformda uzun süre zaman geçirilmesi de sosyal medyanın olumsuz yönlerini ortaya çıkarmaktadır. Çok sayıda ve farklı iletişim araçlarının olması sosyal medyanın günlük yaşamda fazla yer edinmesine ve kullanılmasına neden olmuştur. Özellikle sosyal iletişim ortamlarının çeşitli ve ulaşılabilir olması çocuklar ve gençler tarafından bilinçsizce kullanılmasına ve bağımlılığa yol açmış ve bu da sosyal medya bağımlılığı adıyla anılmıştır.

Bireylerin gereğinden fazla internet ortamında vakit geçirmesi onların günlük yaşamlarını her yönden olumsuz etkileyerek bağımlılık oluşturmaktadır. Duygusal, zihinsel ya da fizyolojik tepkilere yol açan bir maddeye karşı bağımlılık geliştirilmesi, bireyin davranışı sürdürme ya da sonlandırma süresinde kendi dürtülerini denetleyememesi durumu olarak tanımlanabilir (Byun vd., 2009).

Shaffer (1999), bağımlılığı, bireyin bağlı olduğu nesne ile kurduğu ilişki olarak tanımlamıştır. Yapılan diğer araştırmalarda, internet bağımlılığı gösteren bireylerin, madde

bağımlılığı olan bireylerde gözlemlenen davranışları sergiledikleri belirlenmiştir (Young, 1996). Benzer şekilde, Andreassen vd. (2012), Çam ve İşbulan (2012), Kuss ve Griffiths (2011) ile Tutgun Ünal (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar da bu sonuçları desteklemektedir.

Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı üzerine de çalışmalar yapılmış ve sosyal medya bağımlılığının tanımını; kişinin yoğun bir biçimde sosyal medya platformlarına erişme isteği duyması, erişim sağlayamadığı takdirde sinirlilik, huzursuzluk, öfke gibi duygular yaşaması ve belirli bir süre sonra iş, aile ve sosyal yaşamının olumsuz yönde etkilenmesi olarak tanımlanmıştır (Mangır, 2021). Yapılan başka bir araştırmada da sosyal medya bağımlılığı; sosyal medyanın kontrolsüz ve aşırı kullanımı olarak tarif edilmiştir. Ayrıca bu durum sonucunda kişilerin hayatlarındaki öncelikleri ikinci plana attıklarını; yakın çevre, arkadaş ve ailelerini umursamama gibi olumsuz sonuçlara da neden olduğu tespit edilmiştir (Andreassen vd., 2012).

Sosyal medya bağımlılığı son yıllarda önemli bir sorun haline gelmiştir. Bu bağımlılık gençlerin günlük hayatını olumsuz yönde etkilemiş ve bazı sorunlar yaşanmasına sebep olmuştur (Carney vd., 2011).

Dünyada ve ülkemizde ve internet kullanımı ve bunun içinde de sosyal iletişim ortamının kullanımı gün geçtikçe artmaktadır. Bu artışın olumlu yanları olduğu gibi olumsuz yanları da bulunmaktadır. Kişisel verilerin bazı platformlarda kayıt altında olması, siber saldırılar, dijital zorbalık, taciz vs. gibi kötü sonuçları da bulunmaktadır (Çömlekçi ve Başol, 2019).

Yeşilay'ın düzenlediği (2017), Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Program'ında adolesanların sosyal medyaya karşı bağımlı olma durumu şu şekilde tanımlanmaktadır:

1. Sosyal medya bireyin günlük yaşamını olumsuz etkiliyorsa,
2. Günlük sorumlulukların yerine getirilmesini engelliyorsa,
3. Kişi boş zamanlarında öncelikli olarak sosyal medya platformlarını tercih ediyor ve bu ortamlarda uzun süre vakit geçiriyorsa, bunun sonucunda mutsuzluk veya umutsuzluk hissediyorsa,
4. Sosyal medya içerikleri bireyde saldırganlık ya da şiddet eğilimini artırıyorsa,
5. Gerçek arkadaşlıklar yerine sanal ilişkileri tercih etme eğiliminde ise bu durum bireylerin sosyal medyaya bağımlı olduğu sonucunu vermiştir (Andreassen ve Pallesen, 2014).

Şimşek vd. (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları ile akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya kullanımı ve çevrim içi oyun oynama

süreleri incelenmiştir. Araştırma, Türkiye'nin doğu bölgesinde yer alan bir ilde farklı liselerde öğrenim gören 294 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Elde edilen bulgular, lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medya kullanımı ve çevrim içi oyun oynama davranışları arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Sosyal medya dışında bireylerin özellikle gençlerin yaşam kalitesini etkileyen diğer bir faktör de fiziksel aktivitedir. Aktaş ve Özdil'in (2016) çalışmasında fiziksel aktivite, bireyin bulunduğu ortamdan bağımsız olarak, iskelet kaslarının enerji harcayarak gerçekleştirdiği yapılandırılmamış ve plansız tüm hareketler olarak tanımlanmaktadır. Günlük yaşamda yapılan ev işleri, işe veya okula ulaşım sırasında gerçekleştirilen hareketler ile boş zamanlarda yapılan aktivitele, fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir (Hardman ve Stensel, 2009). Fiziksel aktivite, Baltacı ve Düzgün'e göre de (2008), vücut ağırlığının dengelenmesi ve kas gücünün korunması amacıyla enerjinin harcanması olarak tanımlanmaktadır. Çocukluk döneminde başlatılan egzersizler, kişinin yaşamını olumlu yönde etkilemekte ve bunu bir yaşam tarzı olarak benimsemesine katkı sağlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, çocuk ve gençlerin sağlıklı büyüme ve gelişim süreçlerini destekleyen; aynı zamanda birçok kronik hastalık ile zararlı alışkanlıklardan korunmada etkili olan önemli bir unsurdur (Bize vd., 2007; Hallal vd., 2012). Kişinin yaşamı boyunca gerçekleştirdiği yürüme, koşma, yüzme, bisiklet sürme gibi temel hareketlerin yanı sıra kol, bacak ve gövdeyi içeren çeşitli aktiviteler fiziksel etkinliğin önemli örneklerindendir. Bu tür faaliyetler, bireyin enerji düzeyini artırarak sosyal ilişkilerini güçlendirmekte ve yaşam memnuniyetini yükseltmektedir.

Fiziksel aktivitenin dışında insanların yaşam şeklini etkileyen kavramlardan, birisi de uykudur (Engin, 1999). Uyku belli bir zaman dilimi içerisinde beden ve zihnin bilinçsiz ve hareketsiz kalması halidir. Ancak sadece bedenin hareketsiz kalması durumu değil bireyi yaşama hazırlayan bir dinlenme sürecidir. Uyku, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel açıdan dinlenmesini sağlayan en etkili süreçlerden biridir. Kaliteli bir uyku sonrasında birey kendini zinde, mutlu ve yeni bir güne hazır hissetmektedir (Van den Bulck, 2004). Uyku kalitesi; yaşam tarzı, çevresel koşullar, çalışma yaşamı, sosyal ilişkiler, ekonomik düzey, genel sağlık durumu ve stres gibi çok sayıda değişkenden etkilenmektedir (Barion ve Zee, 2007).

Uyku, bireyin fiziksel ve zihinsel açıdan dinlenmesini sağlayan en etkili süreçlerden biridir. Kaliteli bir uyku sonrasında kişi kendini zinde, mutlu ve yeni bir güne hazır hisseder (Van den Bulck, 2004). Uyku kalitesi; yaşam tarzı, çevresel faktörler, çalışma yaşamı, sosyal ilişkiler, ekonomik düzey, genel sağlık durumu ve stres gibi birçok değişkenden etkilenmektedir (Barion ve Zee, 2007).

Uyku insan sağlığı açısından önemli ihtiyaçların başında gelmektedir. Kalitesiz ve yetersiz uyku tüm yaşlardaki bireyler için yaşam kalitesini tehdit edici bir unsur olarak bilinmektedir. Birey yeterli gece uykusu almadığında fizyolojik ve psikolojik açıdan birçok problem yaşayabilir (Beydili, 2023). Kalitesiz bir uykunun bireylerde yaşanabilecek hafıza problemleri, duygusal değişiklikler, dikkat problemleri, halüsinasyonlar, sanrılara neden olduğu bilinmektedir (Duman vd., 2020).

Uyku niteliğinin kötü olması; bireyin performansını, günlük yaşamını, enerjisini olumsuz yönde etkilemektedir (lbay vd., 2007).

Giderek artan dijital gelişmelerin etkisiyle yoğun sosyal medya kullanımı dünyada ve ülkemizde etkisini birçok yönden göstermeye başlamıştır. Bu etkilerden bir tanesi ise sosyal medyanın yoğun kullanımı sonucunda bireylerin uyku kalitelerindeki bozulmalar olduğu söylenebilir. Yoğun sosyal medya kullanımı kişilerin zaman kaybı yaşadıkları ve zaman yönetimi konusunda sorunlar yaşanmasına yol açmaktadır. Bireyler, sosyal aktivitelerden geri kaldığı için yalnızlaşmakta ve bununla beraber psikososyal problemler yaşamaktadırlar (Savcı ve Aysan, 2017). Sosyal medyanın yoğun kullanımı uyku kalitesini bu şekilde kötü etkilerken normal fiziksel aktivitenin ise uykuya destekleyici ve uyku kalitesini arttırmaya yardımcı bir etki yaptığı bilinmekle birlikte düzensiz ve çok uzun süreyi açan fiziksel aktivitelerin uyku kalitesine olumsuz etki yaptığı da kanıtlanmıştır (Beydili, 2023).

Sosyal medya bağımlılığı, uyku kalitesi ve fiziksel aktivite üzerine çok sayıda çalışma gerçekleştirilmiştir. Ülkemizde, internet kullanımı ve sosyal iletişim ağlarının yoğun şekilde kullanılmasına bağlı olarak ortaya çıkabilecek sorunların araştırılması; aynı zamanda uyku kalitesinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin izlenmesi büyük önem taşımaktadır. Özellikle genç kuşağın sosyal ağlarla yoğun şekilde meşgul olması, bu bireyleri sosyal medyaya karşı bağımlı hâle getirmektedir. Söz konusu bağımlılık, öğrencilerin günlük aktivitelerini ve uyku düzenlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda, lise ğrencilerinin sosyal medyada geçirdikleri zaman ile uyku kalitesi ve fiziksel aktivite davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanan bu çalışma, alandaki eksiklikleri belirleme ve çözüm nerileri sunma açısından önemli katkılar sağlayacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde sosyal medyanın tanımı, bağımlılığı ve genç bireyler üzerindeki etkileri konusunda demografik ve istatistiksel bilgilere yer verilmiştir.

1.1. SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE DİJİTAL BAĞIMLILIK

Bu kavram, teknik özellikleri ve kullanım amaçları açısından farklı biçimlerde tanımlansa da genel olarak internet tabanlı sistemler üzerinden bireylerin diğer kullanıcılarla etkileşim kurmasını, yazı, fotoğraf ve video gibi içerikler paylaşmasını sağlayan web temelli platformlar olarak açıklanmaktadır (Toprak vd., 2009). Bu tanımından hareketle, sosyal medya ortamları teknolojik araçlar aracılığıyla hem bireyler arası hem de kitle iletişiminin gerçekleştiği dijital etkileşim alanları olarak değerlendirilebilir.

Mayfield'in (2010) çalışmasında sosyal medyanın temel özellikleri tanımlanmış ve bu özellikler Vural ve Bat (2010) tarafından aşağıdaki şekilde açıklanmıştır.

- **Katılımcılık:** Bu alanlar, kullanıcılarını sürekli olarak katılıma teşvik eder. Kullanıcıların arkadaşlarını ve yakınlarını üye oldukları sosyal medya uygulamasına davet etme özelliğini birçok farklı sosyal medya uygulamasında görebilmek mümkündür.
- **Erişilebilirlik:** Geleneksel medya organları çeşitli şirket veya kuruluşlar tarafından yönetilmektedir. Ancak sosyal medya organlarına herkes kolaylıkla erişim sağlayarak yayın yapabilme imkanına sahiptir.
- **Karşılıklı konuşma:** Geleneksel medya yayıncılıkları tek yönlü iletişimi benimserken sosyal medya karşılıklı iletişim ve kullanıcılarının katılımını desteklemektedir.
- **Toplumsallık:** Sosyal medya, toplumun dinamiklerinden beslenir ve aynı zamanda toplumu etkileme gücüne sahiptir.
- **Bağlantılık:** Sosyal medya platformları diğer site ve medya organları ile bağlantılıdır.

Sosyal medya platformlarının sınıflandırılması ile ilgili net bir ayrım bulunmamakla birlikte kullanım amaçları, içeriklerinin tasarım özellikleri ve kullanıcılarına sundukları özellikler açısından değerlendirildiğinde Hazar (2011) tarafından aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır;

- Sosyal ağ siteleri: Facebook, LinkedIn, Friendster, Friendfeed, Formspringa gibi kullanıcıların kendi profillerini oluşturabildiği arkadaşlık ilişkileri kurabildiği ve etkileşimde bulunabildiği ağlardır.

- Kurumsal bloglar: Cnet, Looka, BoingBoing, Techcrunch gibi işletmelerin iletişim ve tanıtım amacıyla kullandıkları dijital platformlardır.
- Kişisel bloglar ve mikrobloglar: Blogger.com ve Wordpress gibi uzun metinlerin paylaşıldığı kişisel blogların yanı sıra, Twitter gibi daha kısa paylaşımlar yapılan mikrobloglar da bu gruba dahildir.
- Video paylaşım platformları: Youtube, Dailymotion, İzlesene, Google Video ve Yahoo Video gibi kullanıcıların video içeriklerini yükleyip paylaşabildikleri sitelerdir.
- Fotoğraf paylaşım ağları: Flickr, Deviantart, Photosig, Fotocommunity ve benzeri siteler, kullanıcıların fotoğraf ve görsel içeriklerini yükleyip paylaşabildikleri sitelerdir.
- Bilgi paylaşım ağları: Wikipedia, Intelipedia gibi, kullanıcıların ortak bilgi üretimi ve paylaşımına katılabildikleri platformlardır.

İnsan yaşamı boyunca birçok yaşantı ve deneyimle karşılaşmaktadır. Bu yaşantı ve deneyimler neticesinde nesnelere, maddelere, olgulara, davranış ve tutumlara karşı yoğun ilgi ve heyecan duyabilmektedir. Bu yoğun ilgi ve heyecan duyguları, ilerleyen süreçlerde kontrol edilemez durumlara gelebilmekte ve ulaşılamadığı zamanlarda yoksunluk hissedilebilmektedir, bu durum literatürde bağımlılık olarak tanımlanabilmektedir. Bağımlılık, genellikle kişinin hayatında olumsuz sonuçlar doğuran, ancak buna rağmen kontrol edilemeyen bir şekilde devam eden her türlü alışkanlık olarak tanımlanabilir. Bu tanım, kullanım amacı dışında olan, bireyin yaşamında sorunlara yol açan ve kullanılmadığı takdirde yoksunluk hissi veren bir durumu ifade eder. Uğurlu vd. (2012) yaptıkları tanımlamada bağımlılık, insanın belirli bir alışkanlık veya maddeye olan sürekli bağlılığını anlatan bir kavram olarak ele alınmaktadır. Ayrıca, Orford'un bağımlılık tanımına göre, bağımlılık “aşırı isteklilik” olarak da tanımlanmaktadır; bu, kişinin sürekli ve artan bir şekilde bu alışkanlığına yönelmesi olarak yorumlanabilir.

Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından bağımlılık iki şekilde sınıflandırılmıştır. Davranışsal bağımlılık ve maddeye karşı bağımlılık (WHO 1994). Bağımlılık temelde engellenemeyen ve önüne geçilemeyen bir istek duyma halidir (Uzday, 2009). Bağımlılık tanımı çok geniş bir tanım olarak ele alınsa da kişilerde tolerans gelişimin olması durumu, kişiyi birçok yönden olumsuz etkileyen ve tüm bu olumsuz etkilere rağmen kişinin kullanımını durduramadığı psikolojik, fiziksel ve sosyal olumsuzluklara yol açan bir hastalıktır (Beydili, 2023). Bu hastalık son yıllarda gençlerde telefon, ekran, oyun ve internet gibi teknolojik bağımlılıklarla ortaya çıkmaktadır. Günümüzde oldukça fazla karşımıza gelen sosyal medya araçları, ekranlar fiziksel, psikolojik ve toplumsal yaşamdaki ilişkileri olumsuz etkileme boyutuna geldiğinden dolayı teknoloji bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Şirin, 2007).

“Medya Bağımlılığı Kuramı”, ilk olarak 1976 yılında Melvin DeFleur ve Sandra Ball-Rokeach tarafından Theories of Mass Communication adlı eserlerinde ortaya konmuştur. Medya bağımlılığı, bireylerin arkadaşları, tanıdıkları veya çevreleri ile kurdukları etkileşim ve ilişkileri inceleyen bir olgudur. Bu kuramda toplum, hem “ekolojik” bir bakış açısıyla hem de “organik” bir yapı olarak ele alınmaktadır. Kuram, aynı zamanda toplumun mikro düzeydeki (bireyler, kişiler arası gruplar) ve makro düzeydeki (örgütler, siyasi, ekonomik ve kültürel sistemler) bileşenleri arasındaki ilişkileri incelerken, iletişim süreçlerine uyumluluğu ve ilişkilere bağlı bağımlılığı da açıklamaktadır (Ball-Rokeach, 1998). Günümüzde kuramın açıklamaları, bireylere günlük yaşamda toplumsal gelişmeler ve olaylar hakkında bilgi sağlamak veya onları manipüle ederek kitle iletişim araçlarına bağımlı hâle getirmek üzerine odaklanmaktadır. Bağımlılık düzeyi, toplumdaki hareketlenme, değişim, düzen, kaos veya medya iletişim araçlarının önem ve konumuna göre farklılık gösterebilmektedir (Işık ve Topbaş, 2015).

Bilgi üretimi, kullanımı ve yayılımında, dünya genelinde insanların birbirleriyle etkileşimini sağlayan internet, özellikle adolesanlar için önemli bir teknoloji aracıdır. İnternet; bir yandan merak edilen tüm bilgilere erişim imkânı sağlarken, diğer yandan uzun süreli kullanımda bağımlılık riski de oluşturmaktadır. Bireylerin yaşamında internetin etkisi, “İnternet Bağımlılığı” olarak tanımlanan yeni bir bağımlılık türünü ortaya çıkarmıştır. Bu bağımlılık her yaş grubunda görülebilsede, en yüksek risk grubu, 12-18 yaş arası gençlerdir.

Türkiye’de özellikle ergenlerin internet kullanımına ilişkin toplum düzeyindeki durumları incelemek, araştırma bulgularımız ışığında zorunlu bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal iletişim ortamının birey üzerinde bağımlılık düzeyine ulaştığı durumlar ise şu kriterlerle belirlenebilir:

1. Günlük görev ve sorumlulukların yerine getirilmesini engelliyorsa,
2. Kişinin ikili ilişkilerinde başarısızlığa yol açıyorsa,
3. Hesaplarını kontrol etmediğinde huzursuzluk ve endişe yaşıyorsa,
4. Akademik başarısında olumsuz etkiler gözleniyorsa,
5. Sanal ortamda yaşanan durumları gerçeklikle karıştırıyorsa,
6. Algı eksikliği ve dikkat dağınıklığı ortaya çıkıyorsa,
7. Önceden görülmeyen fiziksel veya psikolojik sorunlar (ör. panik atak, stres, öfke kontrol problemleri) oluşuyorsa bu durum, bireyin internet kullanımının bağımlılık düzeyine ulaştığını göstermektedir (Çiftçi, 2018).

Bağımlılık, sadece bireyin bir maddeye veya alışkanlığa olan yoğun bağlılığıyla sınırlı kalmaz; aynı zamanda bir dizi psikolojik ve davranışsal değişkenle de tanımlanabilir.

Bu değişkenler, bağımlılığın farklı boyutlarını anlamamıza yardımcı olur. Aşırı odaklanma, mahrumiyet, bir şeyleri bulma gayreti, duygu durum bozuklukları, dalgınlık, çevresine karşı duyarsızlık vs. bağımlılığın konuları içinde incelenmektedir (Binark, 2016).

1.1.1. Aşırı odaklanma

Aşırı odaklanma, bağımlılığın temel belirtilerinden biridir. Bağımlı kişi, maddeyi veya alışkanlığı düşünmeye sürekli odaklanır ve bu düşünceler, kişinin diğer önemli yaşam alanlarını ihmal etmesine yol açabilmektedir. Böylece, kişinin düşünsel kapasitesi ve günlük yaşamı ciddi şekilde etkilenmektedir (Binark, 2016).

1.1.2. Erteleme

Erteleme, bir görevi yerine getirme, karar alma veya eyleme geçme sürecinin bilinçli ya da bilinçsiz şekilde geciktirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda bireyin öz-düzenleme becerilerini etkili şekilde uygulamada başarısızlığı olarak da ifade edilmektedir (Fernie vd., 2017). Erteleme davranışı, çoğunlukla bireyin genel iyi oluş halini olumsuz etkileyen ve performans düşüklüğüne neden olan bir olgu olarak ortaya çıkmaktadır (Klingsieck, 2013).

1.1.3. Yoksunluk ve Arayış

Yoksunluk ve arayış, bağımlılık belirtilerinden bir diğeri olup, kullanımı durdurulduğunda, kişi güçlü bir şekilde yoksunluk hissi yaşar. Bu hissiyat, fiziksel ve duygusal açıdan yoğun bir rahatsızlık yaratır ve bağımlı kişi, bu duyguyu hafifletmek için maddeyi veya alışkanlığı yeniden aramaya başlar. Bu arayış, bağımlılığın tekrarlayıcı ve kalıcı bir hale gelmesinin başlıca nedenlerinden biridir (Uçar, 2015).

1.1.4. Duygu Değişimi ve Dalma

Duygu değişimi, bağımlılıkla ilişkili bir başka önemli alt boyuttur. Bağımlı kişiler, maddeyi kullanırken veya alışkanlıklarını sürdürürken genellikle ruh hallerinde belirgin değişiklikler yaşarlar. Bu değişimler, geçici mutluluk, rahatlama veya huzur gibi duygulardan, daha sonra gelen pişmanlık, suçluluk ve depresyon gibi olumsuz duygulara kadar geniş bir yelpazeyi kapsayabilir. Dalma, bağımlılıkla ilişkilendirilen bir başka özellik olup, kişi tamamen bağımlı olduğu madde veya alışkanlıkla meşgul olduğunda, çevresindeki dünyadan koparak içsel bir dünyaya dalar. Bu durum, kişinin gerçeklikten uzaklaşmasına ve sosyal ilişkilerinden uzaklaşmasına yol açabilir. Bu alt boyutlar, bağımlılığın karmaşık yapısını anlamamıza yardımcı olur ve kişinin yaşadığı bağımlılıkla ilgili çeşitli semptomları daha ayrıntılı bir şekilde

incelememize olanak tanır. Bağımlılığın her bir alt boyutu, tedavi süreçlerinde dikkate alınması gereken önemli faktörlerdir (Uçar, 2025).

Ülkemizde çokça kullanılan ilk 5 sosyal iletişim ağı; YouTube, Instagram, Whatsapp, Facebook ve Twitter olarak belirlenmiş ve bu ortamlarda günde ortalama 7 saat 29 dakika zaman geçirildiği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, sosyal iletişim ağının hem dünyada hem de Türkiye’de günlük yaşamda insan hayatının önemli bir parçası olduğu saptanmıştır. Her gün, her saat, her dakika kullanılan sosyal medya hayatı kolaylaştırmasının yanında bağımlılık oluşturma riskini de artırmaktadır.

Teknolojik gelişmeler, değişen ihtiyaçlar, bazen de zorunluluklar günlük alışkanlıklarımızın değişmesine ve yeni bir yaşam tarzının oluşmasına neden olabilmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar bireylerin günlük hayatta teknoloji ve internet kullanım sürelerinin hızla arttığını, internetin hayatımızın önemli bir parçası haline geldiğini göstermektedir (Derbyshire vd., 2013; Young ve De Abreu, 2011). İnternet, bireylerin zengin bilgi içeriğine ulaşmasına ve dünyanın her yerinden başkalarıyla iletişim kurması için önemli bir araçtır (Young ve De Abreu, 2011).

Tüm bu gelişmelere rağmen bu erişim kolaylığı ve sosyal ağ oluşturma süreci başta ergenler olmak üzere pek çok bireyde endişe yaratmıştır. Özellikle bu kaygılardan biri de internet bağımlılığıdır (Young, 2009). İnternet üzerinden erişilen birçok uygulama yetişkin, ergen ve çocuklarda bağımlılık yapabilmekte ve bir yetişkin ortalama günde yedi saatini internette geçirebilmektedir. Dünya genelinde ve ülkemizde sosyal medya kullanımının giderek artmakta olduğu ve bazı kesimlerce olumlu bir şekilde değerlendirildiği bilinmektedir. Ancak, bu artış çeşitli olumsuz sonuçlar ve riskleri de beraberinde getirmektedir. Kişisel mahremiyetin ihlali, kullanıcı verilerinin dijital ortamda depolanması, siber saldırılar, siber zorbalık ve taciz gibi risklerin yanı sıra, sosyal medya bağımlılığı da son yıllarda en çok tartışılan konular arasında yer almaktadır.

Bağımlılık kavramı, çeşitli açılardan tanımlanabilmektedir. Türk Dil Kurumu (2021) ‘bağımlı’ terimini ‘başka bir şeye olan isteğe, güce veya yardıma bağlı olan, özgürlüğü ve özerkliği sınırlı olan’ ve ‘bir kişi veya nesneye maddi ya da manevi açıdan aşırı derecede bağlı olan’ anlamlarında tanımlamaktadır. Buna karşılık, bağımlılık terimi, ‘bağımlı olma durumu veya tabiiyet’ anlamını taşımaktadır (TDK, 2021).

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal iletişim ortamında istenenden daha çok vakit geçirme, diğer aktiviteleri aksatma, insanlarla iletişimde azalma, bundan rahatsızlık duymama, endişe, suçluluk gibi durumlardan uzaklaşmak için de kullanıldığı gözlemlenmiştir (Sucu, 2012).

Bağımlılığın temelinde iki ana unsur bulunmaktadır: madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık. Madde bağımlılığı, bireyin fiziksel, zihinsel ve biyolojik yapısını olumsuz yönde etkileyen; alkol, esrar, eroin, kokain gibi reçetesiz kullanılan maddeleri farklı yollarla sürekli olarak alma arzusunu ifade eden bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu maddeler, beyinsel işlevlerde değişiklikler meydana getirerek bireyin sağlığını etkilemektedir (Çakır vd., 2011). Davranışsal bağımlılık ise belirli bir davranışın düzenli ve sürekli olarak tekrarlanması sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Bu tür bağımlılık, bireyin psikolojik, bedensel ve toplumsal dengesini bozmakta; yaşam düzenini olumsuz yönde etkileyerek bireyin çevresinden giderek kopmasına yol açmaktadır. Sonuç olarak, birey çevresi ve toplum ile sağlıklı ve düzenli bir şekilde iletişim kurmakta güçlük yaşamaktadır (Büyükaslan ve Kınık, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı konusunda Griffiths (2005); normal kullanımın ötesine geçen bir bağımlılık durumunun belirlenebilmesi için altı temel ögenin bir arada bulunmasının gerekli olduğunu belirtmiştir. Bu ögeler şunlardır:

Belirleyicilik: Sosyal medya kullanımı, bireyin yaşamında merkezi bir etkinlik hâline gelmekte ve düşünce, duygu ile davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Kullanıcı, sosyal ağlarda zaman geçirmediği anlarda dahi çevrim içi olma olasılığını düşünme

Ruh Hali Değişikliği: Yoğun sosyal medya kullanımının bireyin subjektif deneyimlerini etkilemesi ve bu deneyimlerle başa çıkma yöntemlerini şekillendirmesi. Örneğin, kişi kendini olmasından daha iyi hissedebilir veya tam tersi, duygusal olarak hissizleşebilir.

Tolerans: Birey, sosyal medyadan elde ettiği belirli bir ruh hâline ulaşabilmek için kullanım süresini giderek artırmaktadır.

Yoksunluk Semptomları: Bireyin sosyal medyaya erişemediğinde (örneğin hasta olduğunda veya tatildeyken) hoş olmayan duygular yaşaması; karamsarlık, sinirlilik veya diğer fiziksel tepkiler.

Çatışma: Bireyin sosyal medyada aşırı zaman geçirmesi, çevresindeki kişilerle olan ilişkilerinde, diğer sosyal aktivitelere (hobiler, ilgi alanları) katılımında ve kendi iç dünyasında çeşitli çatışmalara yol açmaktadır.

Döngü: Yoğun sosyal medya kullanımının ardından, önceki aşamalarda ortaya çıkan tüm belirtiler tekrarlamakta ve kısa süreli kontrol çabalarının ardından daha yoğun bir şekilde ilerlemektedir.

Sosyal medya kullanımındaki artış, sosyal medya bağımlılığı riskinin yükselmesine ve çeşitli psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkma olasılığının artmasına yol açtığı yönünde önemli

bulgular ortaya koymaktadır. Sosyal medya bağımlılığı; sosyal iletişim ortamlarına ihtiyaç duymak, bu ortamlarla ilgili aşırı tedirgin olmak, iş veya okul performansında, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamak şeklinde tanımlanmıştır (Schou Andreassen ve Pallesen, 2014). Bu uzun süreli kullanım ile sosyal medya bağımlılığı çoğunlukla karıştırılsa da ya da benzer etkileri olduğu düşünülse de aralarındaki temel farklılık, bağımlılığın, psikolojik boyut içermesi ve kişinin kontrolünü kaybetmesine yol açmasıdır. Uzun süreli kullanımın nispeten basit önlemlerle çözülebilecek problemlere yol açabileceği düşünülürken, bağımlılık durumunda ise daha kapsamlı bir bakış açısı gerektirmektedir (Chen vd., 2022).

Steyer (2012), yaptığı çalışmada sosyal medyanın lise öğrencileri üzerinde etkilerini araştırarak, medyanın; dijital ortamın dikkat dağıtıcı etkisi altında olan öğrencilerin, odaklanma, ödev tamamlama ve net, mantıklı projeler geliştirme becerilerinin olumsuz etkilendiği gözlemlenmiştir.

Sosyal medya kullanımının bireylerin stres düzeyini artırdığı ve uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Söz konusu kullanım, bireylerin sürekli olarak başkalarının yaşamlarına dair paylaşımları takip etmelerine yol açmakta ve buna bağlı olarak stres düzeylerinde artış gözlemlenmektedir (UNICEF, 2021). Ayrıca yapılan çalışmalarda bireylerin günceli kaçırma korkusu nedeniyle sürekli online kalmak istemeleri uyku süresi ve kalitesini azalttığı görülmüştür (Appel vd., 2020). Sosyal medya kullanıcıları; kendi profillerini oluşturabilir, tanıdığı kullanıcılarla etkileşime geçebilir, kişilerin ilgi alanlarına göre tanımadığı kullanıcılarla tanışabilir (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya; çevrimiçi iletişim kurmanın yanı sıra insanların bilgin ve eğlence amaçlı içerik üretmesi ile paylaşım yapmasına izin veren bir yapıya sahiptir (Lewis, 2010). Ayrıca internet ve sosyal medya bağımlılığının sedanter yaşama zemin hazırladığı ve beraberinde obezite, eklem rahatsızlıkları, karpal tünel sendromu (el ve parmaklarda şişme ve uyuşma) duruş bozukluğu, omurga rahatsızlıkları gibi çeşitli fiziksel hastalıklara yol açtığı görülmektedir (Yeşilay, 2017).

Bunların dışında kişinin sürekli sosyal medya yolu ile iletişim kurması ve sanal iletişimi yüz yüze olan iletişime tercih etmesi, sosyal medya platformları aracılığı ile iletişim içerisinde olduğu kişilerin sanal profillerinde paylaştıkları tüm gelişmeleri o kişilerin sosyal yaşamında var olan gelişmeler olarak değerlendirmeye başlamasına neden olmaktadır. Bu durum bireyin karşısındaki kişinin sanal profiline karşı aşırı hayranlık duymasına ve bunun sonucunda kendisini yetersiz, başarısız ve mutsuz hissetmesine yol açabilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı söz konusu olduğunda; en yüksek risk altında bulunan grupların, ergenlik dönemindeki bireyler ve üniversiteye yeni başlayacak gençler olduğu

düşünülmektedir. Kullanımda ergenlerin sosyal medyayı ve interneti yetişkinlere nazaran daha yoğun kullandıkları görülmektedir (Güney ve Taştepe, 2020).

Sosyal medya bağımlılığı bireylerin internette geçirdikleri günlük süre ve sosyal medya hesaplarını ne sıklıkla kontrol ettikleriyle doğrudan ilişkilidir. Örneğin, internet veya sosyal medyada geçirilen süre arttıkça, bağımlılık düzeyinin de yükseldiği gözlemlenmektedir. Bu durum, bireyin günlük yaşamını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir (Tutgun-Ünal, 2015).

Sosyal medya, bireylerin tercihleri, alışkanlıkları, kullanım süreleri ve kullanım amaçlarına ilişkin görüşlerinin alınması yoluyla daha iyi tanımlanabilen ve anlaşılabilen bir kavram hâline gelmektedir (Dalaylı, 2018).

İnternet ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çok sayıda araştırma gerçekleştirilmiş olup, bu çalışmalar problem durumlarını farklı açılardan ele almaktadır (Alioğlu, 2016; Arısoy, 2009; Aslanbay, 2006; Aydın, 2016; Batıgün ve Hasta, 2010; Büyükgebiz, 2018; Chou ve Hsiao, 2000; Durak, vd., 2011; Esen, 2010; Hazar, 2011; Işık ve Topbaş, 2015; Işık, 2007; Kaya, 2018; Lam, 2014; Mavnacıoğlu, 2009; Sarıçam, 2015; Savcı ve Aysan, 2016; Savcı ve Aysan, 2017; Şeker, 2018; Wang vd., 2013).

Problem durumunda dikkat edilmesi gereken önemli noktalardan biri, sosyal medyayı günlük yaşamda yoğun ve aktif bir şekilde kullanan bireylerin büyük çoğunluğunun genç yaşta olmasıdır. Özellikle lise düzeyinde öğrenim gören ergenlerin gelişim döneminin özellikleri dikkate alındığında, bu dönemin bağımlılık davranışlarının kazanılmasında kritik bir rol oynadığı söylenebilir. Söz konusu sürecin çok sayıda faktörden etkilenmesi ve dijital yerliler olarak tanımlanan bu bireylerin araştırma kapsamında ele alınan problem konusundaki farkındalık düzeyleri, çalışmanın önemini artırmaktadır. Yapılan bu çalışmada, bireylerin sosyal medyayı uzun süre kullandıkları ve çevrimiçi kalma sürelerinin oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Günümüzde çocuklara yönelik tasarlanan ‘webkiniz’ veya ‘clubpenguin’ başta olmak üzere çeşitli sosyal medya platformları bulunmaktadır. Çocuklara yönelik oluşturulan platformlar dışında yer alan sosyal medya platformlarında hesap oluşturma yaşı sınırının 13 olmasına karşın ‘Avrupa Çevrimiçi Çocuklar Araştırma Projesi’ kapsamında gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarında, 13 yaşın altında olduğu halde sosyal medya platformlarında fotoğraf, video gibi çeşitli paylaşımlarda bulunan çocuk sayısının oldukça yüksek olduğu belirtilmektedir (Çelen vd., 2011).

Ülkemizde, 9-16 yaş grubu çocuklara yönelik gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda; internet ve sosyal medya platformlarında çocuklardan %13'ünün cinsel içerikli fotoğrafla karşılaştığı, %3'ünün sanal zorbalığa maruz kaldığı, %12'sinin cinsel içerikli mesaj aldığı, %14'ünün yüz yüze tanışmadığı kişilerle sanal ortamda görüştüğü ve %2'sinin de sanal ortamda tanıştığı kişilerle yüz yüze görüştüğü bulguları edinilmiştir (EU Kids Turkey).

Mevcut sosyal medya istatistiklerini konu alan raporlar incelendiğinde de Body'nin tanımında olduğu gibi kullanıcılarına sundukları özellikler açısından bireylerin birbirleri ile olan iletişim ve etkileşimlerinde kullanıcıların profil özelliklerini ön plana çıkaran ve kullanıcı profilleri ile ilgili diğer kullanıcılara değerlendirme ve yorum yapabilme imkânı sağlayan Facebook, Instagram gibi sosyal medya platformlarının daha fazla kullanıcı sayısına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşmasıyla beraber sosyal medya platformlarına erişim kolaylaşmış, bunun sonucunda da sosyal medya platformlarının kullanıcı sayısı ve bu platformlarda geçirilen sürede ciddi bir artış gözlenmiştir (We Are Social, 2018). Türkiye'de internet kullanım oranı, 16-74 yaş grubundaki bireyler arasında 2023 yılında %87,1 iken 2024 yılında %88,8'e yükselmiştir. Cinsiyet bazında incelendiğinde, 2024 yılında internet kullanım oranı erkeklerde %92,2, kadınlarda ise %85,4 olarak gözlemlenmiştir (TÜİK, 2024).

Bilişim teknolojileri sürekli kendini yenilemekte ve değişime uğramaktadır. Buna paralel olarak internet ve sosyal medyaya duyulan ilgi gün geçtikçe artmaktadır (Arısoy, 2009). Bununla birlikte, aşırı sosyal medya kullanımının fiziksel, sosyal ve psikolojik problemleri de beraberinde getirdiği bilinmektedir. İnternette aşırı zaman geçirmenin günlük aktivitelere kendini verememe, zamanı kontrol edememe, sosyal ortamlardan uzaklaşma, yalnızlaşma vs. gibi kötü etkileri olduğu yapılan çalışmalarla ispatlanmıştır (Shapira vd., 2003; Young, 2004).

İnternet bağımlılığının, görülmesinde sanal ortam oyunları önemli rol oynamaktadır. Özellikle bu alanlardaki kişiler sanal oyun aracılığıyla başka bireylerle iletişime geçme olanağı sağlamaktadırlar. Ancak bu iletişim bireyleri ekonomik, psikolojik, kültürel ve sosyal yönden etkilemekte ve bağımlılıklarının daha fazla artmasına neden olmaktadır (Horzum, 2011).

Gençler, sosyal medya kullanımından olumsuz yönde etkilenmektedir. Sosyal medya platformları, yaşamdan keyif alma, arkadaş ve çevreyle sağlıklı ilişkiler kurabilme, bir gruba ait olabilme ve toplumda yer edinme gibi ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle gençlerin gelişimsel olarak ihtiyaç duyduğu bu nitelikler, söz konusu platformlar aracılığıyla sağlanmaktadır. Ancak sosyal medyanın temel kullanım amacı bilgi edinmek ve iletişim kurmak olsa da, internet teknolojisinin tahmin edilemeyen boyutlarda kullanımı bireylerde aşırı kullanım kaynaklı patolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu sorunlar arasında bireyin yaşam ve iş performansının azalması, internet

erişimi olmadığında mutsuz ve yalnız hissetmesi, uyku kalitesinin bozulması, hayatın internet olmadan anlamsız gelmesi, kişilerarası iletişimde güçlük ve çatışmalar yaşanması yer almaktadır (Dilsiz ve Kandemir, 2020).

Ayrıca Demirci vd. (2015), çocuklarda tablet, televizyon ve bilgisayar gibi teknolojik aletlerin kullanımının sadece uyku kalitesi ve süresiyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda hafıza, öğrenme süreçleri, akademik başarı, fiziksel ve psikolojik sağlık gibi alanları da olumsuz etkilediğini vurgulamaktadırlar.

Öztaş (2022), Adana ilinde 2021-2022 yılında eğitim gören 13-19 yaş aralığında 411 öğrenci üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmada, cinsiyete göre yapılan analizler sonucunda kız öğrencilerin, erkek öğrencilere kıyasla sosyal medyayı daha yoğun kullandıkları tespit edilmiştir.

Borak ve Beki (2021), sosyal medya bağımlılığının lise öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, cinsiyete göre yapılan analizlerde erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla sosyal medyada daha fazla zaman geçirdikleri ve bu durumun akademik başarılarını olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır.

Türe'nin (2022) yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada; algılanan stres düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde, bu ilişkinin farklı örneklemeler üzerinde de desteklendiği görülmektedir. Araştırma bulgularımız; Türe'nin (2022) çalışmasını destekler niteliktedir.

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının, tüm alt ölçekler açısından sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Akdemir'in (2013) araştırmasında da aynı sonuçlar elde edilmiştir. Öte yandan, Atalay (2014) ve Argın (2013), öğrencilerin sosyal medya tutumlarının; Çetinkaya (2013) ve Hazar (2011) ise internet bağımlılıklarının sınıf düzeyine göre farklılıklar gösterdiğini belirlemişlerdir.

Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, tüm alt boyutlar açısından sosyal medya kullanım yılına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Araştırma bulguları, sosyal medya kullanım süresi arttıkça bağımlılık seviyelerinin de kademeli olarak yükseldiğini ortaya koymaktadır. Uzun süre sosyal medya kullanan öğrencilerin bu alışkanlığı rutin hâle getirdikleri; dolayısıyla aile ve arkadaş ilişkilerini ihmal ettikleri, kişisel bakımlarına daha az zaman ayırdıkları, üretkenliklerinin azaldığı ve akademik çalışmalara yeterince odaklanmak yerine sosyal medyada daha fazla zaman geçirdikleri sonucuna ulaşılabilir. Bu bulgular, Ergenç (2011), Koçak (2012), Akbulut ve Yılmazel (2012), Köroğlu ve Tutgun Ünal (2013), Akyazı

ve Tutgun Ünal (2013), Argın (2013), Atalay (2014) ve Tutgun Ünal (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Tutgun Ünal (2015), tarafından gerçekleştirilen “Sosyal medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” başlıklı çalışmada; günümüzde gençler ve öğrenciler arasında yaygınlaşan sosyal medya bağımlılığı çağın önemli bir sorunu olarak nitelendirilmiş ve bu bağımlılığın araştırılmasının önemi vurgulanmıştır.

1.2. UYKU KALİTESİ

1.2.1. Uyku

İnsan, fiziksel, ruhsal, sosyal ve entelektüel ihtiyaçlarıyla bir bütün oluşturur. Bireyin sağlıklı olabilmesi için bu ihtiyaçların dengeli bir şekilde karşılanması gerekmektedir. Karşılanması gereken temel insan gereksinimlerinden biri de uyku olarak kabul edilmektedir (Önler ve Yılmaz, 2008; Potter ve Perry, 2009). Uyku, temel olarak nörobiyolojik süreçler tarafından düzenlenen, doğal ve geri döndürülebilir bir durum olup, sağlık ve refahın sürdürülmesi açısından yaşamın vazgeçilmez bir fizyolojik bileşenini oluşturmaktadır (Krueger vd., 2016; Irwin vd., 2010). Uyku, dış uyaranların algılanmasında azalma ve motor aktivitenin durması ile ilişkilidir (Krueger vd., 2016). Uyku kalitesi ise diyet, fiziksel aktivite, genetik ve çevresel faktörler başta olmak üzere çeşitli etmenlerden etkilenmektedir (Saidi vd., 2020; Murawski vd., 2018; Dashti vd., 2019; Morsing vd., 2018).

Uyku, vücut üzerinde çok sayıda etkisi olan bir süreçtir. Enerji tüketimini azaltırken beyindeki enerji depolarının yeniden dolmasına katkıda bulunur, doğuştan gelen bağışıklık sistemini düzenler ve hafıza konsolidasyonuna (edinilen bilgilerin beyinde sabitlenmesi) destek sağlar (Irwin vd., 2010; Hu vd., 2020; Rakowska vd., 2021). Uyku bozuklukları; kardiyovasküler hastalık, depresyon, kanser gibi birçok hastalığın başlangıcı ve ilerlemesiyle ilişkilidir (Yu vd., 2016; Kwok vd., 2018; Kwok vd., 2015). Uyku bozuklukları bulaşıcı hastalık riskini de artırmaktadır (Prather vd., 2015; Khan ve Aouad, 2017; Khan ve Aouad R, 2017; Gobbi ve Comai, 2019; Irwin, 2019). Uyku süresini normal döngüde tamamlayamayan öğrencilerin fiziksel, mantıksal ve duygusal yönden olumsuz etkilenmeleri de söz konusudur. Aynı zamanda öğrencilerde uykusuzluğun, akademik başarıyı olumsuz etkilediği de bildirilmektedir (Curcio vd., 2004).

Uyku kalitesinde bozulmanın yol açtığı sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, lise öğrencilerinin uyku kalitesi kötü ise öğrencilerde bir takım sağlık sorunlarının ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin gün içindeki aktiviteleri yerine getirmede zorlanma, derste uyuyan kişi sayısının fazla olması, akademik başarı ve motivasyonu kötü yönde etkilemektedir.

1.2.2. Uyku Evreleri ve Süresi

Uyku sürekliliği; toplam uyku süresi, uykuya dalma gecikmesi (latans; ışıkları kapatarak uykuya dalma arasındaki süre), uyuma süresi boyunca uykunun türü ve miktarı olarak değerlendirilir (Gobbi ve Comai, 2019; Valko vd., 2021). Fizyolojik uyku; uyuma sırasında tekrarlanan iki ana evreden REM (hızlı göz hareketleri) ve NREM evresinden (nonREM) oluşur. REM evresi; sempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile ilişkilidir: Sıcaklık, kan basıncı ile kalp atış hızının artmasına neden olur. REM uyku fazı sırasında kas tonusunda azalma, limbik bölgelerde aktivasyon oluşturur ve bu da REM'in duygusal düzenlemede rol oynadığını düşündürmektedir (Brown vd., 2012; Abbasi vd., 2022; Watson vd., 2010). NREM evreleri, REM evresine göre daha uzun sürer ve parasempatik sinir sistemi işlevleriyle ilişkili olarak vücut ısısı, kan basıncı ve nabızda düşüşler gözlemlenir. Ayrıca NREM evresinin, hafıza konsolidasyonu, metabolik düzenleme ve beyin rejenerasyonu süreçlerini desteklediği belirlenmiştir (Brown vd., 2012; Watson vd., 2010).

1.2.3. Uykusuzluk (İnsomnia) ve Risk Faktörleri

Uykusuzluk diğer adıyla insomnia, uykuyu sürdürmede veya uykuya dalmada zorluk ve gün içinde yorgunluk ve sinirlilik ile karakterize klinik bir durumdur (Buysse, 2013).

1.2.4. Uyku Fonksiyonları

Bağışıklık tepkisinin düzenlenmesinden iki sistem sorumludur (doğuştan gelen ve adaptif): sempatik sinir sistemi ve hipotalamik-hipofiz-adrenal aks, bunların her ikisi de uykudan etkilenir. Çok az uyuduğunuzda, bağışıklık sistemi vücudun savunma reaksiyonlarında rol oynayan antikörlerin sayısını azaltır (Scammell vd., 2017; Jessen vd., 2015).

Bingöl (2006), bireyin uzun süre uykusuz kalmasının olumsuz etkileri olduğunu belirtmiştir. Yetersiz uyku ile kardiyovasküler hastalıklar ve vücutta inflamasyon gelişimi arasında net bir bağlantı vardır. Kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riski en fazla günde 5 saatten az uyuyan kişilerde görülmektedir. Günde 7 saatten az uyuyan kişilerde de bu sistemin işleyişinin bozulmasından kaynaklanan kardiyovasküler hastalıklar ve ölüm riski artmaktadır. Bu nedenle uyku süresi en az 7 saat olmalıdır (Khan ve Aouad, 2017; Khan ve Aouad, 2019).

Uyku kalitesi, kişinin uyanmasının ardından kendini zinde ve yeni bir güne hazır hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda uyku kalitesi, bireyin fizyolojik, psikolojik ve sosyal sağlık durumunu yansıtmakta ve açıklamaktadır (Nunes ve Bruni, 2015).

Uyku kalitesi hem niceliksel hem de niteliksel yönleri olan bir kavramdır. Bireyin uyandıktan sonra günün geri kalanında kendini zinde ve yapılacak aktivitelere hazır hissetmesi, uyku kalitesinin temel göstergelerindendir. Gece uykuya geçme süresi, uykunun kaç kez bölündüğü ve uyuma zamanı, uyku kalitesinin niceliksel boyutunu oluştururken; uykunun derinliği ve dinlendiriciliği ise niteliksel boyutunu belirler. Uyku kalitesinde yaşanan düşüşler, bireyde mental sağlık sorunlarına yol açabilir. Düşük uyku kalitesine sahip kişilerde depresyon, anksiyete, somatik belirtiler, obsesif düşünceler ve paranoid belirtiler görülmesi mümkündür (Yüksel, 2016).

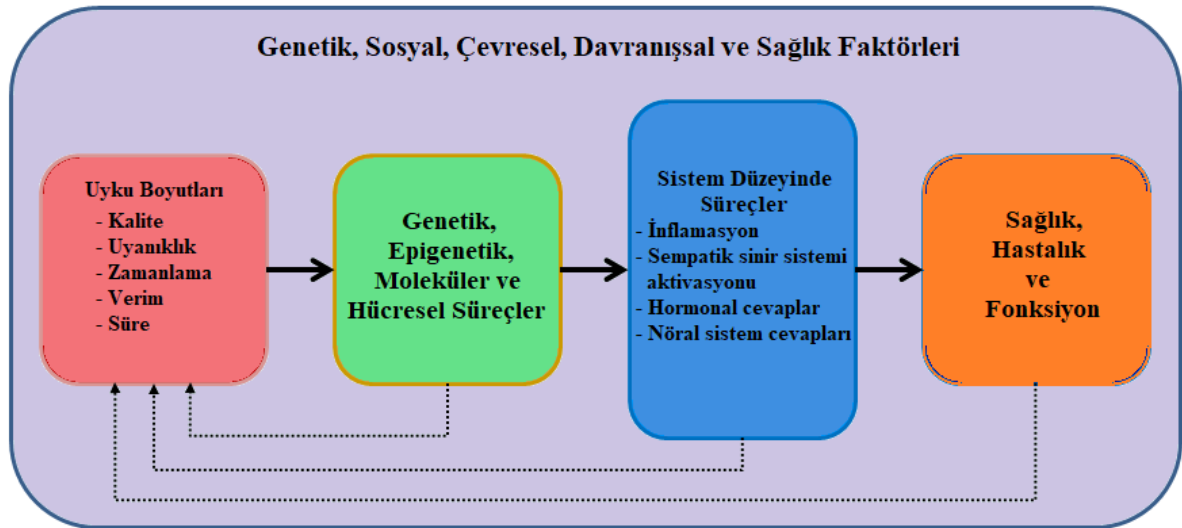
Uykunun temel bir fizyolojik ihtiyaç olduğu ve uyku eksikliğinin olumsuz etkilerinin gözlemlendiği bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir. Uykunun yetersiz alınması, bilişsel, psikolojik ve fizyolojik semptomların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu semptomlar arasında dikkat eksikliği, hafıza sorunları, konsantrasyon güçlüğü, ruh hali değişiklikleri ve duygusal düzensizlikler yer almaktadır. Araştırmalar, uyku kalitesi ve süresinin duygudurum üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Uyku eksikliği, duygusal durumu olumsuz etkileyebilir ve depresyon, anksiyete gibi duygusal bozuklukların riskini artırabilir. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam için uyku düzeninin korunması ve yeterli uyku alışkanlığının geliştirilmesi önemlidir (Chaput vd., 2018; Khan ve Aouad, 2017). Uykusuz geçen 72 saatin sonunda bu olumsuz etkiler her alanda kendilerini göstermeye başlamaktadır (Kurt vd., 2010). Bireyin uyandığında kendisini dinlenmiş ve dinç hissettiği uyku süresi, birey için yeterli olan uyku olarak tanımlanır (Chang vd., 2009). Uykunun kalitesi değerlendirildiğinde ise hem fiziksel hem de bilişsel açıdan bir dinlenmeden söz edebilmek için bireyin sağlık durumu, beslenme düzeni ve alışkanlıkları, yaşı, cinsiyet ve fiziksel aktifliği de belirleyici etkilere sahiptir (Ursavaş, 2011).

Gençlerle karşılaştırıldığında yaşlıların, uykuya daha geç dalıp ve geceleri daha çok uyandıkları bilinmektedir. Uyku sorunu olmayan bir yetişkin ortalama 10 ile 30 dakika arasında uykuya dalarken yaşlılarda bu süre 1 saat ya da daha uzun olabilmektedir (Abdulkadiroğlu vd., 1997; Arpınar, 2018). Sosyal medyada fazla zaman harcayan ve birden çok dijital platformu kullanan ergenlerin ise uyku sürelerinin kısaldığı ve uyku kalitelerinin bozulduğu görülmüştür (Gül 2009; McDonal vd., 2014).

Ergenlik dönemi, hızlı zihinsel, fiziksel ve psikososyal değişimlerin yaşandığı bir dönem olduğundan, uyku düzeni ve kalitesi ergenlerin zihinsel sağlık ve psikososyal gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Carskadon (2011), ergenlerde uyku düzeni ve kalitesinin yetersiz olmasının depresyon, anksiyete ve stres gibi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabileceğine dikkat çekmektedir. Bu nedenle, uyku düzeni ve kalitesinin desteklenmesi,

ergenlerin zihinsel sağlık sorunlarının önlenmesine katkı sağlayabilir (Moore vd., 2011). Ayrıca, ergenlerde uyku yetersizliğinin öğrenme ve hafıza problemleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi zihinsel sağlık sorunlarına da neden olabileceği bilinmektedir (Owens vd., 2014). Benzer şekilde, birçok çalışma yetersiz uyku alımının ergenlerde olumsuz etkilere yol açtığını ortaya koymaktadır.

Kişi uykudan uyandığı zaman yeni güne başlarken kendini zinde ve enerjik hissediyorsa bu durum uyku kalitesinin çok iyi olduğunun bir göstergesidir. Uyku kalitesini nitel ve nicel olarak iki boyutta incelemek mümkündür. Uykunun dinlendirici olması ve derinliği nitel boyutunu kapsarken; latensi, süresi ve gece uykudan uyanma sıklığı uykunun niceliksel boyutunu kapsamaktadır (Çağın, 2021). Yapılan araştırmalar, yetişkinlerin %15-35'inde uykuya dalma ve uykuyu sürdürme gibi uyku bozukluklarının görüldüğünü ortaya koymaktadır. Düşük uyku kalitesi, pek çok hastalığın habercisi olabilmektedir (Üstün ve Yücel, 2011).



Şekil 1: Uyku Sağlığı Kavramsal Modeli

Bilimsel araştırmalar ve klinik uygulamalar uyku kalitesinin önemini gün geçtikçe artırmaktadır. Bunun temel sebeplerinden biri bireyin psikolojik ve fiziksel iyilik hali ile uyku sağlığı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır (Aysan vd., 2014).

Uyku kalitesini artırmak için fiziksel olarak yeterince dinlenmek ve REM uykusundan yeterince verim almak gerekmektedir. Hareketsiz yaşam tarzına sahip bireylerin ortalama uyku süresi 7-9 saattir ancak sporcuların uyku süresinin daha uzun olması gerekmektedir (Khorshid, 1996). Ancak yapılan başka bir çalışmada sporcular için 6-8 saatlik uykunun yeterli olacağını, yalnızca tek gecelik bir uyku eksikliğinin sportif performans üzerine etkisi olmayacağını belirtilmiştir (Ulusoy, 2020).

Dilimizde ergenlik veya delikanlılık olarak adlandırılan dönem, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaş grupları sınıflandırmasına göre 10-19 yaş aralığını kapsamaktadır ve adölesan dönemi olarak tanımlanmaktadır (Haspolat, 2016). Bu yaş grubunda uyku sorunlarının sıkça görüldüğü bildirilmiştir (Kelly ve Spector, 2005). Lise öğrencilerini de kapsayan bu dönemde, uyku kalitesini etkileyen faktörler arasında cinsiyet, yaş, düşük akademik başarı, kronik hastalıklar (psikiyatrik rahatsızlıklar, menstruasyon düzensizliği, kansızlık, mide-bağırsak sorunları), aile içi sözel şiddet, aile ve akrabalar arasında uyku bozukluklarının varlığı, düzenli spor yapmama ve sabahları yorgun uyanma gibi durumlar yer almaktadır (Tekcan, 2018).

Başka bir çalışmada, uyku kalitesini etkileyen çok sayıda fizyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörün bulunduğu belirtilmiş ve bu faktörler yaş, cinsiyet, medeni durum, fiziksel aktivite, beslenme, egzersiz, yaşam tarzı, sosyal çevre, hastalıklar ile madde, ilaç ve alkol kullanımı başlıkları altında gruplandırılmıştır (Demir, 2011). Bireyin uyku kalitesi ve buna bağlı olarak yaşam kalitesi, sosyal, fiziksel ve ruhsal faktörlerden etkilenebilmektedir.

Temel vd. (2010); Ankara’da meslek lisesinde öğrenim gören 10 ve 11. sınıf öğrencilerinin uyku kalitesini etkileyebilecek faktörleri incelemişlerdir. Çalışmada, öğrencilerin bulunduğu oda koşulları, yatmadan yarım saat önce yaptıkları etkinlikler, tükettikleri yiyecek ve içecekler üzerine bir indeks oluşturulmuştur. Bu indekse göre, olumsuz oda koşulları (gürültü, ışık, havalandırma, ısı, yatağın fiziki koşulları) uyku kalitesini negatif yönde etkilemektedir. Ayrıca, kaygı ve stres düzeyi yüksek olan öğrenciler ile gece uyku süreleri 5 saat veya daha az olan öğrencilerin uyku kalitelerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Uyku kalitesi üzerine 2016 yılında Ankara ili Keçiören ilçesinde 2 lisede yaşları 16-19 arasında değişen 761 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada ise sosyal medya bağımlılığının etkileri araştırılmıştır. ‘Facebook Bağımlılık Ölçeği’ ve ‘Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği’ni kullanan araştırmalar, problemlili uyku alışkanlıkları ve uyku sorunlarının, yüksek Facebook bağımlılık skoruna sahip ergenlerde daha sık görüldüğünü ortaya koymuştur. Araştırmacılar, sağlık çalışanlarının öğrencilerin aşırı ve kontrolsüz sosyal medya kullanımının uyku alışkanlıkları üzerindeki olası olumsuz etkilerinin farkında olmaları gerektiğini ve ailelerin de bu konuda bilgilendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar (Güneş vd., 2018).

Uyku kalitesi üzerine İstanbul’da yapılan bir çalışmada da lise sonda okuyan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri ve uyku kaliteleri araştırılmıştır. Verilerin toplanmasında bilgi formu, sınav kaygısı envanteri ve Pittsburgh uyku kalitesi indeksi (PUKI) kullanılmıştır. Bu ölçeklere göre sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin uyku kalitelerinin de kötü olduğu belirlenmiştir (Köse vd., 2018).

1.3. FİZİKSEL AKTİVİTE

Toplumu oluşturan bireylerin büyük çoğunluğu, fiziksel aktivite, “spor” ve “egzersiz” kelimelerini eşanlamlı olarak düşünmekte ve birbirinin yerine sıkça kullanmaktadır (Caspersen vd., 2000; Fişne, 2009). Bu acıdan, spor, egzersiz ve fiziksel aktivite kavramlarının birbirinden ayırt edilmesi ve ne anlama geldiklerinin iyice öğrenilmesi gerekmektedir.

Haksell ve Kiernan (2000), sporu; kişinin kendini ya da rakibini aşmasını hedefleyen, rekabet içeren ve belirli kurallarla sınırlanan, bireysel veya takım olarak yapılan fiziksel etkinlik olarak ifade etmektedirler.

Egzersiz; planlı yapılan, fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla birimini artırmak için vücudun tekrarlayan hareketleri şeklinde tanımlanmaktadır (Caspersen vd., 1985).

Fiziksel aktivite; günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerin kullanımıyla enerji harcamasını gerektiren; kalp ve solunum hızını artıran ve farklı düzeylerde yorgunlukla sonuçlanabilen hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Savcı vd., 2006). Bu kapsamda, planlı ve kurallı şekilde yapılan sportif faaliyetler, egzersiz programları, ev ve bahçe işleri ile iş ortamındaki fiziksel etkinlikler de fiziksel aktivite türleri arasında değerlendirilmektedir (Speck, 2002; Bozkuş vd., 2013).

Çocukluk döneminde kazanılan düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı, egzersizin yaşamın doğal bir parçası haline gelmesini ve bireyin günlük hareket düzeyinin artmasını sağlar. Bu durum, bireysel sağlığın korunması ve ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık risklerinin azaltılması açısından büyük öneme sahiptir. Günümüzde teknolojik gelişmeler ve şehirleşmenin getirdiği yaşam biçimi, bireyleri giderek daha hareketsiz bir yaşantıya yönlendirmektedir. Endüstrileşmenin etkisiyle fiziksel aktivite düzeyleri, azalırken, çocuk ve gençlerin televizyon izleme, bilgisayar vakit geçirme ya da internet üzerinden oyun oynama gibi pasif etkinliklere daha fazla zaman ayırdıkları görülmektedir (Welk ve Meredith, 2008; Kayıhan ve Ersöz, 2009; Salli vd., 1994; Salmi, 2003; Özdirenç vd., 2005).

DSÖ fiziksel aktiviteyi; enerji harcanan, iskelet kaslarının kullanıldığı bir bedensel hareket olarak tanımlamaktadır. Bu tanım egzersiz, spor gibi boş zaman aktiviteleri, bisiklet sürmek ve yürüyüş yapmak gibi ulaşım alanını ve kişinin işiyle ilgili yaptığı hareketleri de kapsamaktadır.

Fiziksel etkinlik; istiharattan daha çok enerjiye ihtiyaç duyulan ve vücut hareketi olarak tanımlanan bir hareket biçimidir. Bu hareket biçiminde kaslar, enerji harcamaya çok ihtiyaç duyar (Torbeyns vd., 2014). Bireylerde hareketsizliği engellemek için orta şiddetli fiziksel aktivitenin haftada 150 dakika kadar yapılması tavsiye edilmektedir (Hallal vd., 2014). Fiziksel

aktivite, istirahattan daha fazla enerjiye ihtiyaç duyan herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır ve kaslarınızı veya enerji harcamasına ihtiyaç duyan iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketini çalıştırır (Torbeyns vd., 2014). Fiziksel hareketsizliği yenmek için, orta şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivitenin haftada 150 dakika kadar yapılması tavsiye edilir (Hallal vd., 2014).

Fiziksel aktivite ortaya konuluş biçimlerine göre sınıflandırılabilir. Yaygın olarak yapılan sınıflandırma; serbest zaman aktiviteleri, ev işleri, mesleki aktiviteler ve ulaşım olarak özetlenebilir. Serbest zaman aktiviteleri; egzersiz antrenmanı, rekreasyonel aktiviteler ve yarışma sporları olarak sınıflandırılabilir (Özer, 2010). Fiziksel aktivite; gün içerisinde yapılan ev işleri, bir ulaşım aracı olarak bisiklet sürme veya yürüyüş, aktif bir şekilde yapılan hobiler ve alışveriş gibi aktiviteleri içermektedir (Fox ve Page, 2001).

Literatürde egzersizler farklı amaçlara ve etkilerine göre çeşitli türlerde sınıflandırılmaktadır.

Kuvvet Egzersizleri: Bireylerin kas gücünü ve dayanıklılığını geliştirmeyi amaçlayan fiziksel aktiviteleri kapsamaktadır. Bu egzersizler, kas dokusunun güçlenmesini ve performansın artmasını destekler. Ağırlık kaldırma, direnç bantlarıyla çalışma ve vücut ağırlığı kullanılarak yapılan antrenmanlar kuvvet egzersizlerine örnek olarak gösterilebilir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Dayanıklılık Egzersizleri: Dayanıklılık egzersizleri, büyük kas gruplarını aktif bir şekilde kullanan ritmik, sürekli ve dinamik egzersizlerdir. Bu tür egzersizler, uzun süreli fiziksel aktivitelerde vücudun dayanıklılığını artırır ve kalp-damar sağlığını iyileştirir. Koşu, bisiklete binme gibi aktiviteler dayanıklılık egzersizlerine örnektir (Ardıç, 2014).

Denge Egzersizleri: Bireyin vücut pozisyonunu kontrol etme ve koruma becerisini geliştirmeye yönelik fiziksel aktiviteleri kapsamaktadır. Bu egzersizler, kas gücü, esneklik ve dayanıklılık üzerinde olumlu etkiler yaratırken, vücudun genel stabilitesini artırarak denge kontrolünü güçlendirir. Ayrıca, düzenli olarak uygulandığında kas-iskelet sistemi koordinasyonunu destekleyip sakatlanma riskinin azalmasına katkı sağlar (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Günlük Aktiviteler (Serbest Zaman Aktiviteleri): Günlük aktiviteler, bireylerin mesleki ve zorunlu sorumluluklarının dışında kalan zamanlarda gerçekleştirdikleri, fiziksel uygunluk düzeylerini koruma ve geliştirme amacına hizmet eden hareketlerdir. Bu tür aktiviteler, bireylerin enerji harcamasını artırarak genel sağlık durumlarını olumlu yönde etkiler. Günlük yaşamda gerçekleştirilen yürüyüş, bisiklet sürme, merdiven çıkma, ev işleriyle

uğraşma veya araç temizliği gibi eylemler, serbest zaman aktiviteleri kapsamında değerlendirilmektedir (Şanlı, 2008).

Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktivite her yaş grubu için sağlıklı bir alışkanlıktır. Düzenli fiziksel aktivitelerin insan sağlığına sağladığı başlıca faydalar şunlardır.

İstenmeyen Alışkanlıkların Tedavi Edilmesine Yardımcı Olur: Fiziksel aktivite, zararlı alışkanlıklardan kurtulmak için etkili bir yöntemdir.

Sosyalleşmeyi Sağlar: Aktivite yaparken bireyler birbirleriyle etkileşime girer, bu da sosyal bağlantıları güçlendirir.

Hastalıkların Tedavisinde Yardımcı Olur: Fiziksel aktivite, birçok hastalığın tedavisinde ve iyileştirilmesinde önemli rol oynar.

Yaşlılıkta Olumlu Bir Yaşam Sürülmesine Yardımcı Olur: Düzenli fiziksel aktivite, yaşlılık döneminde hareketliliği artırarak yaşam kalitesini iyileştirir.

Yaşam Kalitesini İyileştirir: Aktif yaşam tarzı, genel sağlığı iyileştirir ve insanların daha kaliteli bir yaşam sürmelerini sağlar.

Kronik Hastalıkların Riskini Azaltır: Tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve bazı kanser türlerinin oluşma riskini azaltır.

İskelet-Kas Sağlığını Korur: Düzenli fiziksel aktivite, kemik yoğunluğunu artırır ve çeşitli kemik hastalıklarını da önler.

Yaralanma Durumlarında İyileşmeyi Sağlar: Kas-iskelet sistemi üzerinde faydalı etkiler yaratır ve yaralanmaların iyileşmesini hızlandırır.

Kilo Kontrolüne Yardımcı Olur: Düzenli egzersiz yapmak, kilo kontrolünü sağlar.

Depresyon Semptomlarını Hafifletebilir: Fiziksel aktivite, ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratarak depresyon belirtilerini hafifletebilir (Satman, 2018; Erdem vd., 2021).

1.3.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Bedensel etkinlik, psikolojik, biyolojik, fiziksel ve çevresel birçok faktörün etkisi altında şekillenmektedir. Bu faktörler arasında; demografik ve biyolojik unsurlar (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, kalıtsal özellikler, sosyoekonomik ve medeni durum), psikolojik, zihinsel ve duygusal etkenler (genel sağlık durumu, egzersiz alışkanlıkları, ruhsal bozukluklar, zaman kısıtlamaları, kişilik özellikleri, motivasyon ve öz güven), davranışsal özellikler ve beceriler

(çocukluk ve yetişkinlik dönemlerindeki fiziksel aktivite öyküsü, beslenme düzeni, okul sporlarına katılım, alkol-sigara kullanımı ve stresle başa çıkma becerisi), sosyal ve kültürel etkenler (aile ve arkadaş desteği, sosyal izolasyon, grup uyumu ve aile geçmişi) ile fiziksel çevre faktörleri (iklim koşulları, mevsimsel değişimler, rekreasyon alanlarına erişim, güvenlik ve spor tesislerinin ulaşılabilirliği) sayılabilir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin yapısı özellikle şiddeti ve algılanan efor düzeyi bireyin bedensel etkinlik düzeyini belirleyen önemli unsurlardan biridir (Nahas vd., 2003; Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivite, bireylerin yaşam döngüsünün her döneminde bedensel ve zihinsel sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturan önemli bir unsurdur. Ancak modernleşme süreciyle birlikte, teknolojik gelişmelerin günlük yaşama giderek daha fazla entegre olması sonucu hareketsiz yaşam tarzı yaygınlaşmış ve buna paralel olarak fiziksel aktivite düzeylerinde belirgin bir azalma meydana gelmiştir. Bu azalma, bireylerin genel sağlık durumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Sağlık Bakanlığı tarafından gerçekleştirilen araştırmalar, yaş ilerledikçe egzersiz yapmayan bireylerin oranının arttığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda, teknolojik araçların günlük yaşamda yoğun biçimde kullanılması da fiziksel aktiviteye ayrılan sürenin azalmasına ve dolayısıyla toplum genelinde sedanter yaşam biçiminin yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Bulguroğlu vd., 2021).

Riddoch vd. (2004), tarafından gerçekleştirilen çalışmaya Danimarka, Norveç, Estonya ve Portekiz ‘den yaşları 9 ve 15 olan 2185 çocuk katılım göstermiştir. Çalışma sonucunda 15 yaşındaki bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin 9 yaşındaki bireylere oranla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel aktivite, vücutta depolanan yağların enerjiye dönüştürülmesini sağlayarak metabolizmanın hızlanmasına ve kilo artışının önlenmesine katkıda bulunmaktadır. Araştırmalar, günlük 24 saatlik sürede bir saatten fazla yapılan egzersizin uyku süresini artırdığını ve düşük yoğunluklu egzersizlerin de uyku kalitesi üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermektedir. Sağlıklı yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin uyku kalitesini iyileştirdiğini ve uyku bozukluklarını azalttığını ortaya koymaktadır (Borodulin vd., 2010). Bununla birlikte, bireylerin fiziksel aktivite düzeyini etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Memiş (2014), bu faktörleri psikolojik, biyolojik, fiziksel ve çevresel etkenler olarak sınıflandırmaktadır.

Fiziksel aktiviteye katılımda bedensel, sosyal ve biyolojik çevresel etkenler, bireyin etkinliğe dahil olmasını kolaylaştıran önemli belirleyiciler arasında yer almaktadır. Öte yandan,

fiziksel aktiviteyi olumsuz yönde etkileyen faktörler de mevcuttur. Özellikle zaman kısıtlamaları, bireyin fizyolojik, psikolojik ve davranışsal özellikleri, fiziksel aktiviteye katılım düzeyini sınırlayabilmektedir. Vücut kompozisyonunun fiziksel aktivite alışkanlığı üzerinde kuvvetli bir etkisi olmamasına rağmen, obez bireylerin genellikle hareketsiz bir yaşam tarzına sahip oldukları gözlemlenmektedir (Trost vd., Brown 2002; Kirtland vd., 2003).

Fiziksel aktiviteyi ırk, yaş, cinsiyet, eğitim, genler, kardiyovasküler risk, medeni durum, sosyo-ekonomik durum, iş durumu topu, pilates topu vb.), mevsim/hava koşulları, rekreasyonel alanların (halı saha, park, yüzme havuzları vb.) varlığı ve bu alanların kolay ulaşılabilir olması, fiziksel aktivitenin yapıldığı zeminin yüzeyi, güvenlik ve suç işleme oranı vb. şeklinde sıralanabilir (Kirtland vd., 2003; Trost vd., 2002; Nahas vd., 2003). Fiziksel çevre veya kent planlamaları, hareketli yaşam tarzının azalmasına veya artmasına sebep olabilmektedir. Şehirlerin doğru bir planlama ile düzenlenmesi; alışveriş, işe gidip gelme ve boş zaman aktivitelerini etkilemekte, bireyleri yürümeye ve bisiklet kullanmaya teşvik etmektedir (Humpel vd., 2002).

Bireylere çocukluktan itibaren düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, egzersizi günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline getirmek ve bireyin günlük aktivite düzeyini artırmak, kişisel sağlığın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık sorunlarının önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Günümüzde teknolojinin hızlı gelişimi, bireyleri sedanter yaşam tarzına yönlendirmekte, yani hareketsiz bir yaşam biçimi benimsemelerine yol açmaktadır (Bozkuş vd., 2013). Bireylerin bedensel aktivitenin öneminin farkında olması, düzenli fiziksel aktiviteye yönelmeleri ve sağlıklı yaşam davranışlarını benimsemeleri, yaşam kalitesini artırıcı etki göstermektedir. Özellikle öğrencilik yıllarında fiziksel aktiviteyi sürekli sürdürmek, ileri yaşlarda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle, bireylerin fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşamın önemini kavramaları ve bu alışkanlıkları uygulamaları büyük bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir.

Balıkesir'e bağlı merkez ilçede 12 Anadolu lisesinde, 334 öğrenciye 'Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi' yapılmıştır. İşgüder (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, lise öğrencilerinin akademik başarı puanları Millî Eğitim Bakanlığı e-Okul sistemi ve ilgili okul müdürlüklerinden temin edilmiştir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin akademik başarı düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi ve spor uygulama MET değerleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan, fiziksel aktivite düzeyleri ile spor uygulama MET değerleri arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca, akademik başarı

düzeyi ile sınıf düzeyi (9, 10, 11 ve 12. sınıf) arasında farklılıklar tespit edilmiş olup, bu farklılığın en belirgin olduğu sınıflar 10. ve 12. sınıf olarak belirlenmiştir (İşgüder, 2019).

Bu bulgular, fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişkinin, öğrencilerin yaş, sınıf düzeyi ve uygulanan spor aktivitelerinin niteliğine bağlı olarak değişebileceğini ortaya koymaktadır.

Fiziksel aktivite ve uyku kalitesi ile ilgili yapılan çalışmalarda aktif sağlıklı bireylerin, fiziksel aktivite sayesinde kaliteli uyudukları ve zinde uyandıkları tespit edilmiştir (İyigün vd., 2017). Düzenli yapılan egzersiz, derin uyku evresini uzatarak uyku kalitesini artırmaktadır. Ancak gece uyuma zamanına yakın yapılan egzersizin, stresör etki oluşturarak uyku kalitesini azalttığı bilinmektedir. Melatonin salındığı akşam geç saatlerde yapılan fiziksel aktivite, melatonin düzeylerini düşürebilmektedir (Bisson vd., 2019). Hem yüksek hem de orta yoğunlukta gece egzersizleri, ertesi akşam melatonin salgılanmasında gecikmeye neden olabilmektedir (Buxton vd., 1997). Bu nedenle uyku saatinden 3 saat öncesine kadar egzersiz yapılması önerilmemektedir. Öğleden sonra ve akşam saatlerinde yapılan egzersizlerin, sabah saatlerinde yapılan egzersizlere göre uyku kalitesini daha fazla etkilediği belirlenmiştir. Düzenli egzersizin, serotonin salınımını da tetikleyerek uyku bozukluğu yaşayan kişilerde uyku kalitesini artırdığı gözlenmiştir. Gün boyunca yapılan fiziksel aktiviteler de kişinin yorulmasına ve dolayısı ile daha rahat uykuya başlamasını sağlamaktadır. Aşırı yorgun kişilerde REM uykusunun ilk evresi daha kısarken kişi dinlendikçe bu süre uzamaktadır (Tudor vd., 2005; Yılmaz vd., 2014; Güneş, 2018).

Fiziksel aktivite düzeyini önemli kılan, erken ölüm nedenleri ile arasındaki ilişkidir (Warburton vd., 2006). Gelişmekte olan ülkelerdeki ilk 10 ölüm nedeninin 8'i ile gelişmiş ülkelerdeki ilk 10 ölüm nedeninin 9'u kalp krizi, kanser, inme, obezite ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanmaktadır (WHO, 2016). Araştırmalarda bulaşıcı olmayan hastalık ve düşük fiziksel aktivite düzeyi arasında yüksek oranda bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Lee vd., 2012). Kanıta dayalı yapılan bu çalışmalar, fiziksel aktivite düzeyinin düşüklüğü sadece bireysel değil aynı zamanda bir insan sağlığı üzerinde problem olduğunu göstermektedir. Bundan dolayı, 2013 yılı itibari ile WHO'ya üye ülkeler 2025 yılına kadar kendi toplumlarındaki fiziksel aktivite düzeyini %10 arttırmayı kabul etmişlerdir (WHO, 2018). Bu nedenle geniş popülasyonların fiziksel aktivite düzeyi ve sedanter yaşam alışkanlıklarının belirlenmesi, sağlık açısından önemli olmuştur.

Toplumları ve kitleleri birleştiren önemli unsurlardan biri hiç şüphesiz spordur. Bu birlikteliği sosyal medya platformları üzerinden sağlamak, günümüzde en pratik yöntemlerden

biridir. Ancak bu süreçte, toplumları bölmemek ve barış, sevgi ile etik değerler çerçevesinde paylaşımlar yapmak için özel bir dikkat gösterilmelidir.

1.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Uyku Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

Sosyal medya ergenlerin aileleri ve çevreleri tarafından kontrol altında tutulamadıkları, kendilerini özgür olarak ifade edebildikleri, başkaları tarafından müdahale edilemeden gezdikleri ve sorumluluk duygularının olmadığı, farklı dünya şeklinde algıladıkları platformlardır (Hamm vd., 2015).

Teknolojinin, kullanıcılar üzerinde olumlu etkileri varken olumsuz etkileri de bulunmaktadır (Hekim vd., 2019; Balcıoğlu ve Türk, 2021). Teknolojik gelişmeler, bireylerin yaşamlarının büyük bir bölümünü etkileyerek hem psikolojik hem de fizyolojik değişimlere yol açmaktadır (Kumar ve Manhas, 2021). Bu değişimlerin olumsuz bir sonucu olarak ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı, günümüzde önemli bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeyi veya davranışı kontrol edememesi, zamanının büyük bir kısmını buna ayırması ve yoksunluk durumunda depresif veya olumsuz davranışlar sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Muslu ve Gökçay, 2019).

Demografik ve biyolojik etkenler (yaş, eğitim, cinsiyet, kalıtım, sosyo-ekonomik durum ve medeni durum), psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler (sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, ruhsal durum bozuklukları, zaman yetersizliği, kişilik özellikleri, egzersizin algılanan engelleri, kendine güven ve motivasyon), davranışsal özellikler ve beceriler (çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki fiziksel aktivite öyküsü, beslenme alışkanlıkları, okul sporları, alkol ve sigara kullanımı, engellerle başa çıkma becerileri), sosyal ve kültürel faktörler (grup uyumu, sosyal izolasyon, aile ve arkadaşlardan alınan sosyal destek, geçmiş aile etkileri), fiziksel çevre faktörleri (hizmetlerden yararlanma olanakları, mevsim ve hava koşulları, rekreasyonel alanların varlığı ve erişilebilirliği, güvenlik) ile fiziksel aktivitenin özellikleri (şiddet düzeyi ve algılanan efor) fiziksel aktiviteyi etkileyen temel unsurlar olarak bildirilmektedir (Nahas vd., 2003; Öztürk, 2005).

Spor yapan ve yapmayan bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile ruhsal yönden iyi olma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir (Karagöz, 2022). Çalışmada, demografik özellikler kapsamında cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, ailenin ortalama aylık geliri ile sosyal medyada geçirilen süre gibi değişkenler değerlendirilmiştir. Araştırmaya toplam 206 lise öğrencisi katılmış olup, bu katılımcıların 109'u kadın, 97'si erkektir. Bulgular, bireylerin internette geçirdikleri süre ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin

bulunduğunu göstermiştir; yani internet kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca spor yapan öğrencilerde sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile ruhsal yönden iyi olma durumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiş; katılımcıların ruhsal yönden iyi olma düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Karagöz, 2022).

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Van'da yapılan bir çalışmada ise farklı liselerde ve kademelerinde öğrenim gören gönüllü 1046 (719 kadın, 327 erkek) öğrencinin cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği genel toplam puan ortalamalarında kadın katılımcıların puanı erkek katılımcıların puanından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Kaya, 2023). Bu çalışmada da cinsiyete göre kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre sosyal medya bağımlılığı ortalamaları yüksek bulunmuştur.

Günlük sosyal medyaya ayrılan sürenin uyku kalitesi ve uyku bozuklukları üzerindeki etkisini değerlendirildiğinde Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) Ölçeği'nin Gündüz İşlev Bozukluğu, Öznel Uyku Kalitesi ve Uyku Bozukluğu alt boyutlarında günlük sosyal medyaya ayrılan süre 7 saat ve daha fazla olan öğrencilerin anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca günlük sosyal medyaya ayrılan süre 4-6 saat arasında olan öğrencilerin Uyku Latansı ve Alışılmış Uyku Etkinliği alt boyutlarından, günlük sosyal medyaya ayrılan süre 1 saatten az olan öğrencilerin ise Uyku Süresi Alt boyutundan anlamlı derecede yüksek puan aldığını saptanmıştır (Kaya, 2023). Sosyal medyada geçirilen süre arttıkça uyku kalitesinin azaldığı tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre uyku kalitesi ortalamasının yüksek bulunduğu bu çalışmada bu ortalamanın yüksek olması uyku kalitesinin kötü olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktivite ve uyku kalitesinin ilişkisinin değerlendirildiği çalışmaların sonuçları birbirinden farklılık göstermektedir. Bazı çalışmalar düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin uyku kalitesini olumlu etkilediğini bildirirken, bunun aksine diğer bazı çalışmalar yapılan fiziksel aktivitenin, uyku bozuklukları ile ilişkili olabileceğini ileri sürmüştür (Farnsworth vd., 2015; Chennaoui vd., 2015). Genel olarak bakıldığında, çalışmalara alınan örneklemelerin farklı yaş ve meslek gruplarından oluşması, yapılan fiziksel aktivitenin düzeyi, zamanı gibi çeşitli özelliklerinin incelenememesi ve kişilerin düzenli fiziksel aktiviteye başlamadan önceki uyku kalitesinin bilinmiyor oluşu, mevcut fiziksel aktivite ve uyku kalitesi ilişki hipotezlerinin yapılacak yeni çalışmalarla doğrulanması gerektiğini düşündürmektedir. Çocuğun olması, yaralanma hikayesi, obezite gibi durumlar da etkilemektedir (Branca vd., 2007).

Yapılan bazı çalışmalar; teknolojinin hızlı gelişmesi, şehirleşme oranının artması, ekonomik büyüme gibi durumların bireyleri hareketsiz bir yaşam tarzına sürüklediğini ve

fiziksel inaktivite prevalansının gelişmişlik düzeyi yüksek olan toplumlarda daha yaygın olduğu saptamıştır (Branca vd., 2007; Guthold vd., 2008).

Bazı çalışmalarda ise ekonomik geliri yüksek olan kişilerin fiziksel aktivite için konforlu, rahat ve güvenli yerlere kolayca erişebildikleri ve aktif yaşamda olumlu yönde etkilendikleri tespit edilmiştir. Kişilerin bu alanlara yakınlığı ve uzaklığı fiziksel aktivitenin yapılmasında önemli bir faktör olmuştur. Ayrıca çevresel faktörler (hava durumu, iklim, hava kirliliği vb.), sosyo-ekonomik düzey, biyolojik ve psikolojik faktörler, cinsiyet, yaş ve eğitimin de fiziksel aktivitenin yapılmasında önemli olduğu ifade edilmektedir (Karaca, 2008; Branca vd., 2007; Guthold vd., 2008).

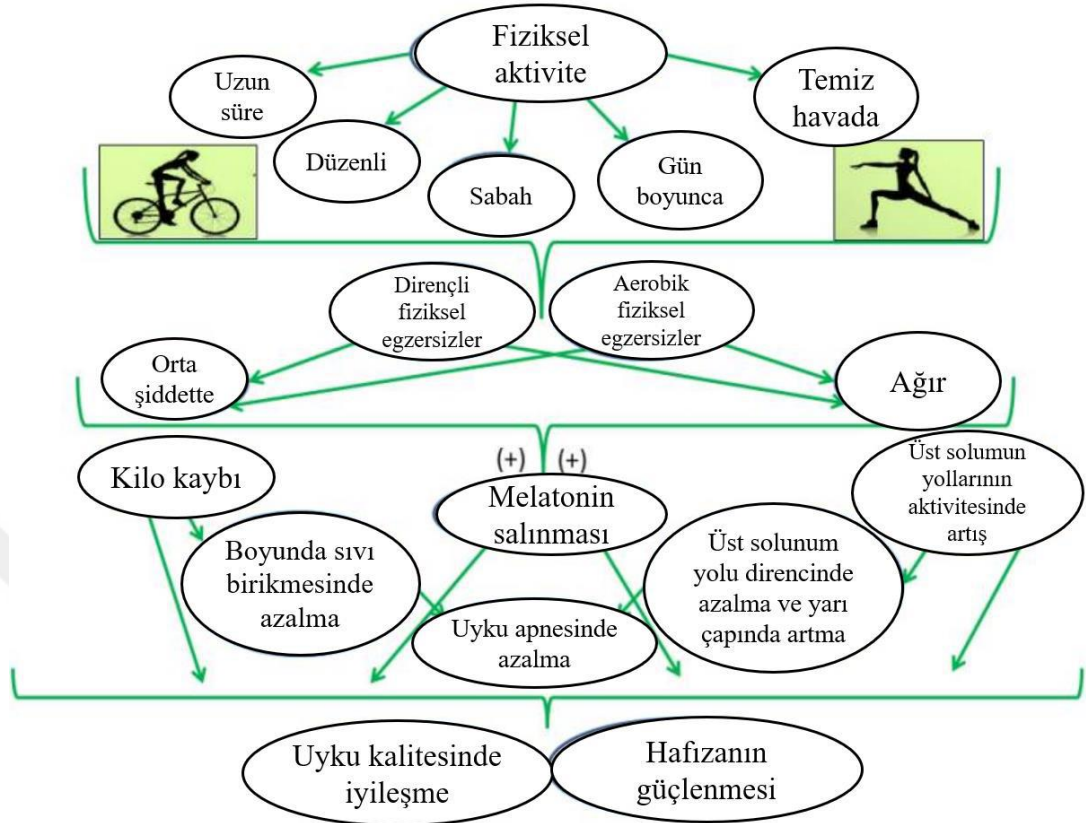
Yapılan bir araştırmaya göre sigara kullanımının da fiziksel aktiviteyi etkilediği belirtilmiştir. Sigara kullanan bireylerin, sigara kullanmayanlara oranla; düzenli egzersiz alışkanlığını terk etmeye daha eğilimli oldukları gözlemlenmiştir (Pennathur vd., 2003).

Psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörlerin de fiziksel aktiviteyi etkilediği bilinmektedir. Bu faktörler şu şekilde sıralanmaktadır. Motivasyon, kendine güven, stres, inanç, psikolojik sağlık, kişilik değişkenleri, zamanın olmaması, zayıf vücut yapısı, egzersiz ve sağlık hakkında bilgi, egzersiz yapma isteği, egzersizden keyif alma, egzersiz engelleri, beklenen yararlar (Saelens vd., 2003).

Araştırmalar, bireylerin fiziksel aktivite düzeyini etkileyen çok sayıda kişisel ve davranışsal faktör olduğunu göstermektedir. Bu faktörler arasında beslenme profili, egzersiz programı, çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki fiziksel aktivite öyküsü, spor geçmişi, okul sporlarına katılım, engellerle başa çıkma becerileri, A tipi kişilik özellikleri (aşırı rekabetçi, işine bağlı ve zamana duyarlı bireyler) ile sigara ve alkol kullanımı sayılabilir (Branca vd., 2007; Vanhees vd., 2005).

Sosyal ve kültürel faktörlerin de fiziksel aktivite üzerine etkisi vardır. Bu faktörler, bireyin ait olduğu sosyal sınıf, içinde bulunduğu gruba olan uyumu, yetiştiği aile ortamı, arkadaş grubu ve uygulayacağı egzersiz modeli fiziksel aktivite için önemli etkenlerdir. Bunlara ek olarak çalışma hayatındaki kişiler için, iş ortamındaki sosyal ve kültürel faaliyetler fiziksel aktiviteye katılımı önemli bir yer tutmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılımın düşüşündeki temel faktörlerden biri masa başı işlerde çalışan bireylerin sayısının artması olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle iş ortamındaki fiziksel aktivite fırsatlarının artırılması, spor ve egzersiz aktivitelerine katılma ve aktif ulaşım olanaklarının çoğaltılması önem arz etmektedir (Branca vd., 2007).

Fiziksel çevre de fiziksel aktiviteyi etkileyen bir diğer faktördür. Bu faktörler yürüme/bisiklete binme, yoğun trafik, ev ekipmanları (egzersiz bisikleti, elastik bant, bosu).



Şekil 2: Fiziksel Aktivitenin Uyku Kalitesine Etkileri

Young (1996), internet bağımlılığının sosyal, akademik, mesleki sorunlara sebep olurken uykusuzluk ve depresif davranışların meydana gelmesine neden olabileceğini ifade etmiştir. Yapılan bir çalışmada adölesanların %97'sinin en az bir elektronik cihaza sahip olduğu ve bu cihazları kullanımlarının en üst düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durumun ergenlerin uyku kalitesini ve uyku süresini kötü anlamda etkilediği görülmüştür.

Yaşlılar da uyku kalitesi fiziksel aktiviteden etkilenmektedir. Daha uzun günlük aktivite daha iyi uyku kalitesi ile ilişkilidir. Üç yaş grubunun dahil edildiği bir çalışma yapılmıştır: genç grup (21-29 yaş), orta yaşlı grup (36-64 yaş), yaşlı grup (65-81 yaş). Daha fazla fiziksel aktivite yapan yaşlılar, daha iyi uyku kalitesine işaret eden Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) değerlerinde daha düşük puan almışlardır. Daha iyi uyuyan yaşlılar daha az yorgunluk bildirmiştir. Uyku kalitesi ile antrenman yoğunluğu arasında da bir ilişki gözlemlenmiştir. Orta ve yoğun fiziksel aktivite uyku kalitesi üzerinde olumlu bir etkiye sahipken, hafif fiziksel aktivitenin uyku kalitesi üzerinde bir etkisi yoktur (Murray vd., 2017).

Van'da yapılan çalışmada aktif olarak görev alan bir grup sağlık çalışanında fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesinin değerlendirilmesi ile bu iki durum arasındaki ilişki

araştırılmıştır. 167 bireyin dahil edildiği çalışmada, kişilerin sosyodemografik özellikleri, uluslararası fiziksel aktivite anketi (IPAQ) ve Pittsburgh uyku kalitesi indeksi (PUKİ) skorları kaydedilmiş ve bireylerde orta düzeyde fiziksel aktivite artışı ile uyku süresinde iyileşme olduğu belirlenmiştir (Rentürk Usta, 2023).

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise uyku kalitesinin sporcuların sportif performanslarına etkisi tespit edilmiştir. Öğrencilere önce herhangi bir takviye verilmeden sadece uyku süreleri ve belirli performans testleri yapıldığı, sonra melatonin takviyesi ve uykudan önce kafein takviyesi ile bireylerin aynı performans testine tabi tutulduğu ifade edilmiştir. Araştırmada melatonin takviyesi ile uyuyan bireylerde toplam uyku süresinin kafein takviyesi ile uyuyan ve herhangi bir takviye olmadan uyuyan bireylerden daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Dumuşcan, 2024).

Yapılan birçok çalışmada doğru beslenmenin, fiziksel aktivite ve uyku kalitesinin bireylerde olumlu etki yaptığı belirlenmiştir. Yetersiz beslenme, uzun vadede uykusuzlukla yakından ilişkili olan inflamasyona yol açabilmektedir (Irwin, 2019). Uykuyu düzenleyen beslenme faktörlerinin farklı etki mekanizmaları olabilmektedir (Binks vd., 2020). Uyku, tek tek bileşenlerden (örn; kafein) veya gıda metabolitleri kompleksinden etkilenebilmektedir (Zhao vd., 2020).

Fiziksel aktivite de epidemiyolojik çalışmalarda sürekli olarak daha iyi uyku ile ilişkilendirilmektedir (Youngstedt ve Kline, 2006). Uyku kalitesi; diyet (Saidi vd., 2020), fiziksel aktivite (Murawski vd., 2018), genetik (Dashti vd., 2019) ve çevresel (Morsing vd., 2018) birçok faktörden etkilenmektedir. Durustaki değişiklikler, sıcaklığın düzenlenmesi, endokrin ve metabolik fonksiyon, fiziksel egzersiz, beslenme düzeni vs. günlük sirkadiyen döngünün eşzamanlılığına katkıda bulunduğu ve dolayısı ile uyku-uyanıklık döngüsünü etkilediği düşünülmektedir (Van Someran, 2000; Laposky vd., 2008; Davenne, 2009; Stickgold ve Walker, 2009). Fiziksel aktivite, iyi uyku kalitesinin korunmasında önemli bir rol oynar ve uyku üzerindeki etkisi kısa vadede bile gözlemlenebilir (Kredlow, 2015; Dolezal vd., 2017). Yeterli miktarda orta ve yüksek yoğunluklu egzersiz, uyku kalitesini artırabilir ve uykusuzluğu önleyebilir (Passos vd., 2010; Bisson vd., 2019). Ayrıca fiziksel aktivite, çocuklarda vücut sıcaklığını artırarak uykuda NREM III evresini uzatır, bu evrede büyüme hormonu salınımı artar. Yetişkinlerde ise fiziksel aktivite, protein sentezini ve hücre yenilenmesini artırmaktadır (Tudor vd., 2005; Yılmaz vd., 2014; Güneş, 2018).

Uyku kalitesi ile antrenman yoğunluğu arasında da bir ilişki gözlemlenmiştir; orta ve yoğun fiziksel aktivite uyku kalitesi üzerinde olumlu bir etkiye sahipken, hafif fiziksel aktivitenin uyku kalitesi üzerinde herhangi bir etkisi olmamıştır (Murray vd., 2017).

Fiziksel aktivite yapan insanlar, sedanter yaşam tarzına sahip olanlardan daha iyi ve daha uzun uyumaktadırlar. Uygun miktarda fiziksel aktivite ve yürüyüş gibi aktiviteler, uyku kalitesini farmakolojik olmayan bir şekilde iyileştirilebilmektedir (Tsunoda vd., 2015).

Fiziksel aktivitenin yapıldığı ortamın da uyku kalitesini etkilediği tespit edilmiştir. Oksijenli ortamda yapılan egzersizlerin, uykuya geçiş süresini azalttığı, total ve derin uyku süresini de artırdığı belirlenmiştir. Uyku ve egzersiz arasındaki ilişki, bireyin fiziksel durumu, fiziksel aktivitenin zamanı ve harcanan enerji miktarı araştırılmıştır. Egzersizin bir sonucu olarak artan enerji tüketimi uyku kalitesi üzerine olumlu etkilerde bulunurken, maraton gibi yüksek efor gerektiren ve uzun süreli egzersizlerin uyku kalitesini negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Düzenli spor yapan ve form tutmuş kişilerde uyku kalitesinin arttığı, düzensiz yapanlarda ise sporun stres etkisi oluşturabileceği ve uyku kalitesini düşürebileceği ifade edilmektedir (Yetkin ve Özgen, 2011).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya kullanımına karşı kontrolünü kaybetmesi ve hayatlarının diğer alanlarını aksatması durumudur. Bu alanlardan en önemlilerinden birisi de uykudur (Brambilla vd., 2017; Marco vd., 2011; Christensen vd., 2016). Günümüzde, sosyal medya kullanımının, uyku kalitesi ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri hakkında yapılan çalışma sayısında önemli düzeyde artış olmuştur (Yonker vd., 2015; Hysing vd., 2015). Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de internetin kullanımı gün geçtikte artmaktadır. Ergenler, teknolojiye olan ilgileri ve kimlik arayışı gibi nedenlerle interneti en sık kullanmaktadırlar (Terzioğlu, 2022). Bu bağımlılık düzeyi arttıkça, bireylerin uyku düzeni ve kalitesi de olumsuz etkilenmektedir (Brambilla vd., 2017, Marco vd., 2011, Christensen vd., 2016).

Sosyal medya bağımlılığı bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerini etki altına alarak kişilerin iş, akademik yaşam, sosyal ve özel alan olmak üzere birçok alanda problemlere ve çatışmalara neden olan psikolojik bir sorun olarak ele alınmaktadır (Tutgun ve Ünal, 2015). Bireylerin temelde hoş vakit geçirmek için kullandıkları ağlar üzerinde zaman kontrolünü sağlayamadıkları görülmektedir (Aktan, 2018).

“Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı çalışmada bireylerin internet bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet, internet kullanım süresi, sosyal medya üyeliği durumu, öğrenim düzeyi, aile yapıları, spor yapma durumu ve haftalık spor yapma sürelerinde anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir (Can, 2018).

Kaya (2023), tarafından yapılan çalışmada Tıp Fakóltesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesi üzerine etkileri incelenmiştir. İncelemede sosyal medya bağımlılık düzeyi ve sosyal medyada geçirilen süre arttıkça uyku kalitesinin anlamlı düzeyde bozulduğu tespit edilmiştir.



İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel araştırma yönteminden faydalanılmıştır. İlişkisel araştırma, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için bu değişkenlere müdahale etmeden yapılan bir araştırma türüdür (Fraenkel ve Wallen, 2006).

2.2. EVREN- ÖRNEKLEM

Evren; Araştırmanın evrenini 2024-2025 yılında Erzurum ilinde lisede öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise söz konusu öğrenciler içerisinde herhangi bir tabakalama kriteri uygulanmadan seçilen toplam “292” katılımcıdan oluşmaktadır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada veri toplama amacıyla dört bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Spor bilimleri öğrencileri ile ilgili detaylı bilgi toplamak için araştırmacı ve danışman tarafından kişisel bilgi formu yöneltilmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencilerinin; yaş, cinsiyet ve öğrenim görülen sınıf düzeyi gibi katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan çeşitli sorular sorulmuştur.

2.3.2. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)

Öğrencilerin uyku kalitelerini belirlemek için Buysse vd. (1989) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Ağargün vd. (1996) tarafından yapılan bir aylık bir zaman aralığındaki uyku kalitesini değerlendiren Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) kullanılmıştır. PUKİ; bireyde uyku kalitesini, miktarını, uyku bozukluğunun varlığını ve şiddetini değerlendiren 19 sorulu bir ölçektir. Subjektif uyku kalitesi, uyku gecikmesi (latansı), uyku süresi, uyku verimliliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlerinde bozulmanın değerlendirildiği yedi öğeden oluşan bir ankettir PUKİ değerlendirmesinde 18 madde puanlamaya dahil edilir (Buysse vd., 1991). PUKİ’yi “özel uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu” gibi 7 bileşen oluşturmaktadır. Her bir madde 0-3 puan aralığında değerlendirilmektedir. 7 bileşenden toplamda 0-21 arasında bir puan elde edilir. Toplam PUKİ puanının ≤ 5 olması “iyi uyku kalitesini”, >5 olması ise “kötü uyku kalitesini” ifade etmektedir.

Cronbach Alpha (α) değeri 0,80 olarak belirlenmiştir (Ağargün vd., 1996). Bu çalışmada Cronbach Alpha (α) değeri 0,85 olarak belirlenmiştir. Anket formunun dördüncü bölümünde katılımcıların fiziksel aktivite durumlarını ölçmek için Craig vd. (2003) tarafından yapılan uluslararası fiziksel aktivite anketi kısa formu kullanılmıştır.

2.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Özgenel ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 9 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır (Hiçbir zaman = 1, Nadiren = 2, Bazen = 3, Çoğunlukla = 4, Her zaman = 5). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan ise 45'tir. Toplam puan, her bir maddeye verilen yanıtların toplanması ile elde edilmektedir. Toplam puanın yüksek olması, bireyin sosyal medya bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu, düşük olması ise bağımlılık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (Özgenel vd., 2019). Ölçeğin orijinal çalışmada Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,90 olarak rapor edilmiştir; bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,85 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form

Öğrencilerin bedensel etkinlik düzeylerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin (UFAA) 7 sorudan oluşan kısa versiyonu kullanılmıştır (EK-B). Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ), Dünya Sağlık Örgütü (WHO) desteğiyle 12 farklı ülkede yürütülen araştırmalar sonucunda geliştirilmiş ve kişinin kendi bildirimine dayalı bir ölçektir (Craig vd., 2003). Ölçeğin Türk toplumuna uyarlanması Sağlam ve arkadaşları (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada IPAQ'nin kısa formu, eşdeğer formlar geçerliliğinin analizinde kullanılmıştır. Kısa form 7 maddeden oluşmakta olup, bireyin oturma, yürüme ile orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitelerde harcadığı süreleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçekten elde edilen süre ve gün değerleri, her bir madde için belirlenen MET (Metabolic Equivalent of Task) değeri ile çarpılarak toplam fiziksel aktivite süresine eklenmektedir. Hesaplamalar sonucunda elde edilen fiziksel aktivite düzeyi, birey düşük, orta veya yüksek fiziksel aktivite kategorilerine göre sınıflandırılabilir. Ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır.

Bu anketin kısa formu, yürüme, orta ve şiddetli aktivitelerde geçirilen süre hakkında bilgi vermektedir. Ankette son 1 haftada yapılan en az 10 dakikalık fiziksel aktiviteleri içeren sorular bulunmaktadır. Anketin sonuçlarında dakika, gün ve MET değeri çarpılarak "MET-dakika/hafta" bir skor elde edilmektedir. Yürüme 3.3 MET; orta düzeyde şiddetli aktivite için,

4 MET; şiddetli aktivite için de 8 MET değeri ile aktivite süresi (dakika), gün sayısı çarpılarak bulunmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyleri; İnaktif: <600 MET-dk/hafta, minimal aktif: 600-3000 MET-dk/hafta, çok aktif: >3000 MET-dk/hafta şeklinde gruplandırılmıştır (Öztürk, 2005).

Anket aracılığı ile son 7 günde şiddetli fiziksel aktivite (ağırlık kaldırma, aerobik egzersiz, hızlı bisiklet çevirme, yük taşıma, futbol, basketbol gibi takım oyunları, vb.) süresi, orta dereceli fiziksel aktivite (masa tenisi, bowling, halk oyunları, normal hızda bisiklet çevirme, hafif yük taşıma, vb.) süresi ve yürüme süreleri dakika olarak sorgulanarak bazal metabolik hıza denk gelen MET'e çevirilerek toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) hesaplanmıştır.

UFAA verileri hesaplanırken:

- Yürüme: 3,3 MET.
- Orta şiddetli fiziksel aktivite:4,0 MET.
- Şiddetli fiziksel aktivite:8,0 MET olarak hesaplanmıştır.

Örneğin, haftada 5 gün 50 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/ hafta skoru; $3.3 \times 50 \times 5 = 825$ MET-dk/ hafta olarak hesaplanmaktadır. Bu skorlamanın yanı sıra, edinilen sayısal verilerle, kategorisel skorlama da yapılmaktadır.

Toplam fiziksel aktivite skoruna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri düşük, orta ve yüksek biçiminde sınıflandırılmıştır. Fiziksel Aktivite Düzeyleri,

- Düşük düzey: 600 MET-dk/hafta altı.
- Orta düzey: 600-3000 MET-dk/hafta arası.
- Yüksek düzey: 3000 MET-dk/hafta üstü.

2.4. SÜREÇ

Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi ilişkisini ortaya koymak düşüncesiyle başlayan bu çalışma ilgili etik kurul kararı alındıktan sonra anketler uygulanmaya başlanmıştır. Etik kurul kararı “Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Kararı tarafından 27/05/2025 tarih 324 karar sayısı 7 oturum sayılı” kararı ile alınmıştır. Karar alındıktan sonra öğrencilerle görüşülerek gönüllü katılmak isteyenlere belirtilen anketler uygulanmıştır.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmadan elde edilen veriler elektronik ortama SPSS programı kullanılarak aktarılmıştır. Katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerinin analizinde betimleyici istatistik yöntemlerinden yararlanılmıştır. Normallik dağılımı analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş olup, bu nedenle parametrik istatistik yöntemleri uygulanmıştır. İkili değişkenler arasındaki farkların incelenmesinde bağımsız örneklem T testi, üç ve daha fazla grup içeren değişkenler için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri ve uyku kalitesi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Tablo 1: Demografik Özelliklere İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	N	%
Erkek	153	52,4
Kadın	139	47,6
Aile Medeni Durumu	N	%
Evli	279	95,5
Boşanmış	13	4,5
Yaş	N	%
13-14	61	20,9
15-16	176	60,3
17 ve üzeri	55	18,8
Sınıf	N	%
9.sınıf	138	47,3
10.sınıf	66	22,6
11.sınıf	65	22,3
12.sınıf	23	7,8
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz	N	%
0-2 yıl	185	63,4
3-4 yıl	74	25,3
6 yıl ve üzeri	33	11,3
Toplam	292	100

Ankete katılanların cinsiyet değişkeni dağılımlarına bakıldığında 153 kişiden %52,4'ünün erkek; 139 kişiden %47,6'sının da kadın olduğu; aile medeni durumu değişkenine göre dağılımlara bakıldığında 279 kişinin %95,5'inin evli; 13'ünün de %4,5'inin boşanmış cevabını verdikleri; yaşa göre dağılımlarına bakıldığında 61 bireyin %20,9'unun 13-14; 176 bireyin % 60,3'ünün 15-16 ve 55 bireyin %18,8'inin 17 ve üzeri yaşına sahip oldukları; sınıf değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında 138 bireyin %47,3'ünün 9.sınıf; 66 bireyin % 22,6' sının 10.sınıf; 65 bireyin %22,3'ünün 11.sınıf; ve 23 bireyin %7,8'inin 12.sınıf cevabını verdikleri; kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında 185 bireyin %63,4'ünün 0-2 yıl; 74 bireyin % 25,3'ünün 3-4 yıl ve 33 bireyin %11,3'ünün 6 ve üzeri cevabını verdikleri görülmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss.	t	P(sig.)
Sosyal Medya Bağımlılığı	Erkek	153	2,06	,820	-,219	,827
	Kadın	139	2,08	,928		
Fiziksel Aktivite	Erkek	153	2,22	,673	1,706	,089
	Kadın	139	2,09	,679		
Uyku Kalitesi	Erkek	153	8,07	2,731	-2,949	,003*
	Kadın	139	9,01	2,679		

*p<0,05

Tablo 2’de ankete katılanların cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi düzeylerinin karşılaştırılmasında; uyku kalitesi alt boyutunda kadınların erkeklere göre istatistiksel anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Uyku kalitesinde ortalamanın yüksek olması uyku kalitesinin daha kötü olduğunu ifade etmektedir. Fiziksel aktivite alt boyutunda ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre istatistiksel olarak yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Aile Medeni Durumlarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Aile Medeni Durumu	N	$\bar{x}$	Ss.	t	P(sig.)
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evli	279	2,05	,864	-2,230	,028*
	Boşanmış	13	2,59	,899		
Fiziksel Aktivite	Evli	279	2,17	,676	1,735	,084
	Boşanmış	13	1,84	,688		
Uyku Kalitesi	Evli	279	8,44	2,677	-2,216	,027*
	Boşanmış	13	10,15	3,647		

*p<0,05

Tablo 3’te görüldüğü gibi çalışmaya katılanların ailelerinin, medeni durumları baz alındığında sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi düzeylerinin karşılaştırılmasında; sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi alt boyutunda aile medeni durumu boşanmış olan katılımcıların aile medeni durumu evli olan katılımcılara göre istatistiksel anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Uyku kalitesinde ortalamanın yüksek olması uyku kalitesinin daha kötü olduğunu ifade etmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{x}$	Ss.	F	P(sig.)	Post hoc (LSD)
Sosyal Medya Bağımlılığı	13-14 ¹	61	1,91	,826	8,024	,001*	3>1,2
	15-16 ²	176	2,00	,802			
	17 ve üzeri ³	55	2,48	1,018			
Fiziksel Aktivite	13-14 ¹	61	2,19	,872	,390	,677	-
	15-16 ²	176	2,13	,627			
	17 ve üzeri ³	55	2,21	,762			
Uyku Kalitesi	13-14 ¹	61	8,24	2,636	,715	,490	-
	15-16 ²	176	8,50	3,302			
	17 ve üzeri ³	55	8,85	2,742			

*: p<0,05

Tablo 4'te yaş değişkeninde sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi düzeylerinin karşılaştırılmasında; sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda 17 ve üzeri yaşındaki katılımcıların 13-14 ve 15-16 yaşındaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 5: Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Sınıf	N	$\bar{x}$	Ss.	F	P(sig.)	Post hoc (LSD)
Sosyal Medya Bağımlılığı	9.sınıf ¹	138	2,03	,848	4,054	,008*	4>1,2,3
	10.sınıf ²	66	1,93	,794			
	11.sınıf ³	65	2,10	,840			
	12.sınıf ⁴	23	2,64	1,117			
Fiziksel Aktivite	9.sınıf ¹	138	2,22	,628	1,809	,146	-
	10.sınıf ²	66	2,07	,639			
	11.sınıf ³	65	2,06	,768			
	12.sınıf ⁴	23	2,34	,775			
Uyku Kalitesi	9.sınıf ¹	138	8,47	2,650	1,191	,313	-
	10.sınıf ²	66	8,09	2,715			
	11.sınıf ³	65	8,98	3,023			
	12.sınıf ⁴	23	8,65	2,479			

*: p<0,05

Tablo 5'te sınıf değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi düzeylerinin karşılaştırılmasında; sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda 12.sınıf cevabını veren katılımcıların 9.sınıf, 10.sınıf ve 11.sınıf cevabını veren katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları gözlemlenmiştir

Tablo 6: Katılımcıların Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz Değişkenine Göre Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	KYSY	N	$\bar{x}$	Ss.	F	P(sig.)	Post hoc (LSD)
Sosyal Medya Bağımlılığı	0-2yıl ¹	185	2,14	,894	1,464	,233	-
	3-5 yıl ²	74	1,95	,823			

	6 yıl ve üzeri ³	33	1,95	,834			
Fiziksel Aktivite	0-2 yıl ¹	185	2,13	,674			
	3-5 yıl ²	74	2,18	,715	,640	,528	-
	6 yıl ve üzeri ³	33	2,27	,626			
Uyku Kalitesi	0-2 yıl ¹	185	8,46	2,698			
	3-5 yıl ²	74	8,68	2,837	,194	,824	-
	6 yıl ve üzeri ³	33	8,45	2,840			

*: p<0,05 KYSY: Kaç yıldır spor yapıyorsunuz

Tablo 6’da çalışmaya katılanların kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi düzeylerinin karşılaştırılmasında; sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir. Fakat sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda 0-2 yıl spor yapan katılımcıların ortalamalarının yüksek olduğu; fiziksel aktivite alt boyutunda 6 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların ortalamalarının yüksek olduğu ve uyku kalitesi alt boyutunda 3-5 yıl spor yapan katılımcıların ortalamalarının olduğu görülmektedir.

Tablo 7: Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki

		1	2	3
1-Sosyal Medya Bağımlılığı	r	1		
	p	-		
	n	292	-	
2-Fiziksel Aktivite	r	-,047	1	
	p	,421	-	
	n	292	292	
3-Uyku Kalitesi	r	,234**	,061	1
	p	,001	,297	-
	n	292	292	292

* p<,05; ** p<,01

Tablo 7’de katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite (r=-,047) düzeyleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki; sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi (r=,234**) düzeyleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki ve fiziksel aktivite düzeyleri ile uyku kalitesi (r=,061) düzeyleri arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Uyku kalitesindeki pozitif durum uyku kalitesinin düşük olduğunu ifade etmektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç ve Tartışma

Araştırma bulgularında, katılımcıların cinsiyet, yaş, aile medeni durumu, kaçınıcı sınıfta okudukları ve kaç yıldır spor yaptıkları gibi değişkenlerle sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. İncelemede cinsiyete değişkeninde kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi ortalaması yüksek bulunmuştur. Uyku kalitesinde ortalamanın yüksek olması uyku kalitesinin daha kötü olduğunu ifade etmektedir. Fiziksel aktivite de ise erkek katılımcıların ortalamaları kadın katılımcılara göre yüksektir. Yaş değişkenine göre ise 17 yaş ve üzeri katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri ve uyku kalitesi ortalamaları yüksektir. Aile medeni durumunda ise ailesi evli olanlarda fiziksel aktivite yüksek bulunurken, ailesi boşanmış olanlarda sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi ortalaması yüksektir. Son olarak katılımcıların kaç yıldır spor yapıyorsunuz? Sorusuna verdikleri cevaplarda 0-2 yıl spor yapanlarda sosyal medya bağımlılığı yüksek, 6 yıl ve üzeri spor yapanlarda fiziksel aktivite yüksek, 3-5 yıl spor yapanlarda ise uyku kalitesi ortalamaları yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi düzeylerinin karşılaştırılmasında; uyku kalitesi alt boyutunda kadınların erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Uyku kalitesinde ortalamanın yüksek olması uyku kalitesinin daha kötü olduğunu ifade etmektedir. Fiziksel aktivite alt boyutunda ise erkeklerin, kadınlara göre istatistiksel olarak yüksek düzeyde ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığında ise kadınlar ile erkekler arasında yüksek oranda bir fark olmamasına rağmen kadınların ortalaması erkeklerin ortalamasına göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere oranla daha fazla internet kullandıkları sonucuna varılmıştır (Balcı ve Gölcü, 2013; Deniz ve Gürültü, 2018; Ergenç, 2011; Gül ve Diken, 2018; Hazar, 2011; Pempek vd., 2009; Tutgun-Ünal, 2015; Tutgun-Ünal ve Deniz, 2016). Bu sonuçlar bizim çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir. Bunun nedeni ise katılımcıların yaşlarının ve okul düzeylerinin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde; fiziksel aktivite düzeyine göre erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Guthold vd. tarafından 2018'de yapılan bir çalışmada ise kadınların erkeklere göre daha hareketsiz olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmada da bu durumu destekleyen bir sonuca varılmıştır. Vural vd. (2010) masa başı çalışanlar üzerinde yaptığı bir araştırmada katılımcıların

cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Van Jaarsveld ve Gulliford (2015), ile oşkun ve Karagöz (2021)'n çalışmalarında, ergen erkeklerin kıızlara göre fiziksel olarak daha aktif oldukları bulunmuştur. De Looze vd. (2019), 36 ülkede ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada erkek çocuklarının kıızlardan daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Türkiye'de ergenlerle yapılan birçok çalışmada da kıızlarla kıyaslandığında, erkeklerin daha fazla fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Örneğin; Lakot (2019)'n Trabzon'da 8. sınıf öğrencileri ile, Al-zandee ve ünlü (2019)'n Aksaray'da 1190 ortaokul ğrencisi ile yaptıkları çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Literatürdeki bu çalışmaların bulguları çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek fiziksel aktivite ortalamalarına sahip olmaları gerek günlük hayatta gerekse iş yaşantısında fiziksel güç gerektiren işlerde ön plana çıkmalarından kaynaklanabilir. Öte yandan erkeklerin çocukluk döneminden itibaren daha fazla fiziksel aktivite içeren oyunlarla iştigal etmesi ilerleyen dönemlerde de fiziksel aktiviteye daha yatkın olmalarına sebep olarak gösterilebilir.

Kadınların erkeklere göre daha fazla uyku düzenine ilişkin problemler yaşadıkları görülmektedir (Johnson, 1991). Ayrıca kadınların uyku kalitesi düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu ve kadınların daha fazla uyku bozuklukları yaşadıkları belirtilmektedir (Bingöl, 2006; ztrk ve Uluşahin, 2018). ağın (2021), yaptığı çalışmada, erkek bireylerin uyku kalitelerinin kadın bireylere oranla daha kaliteli olduğunu gözlemlemiştir. Yapılan araştırma, bizim bulgumuzu desteklemektedir Bir araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetine göre uyku kalitesi incelendiğinde, kadınların Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaş gruplarına bakıldığında ise 40-65 yaş aralığındaki bireylerde, kadınların PUKİ puan ortalamalarının erkeklerin puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Işık, 2016; Potter ve Perry, 2009). Bu durumun yapılan bu çalışma ile benzerlik gösterdiği ergenlerde de cinsiyete göre kadınların erkeklere oranla daha çok uyku sorunu yaşadığı belirlenmiştir. Güneş vd. (2018), lise ğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi üzerine yaptıkları çalışmada, cinsiyetler arası farklılıklarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ve kıız öğrencilerde uyku kalitesinin erkek öğrencilere oranla daha kötü olduğu sonucuna varmışlardır. Yapılan diğer bir çalışmada da erkek bireylerin uyku kalitelerinin kadın bireylere göre daha iyi olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmada erkek bireylerin kadın bireylere oranla daha az uykuya ihtiyaç duyduğu belirlenmiştir. Ancak bununla

beraber erkek bireylerde daha az uyku süresi yeterli olsa da uykuda kalma eğilimlerinin daha yüksek olduğu ve kadın bireylerin uykuda daha fazla süre geçirmelerine rağmen uyku kalitelerinin erkek bireylere oranla daha kötü olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda kadın bireylerin uykuya geçiş ve devam ettirme evrelerinde erkeklere göre daha fazla problem yaşadıkları ve kadın bireylerin toplum ve aile içindeki sosyal rolü ve hormonlarındaki değişimlerin neden olduğu duygusal yoğunluğun da uyku kesintisine yol açarak uyku kalitesini düşürdüğü saptanmıştır (Burgard ve Ailshire, 2013). Işık vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda cinsiyete göre uyku kalitesinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre kadın bireylerin uyku kalitelerinin erkek bireylere oranla daha kötü olduğu saptanmıştır. Tan vd. (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmaya Çin ‘de yaşayan toplam 1772 ergen birey katılım göstermiştir. Çalışmanın sonucuna göre kadın bireylerin erkek bireylere göre daha fazla uyku problemi yaşandığı tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalar, bulgumuzu desteklemektedir.

Çalışmaya katılanların aile medeni durumlarına göre sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi düzeylerinin karşılaştırılmasında; sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi alt boyutunda aile medeni durumu boşanmış olan katılımcıların aile medeni durumu evli olan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları tespit edilmiştir. Akbal vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada, bekar bireylerin evli bireylere kıyasla sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Konya’da 18-65 yaş aralığındaki bireyler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada da bekar katılımcıların sosyal medya bağımlılığının evli bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Selçuk vd., 2021). Tiryaki (2015) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların medeni durumlarına göre Facebook bağımlılığı incelenmiş ve bekar bireylerin evli bireylere kıyasla daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, Schou Andreassen ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarıyla da uyum göstermekte; bekar bireylerin, ilişkisi olan bireylere göre sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğu ortaya konmaktadır. Bu çalışmada da uyku kalitesi alt boyutunda aile medeni durumu boşanmış olan katılımcıların aile medeni durumu evli olan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Uyku kalitesinde ortalamanın yüksek olması uyku kalitesinin daha kötü olduğunu ifade etmektedir. Benzer bir durum Karagözoğlu ve Bingöl’ün (2008) çalışmalarında da mevcuttur. Karagözoğlu ve Bingöl (2008), bekarların uyku kalitelerinin evlilere göre daha kötü olduğunu belirlemişlerdir. Karakoç (2009) tarafından hemşireler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, evli

katılımcıların uyku kalitelerinin bekar, dul ve boşanmış bireylere kıyasla daha iyi olduğu belirlenmiştir. Söz konusu bulgular, bu çalışmanın sonuçları ile uyum göstermektedir.

Özdemir (2025), medeni durum ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Benzer şekilde, Yılmaz (2021) tarafından Karabük'te gerçekleştirilen çalışmada da aynı sonuca ulaşılmıştır. Medeni durum ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki anlamlı ilişkinin gözlenmemesi, fiziksel aktivite alışkanlıklarının daha çok bireysel tercihler, yaşam tarzı ve çevresel faktörler tarafından şekillendiği ile açıklanmaktadır. Günümüzde evli ve bekar bireylerin benzer fiziksel aktivite olanaklarına erişebilmesi ve eşit motivasyon düzeyine sahip olmaları da söz konusu farkın ortaya çıkmamasına katkı sağlamaktadır (Andreassen vd., 2016). Saneii vd. (2016) ise bekarların daha hareketli olduğu tespitine varmışlardır. Bu çalışmada da fiziksel aktivite ve medeni durum arasında literatür çalışmalarına benzer sonuçlar bulunmuştur.

Çalışmaya katılanların yaş değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi düzeylerinin karşılaştırılmasında; sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda 17 ve üzeri yaşa sahip olan katılımcıların 13-14 ve 15-16 yaşındaki katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Yani yüksek yaş aralığında bulunan bireylerin sosyal medya bağımlılığı, düşük yaşta bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Horzum (2011) çalışmamızı destekler nitelikte kendi çalışmasında internet üzerindeki oyunlarda genel yaşın 12'den büyük olduğu ve çocukların bu araştırmaların kapsamının dışında kaldığını tespit etmiştir. Farklı bir çalışmada Yayman (2019) tarafından sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri üzerine gerçekleştirilen araştırmada, 15 yaş ve altındaki katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, 16 yaş ve üzeri katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalapkulu ve Sarı (2022), araştırmalarında 18-19 yaş grubunun sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kendinden büyük yaş (24-25 yaş) gruplarına göre yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Bu farklılık, katılımcıların yaşlarının ilerlemesiyle sosyal yaşamda daha fazla yer alması ve zamanlarını farklı etkinliklere, örneğin arkadaşlarıyla vakit geçirmeye, ayırmaları sonucunda sosyal medyadan uzaklaşmalarına bağlı olarak sosyal medya bağımlılık düzeylerinin azalmasında önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

Çalışmaya katılanların sınıf değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi karşılaştırıldığında; sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda 12.sınıf cevabını veren katılımcıların 9.sınıf, 10.sınıf ve 11.sınıf cevabını veren katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

Ortaya çıkan sonucun muhtemel sebebi sosyal medya kullanım oranlarının son yıllarda hızla artması olabilir (Belir vd., 2022). Doğrusever'in (2021) çalışmasında ergenlerin sosyal

medya bağımlılık düzeyleri incelenmiş ve sınıf seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer çalışmaların çoğunda sınıf düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Baz'ın (2018) yaptığı çalışmada yine benzer bir sonuca ulaşılmış ve yaş düzeyinin sosyal medya bağımlılık düzeyine etki etmediği bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada 12. sınıf öğrencilerinin 9,10 ve 11. sınıf öğrencilerine göre sosyal medyayı daha çok kullanmalarının sebebi üniversite sınavlarına hazırlık döneminde olduklarından aktif kullandıkları düşünülmektedir.

Çalışmaya katılanların kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi düzeylerinin karşılaştırılmasında; sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir. Fakat sosyal medya bağımlılığı alt boyutunda 0-2 yıl spor yapan katılımcıların ortalamalarının yüksek olduğu; fiziksel aktivite alt boyutunda 6 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların ortalamalarının yüksek olduğu ve uyku kalitesi alt boyutunda 3-5 yıl spor yapan katılımcıların ortalamalarının olduğu görülmektedir. Ceylan ve Güler (2022), çalışmalarında spor yapma süresi ile sosyal medya kullanımı arasında doğrudan bir ilişki tespit etmemişlerdir. Diğer yandan, spor yapma süresinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi karmaşık olup kişisel tercihler, alışkanlıklar ve motivasyon gibi faktörleri içermektedir.

Bazı çalışmalar, düzenli spor yapan bireylerin sosyal medya kullanımında daha dengeli olduğunu, bağımlılık belirtilerinin daha düşük olduğunu gösteriyor (Karataş, 2021; Arslan ve ark., 2023). Kaya vd. (2018), yaptığı çalışmada düzenli egzersiz yapanların daha hareketli olduğu sonucuna varmıştır. Çalışmamızla benzer sonuç çıkmıştır.

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiye bakıldığında, sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki; sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişki ve fiziksel aktivite düzeyleri ile uyku kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır.

Uyku kalitesindeki pozitif durum uyku kalitesinin düşük olduğunu ifade etmektedir. Güneş vd. nin (2018), tarafından Facebook bağımlılığı bulunan 16-19 yaş aralığındaki lise öğrencilerinin bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu ve ergenlerin bundan dolayı uyku sorunu ile karşı karşıya kaldıkları ve problemlili uyku alışkanlığı edindikleri tespit edilmiştir. Hazar vd. (2017) ile Cicioğlu ve Tekkurşun (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, sosyal medya veya dijital oyun bağımlılık düzeyleri yüksek olan katılımcıların düzenli spor yapma ve fiziksel aktiviteye katılma düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Özdemir (2025), tarafından yapılan çalışmada ise sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir durum

bulunamamıştır. Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel aktivite arasındaki durum düşük düzeydedir.

Fiziksel aktivite, uyku kalitesi üzerinde genellikle pozitif yönde etkide bulunmaktadır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, uyku kalitesini artırır. Yeterli uyku, fiziksel ve zihinsel sağlık için önemlidir (Aktaş vd., 2015). Fiziksel aktivite zamanı üzerine yapılan bir çalışmada da öğleden sonra ve akşam saatlerinde yapılan fiziksel aktivitenin, uyku kalitesini artırdığı, sabah saatlerinde yapılan fiziksel aktivitenin uyku kalitesini etkilemediği, uyumadan önce yapılan fiziksel aktivitenin ise uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Aktaş vd., 2015). Can vd. (2021), spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerini karma model araştırma yaklaşımıyla incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet, düzenli spor yapma ve kardeş sayısı değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde kısmen de olsa etkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaş değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte, lise öğrencilerinin sosyal medyayı aktif biçimde kullanmalarına rağmen yeterli bilinç düzeyine sahip olmadıkları, sosyal aktivitelere katılım açısından pasif kaldıkları ve bu durumun, sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılan bireylere göre daha yüksek olmasına neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin düzenli bir fiziksel aktivite de bulunmasının uyku kaliteleri üzerindeki etkileri incelendiğinde orta düzeyde olumlu bir etki gözlemlenmektedir (Kredlow vd., 2015). Yapılan bu çalışmada; fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasında pozitif yönde, düşük düzeyde durum bulunmuştur. Ancak uyku kalitesindeki pozitif durum uyku kalitesinin düşük olduğunu göstermektedir.

Terzioğlu (2022), ergenler için sosyal medya bağımlılığı puanları ortalamalarının, ortalama uyku saatleri değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çalışmasında, tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanarak ortalamalar arasındaki farkı istatistiksel açıdan anlamlı bulmamıştır. Özseven (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir. Kötü uyku kalitesinin bireylerin günlük yaşamlarını ve genel sağlık durumlarını çeşitli açılardan olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir (Özseven, 2023). Söz konusu araştırma, bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Araştırma sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında pozitif yönde ancak düşük düzeyde bir ilişki olduğu; sosyal medya bağımlılığının artmasıyla uyku kalitesinin olumsuz yönde etkilendiği tespit edilmiştir.

Deniz ve Gürültü (2018) tarafından 2014-2015 yılları arasında İstanbul ili Eyüp ilçesinde bulunan altı farklı okulda öğrenim gören toplam 473 lise öğrencisi üzerinde

gerçekleştirilen araştırmada, çeşitli ölçütler kullanılarak yapılan değerlendirmeler sonucunda öğrencilerin sosyal medyaya orta düzeyde bağımlı oldukları belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, okul türü, sınıf seviyesi, sosyal medya kullanım süresi ve günlük ortalama internet kullanım süresi gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği de tespit edilmiştir.

Bu çalışmada da lise öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı, uyku kalitesi ve fiziksel aktivitelere cinsiyet, aile medeni durumu, yaş, sınıf seviyesi, kaç yıldır spor yaptıkları gibi parametreler göz önünde bulundurulmuş ve bu değişkenlerin farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

Öneriler

Bu çalışma, lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Bir örneklem ile sınırlıdır. Sonuçların genellenebilirliği araştırmayı kısıtlamaktadır. Bu nedenle kuşaklararası farklılıkları ele alacak çalışmalarda anlamlı sonuçlar elde edilebilir. Ancak ergen ve genç yetişkin bireylerin internet kullanımı ve teknolojik gelişmelere olan merakı daha fazla olduğundan bu çalışmanın örneklemini de lise öğrencileri ile sınırlı tutulmuştur. Elde edilen veriler ışığında, bundan sonra yapılacak çalışmalarda ilkokul, üniversite, yetişkin ve yaşlılarda sosyal medya bağımlılığında demografik ve sosyal değişkenlere bakılarak örneklem çeşitliliği artırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abbasi SF, Jamil H, Chen W. (2022) EEG-based neonatal sleep stage classification using ensemble learning. *Comput. Mater. Contin*, 70, 4619-4633.
- Ağargün, M. Y., Kara, H., Anlar, Ö. (1996). Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliliği ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 107-115.
- Akbulut, A. B. ve Yılmazel, G. (2012). Ergen yaş grubunda internet bağımlılığı düzeyinin belirlenmesi. 15. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi (716). http://halksagligiokulu.org/anasayfa/components/com_booklibrary/ebooks/15.UHSK%20K%C4%B0TAP_14_10_12.pdf. Erişim: 01.06.2016.
- Akdemir, T. N. (2013). *İlköğretim öğrencilerinin facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 349965).
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Aktaş, H., Şaşmaz, C.T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D. ve Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 60-70.
- Aktaş, S., Özdiş, G., Bağış, O., Güven, F. (2016). The effects of 8-week aerobic training on body weight among sedentary females. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(2), 113-116.
- Akyazı, E., Tutgun Ünal, A. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal TR*, 3(6), 1-24.
- Alioğlu, N. (2016). Duygusal tatmin aracı olarak sosyal medya kullanımı üzerine bir alan araştırması. *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-27.
- Al-Zandee, SSA. ve Ünlü, H. (2019). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 100-118. doi: 10.33689/spormetre.521319.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517.
- Andreassen, C.S. ve Pallesen, S. (2014) Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.
- Appel M, Marker C, Gnambs T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74.
- Ardıç F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türk Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60 (2), 9-14.
- Argın, S. F. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği)*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Arısoy, Ö. (2009). *İnternet bağımlılığı dürtü kontrol bozuklukları*. (1. Baskı.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği, s.13.
- Arslan, H., Kuyulu, İ., Yaldız, Ö., & Beltekin, E. (2023). Lise öğrencilerinde spor yapmanın teknoloji bağımlılığı, okula bağlılık ve akademik ertele-me üzerindeki rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(3), 408-416.
- Aslanbay, M. (2006). *A compulsive consumption: Internet use addiction tendency. The case of turkish high school students*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği)*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 381759).
- Aydın, İ.E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- 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.
- Balcı, Ş. & Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selçuk University example. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 255-278.
- Balcıoğlu, İ. ve Türk, B. (2021) *Teknoloji bağımlılığı: Sosyal ve adli sorunlar*. (1. Baskı.) Ankara: Türkiye Klinikleri, 33-40.
- Ball Rokeach, S. J. (1998). A theory of media power and a theory of media use: Different stories, questions, and ways of thinking. *Mass Communication and Society*, 1(1-2), 5-40.
- Balta, Ö. Ç. & Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Baltacı, G., Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Barion A, Zee PC. (2007). A clinical approach to circadian rhythm sleep disorders. *Sleep Medicine Reviews*, 8(6), 66-577.
- Batıgün, A., Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>
- Becan, C. (2018). Sosyal medya bağımlılığının haber takibi motivasyonları üzerine etkisi. *Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 5(3), 238-256.
- Belç, M., Uysal, İ., ve Akgün, A. (2022). Üniversite öğrencilerinin facebook bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi: Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu örneği. *Hastane Öncesi Dergisi*, 7(3), 349-363. <https://doi.org/10.54409/hod.1200538>
- Beydili, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı anksiyete ve uyku kalitesinin ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 806841).

- Binark M. (2016). Akıllı telefonlarla bağlantılı olma hali ve yeni kültürlenme ve deneyimlerimiz. *Hece Aylık Edebiyat Dergisi*, 236, 31-136.
- Bingöl, N. (2006). *Hemşirelerin uyku kalitesi, iş doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi.
- Binks, H., Vincent, GE., Gupta, C., Irwin, C., Khalesi, S. (2020). Effects of diet on sleep: A narrative review. *Nutrients, National Library of Medicine*, 12(4), 936.doi: 10.3390/nu12040936
- Bisson, ANS., Robinson, S., Lachman, ME. (2019). Walk to a better night of sleep: Testing the relationship between physical activity and sleep. *Sleep Health*, 5(5), 487-494.
- Bize, R., Johnson, J. A., Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45(6), 401-415.
- Borak, N., Beki, A. (2021). Sosyal medya bağımlılığının lise öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(1), 61-76.
- Borodulin, K., Evenson, KR., Monda, K., Wen, F., Herring, AH., Dole, N. (2010). Physical activity and sleep among pregnant women. *Paediatr Perinat Epidemiol*, 24(1), 45-52.
- Bostancı, M. (2010). *Sosyal medyanın gelişimi ve iletişim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları*. (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 258186).
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 1(3), 49-65.
- Brambilla, P., Giussani, M., Pasinato, A., Leonello, V., Francesco P., Emanuele Miraglia del G., ... Oliviero, B. (2017). Sleep habits and pattern in 1-14 years old children and relationship with video devices use and evening and night child activities. *Ital J Pediatr.*, 43(7). doi 10.1186/s13052-016-0324-x.
- Branca, F., Nikogosian, H., Lobstein, T. (2007). *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response*. WHO Europe. Denmark.
- Brown RE, Basheer R, McKenna JT, Strecker RE, McCarley RW. (2012) Control of sleep and wakefulness. *Physiol. Rev.*, 92, 1087–1187.
- Bulguroğlu, H.İ., Bulguroğlu, M., Özaslan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306-11.
- Burgard, S. A. ve Ailshire, J. A. (2013). Gender and time for sleep among US adults. *American Sociological Review*, 78(1), 51-69.
- Buxton, O. M., L'Hemite-Balériaux, M., Hirschfeld, U., Cauter, E. (1997). Acute and delayed effects of exercise on human melatonin secretion. *J. Biol. Rhythm.*, 12(6), 568–74.
- Buysee, D. J., Charles, F., Reynolds, C. F., Mak, T. H., Berman, S. R., ve Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.*, 28, 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Buyse D.J. Insomnia. *JAMA*. (2013). 309, 706–716.
- Buyse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H. vd. (1991). Quantification of subjective sleep quality in healthy elderly men and women using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Sleep*, 14(4) 331-338.

- Büyükaslan, A., ve A. M. Kırık (Ed.). (2015). Sosyalleşen Olgular Sosyal Medya Araştırmaları-2. İstanbul: Çizgi Kitabevi.
- Büyükgebiz, E. (2018). *Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin performanslarına etkileri üzerine bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 520166).
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., Lee, S. K., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M., Blanton, M. (2009). Internet addiction: Metasynthesis of 1996- 2006 quantitative research. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 203-207.
- Can, B., Hazar, Z., Kurt, S., (2021). Spor Yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1).
- Can, H. C. (2018). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Carney, P.R., Berry, R.B., Geyer, J.D. (2011). *Clinical Sleep Disorders*. Lip-pincott Williams & Wilkins, (2. Baskı), Philadelphia, USA, 223-229
- Carskadon, M. A. (2011). Sleep in adolescents: The perfect storm. *Pediatric Clinics of North America*, 58(3), 637-647. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003>
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 1601–1609. <https://doi.org/10.1097/00005768-200009000-00013>
- Caspersen, J.C., Powell, K.E., Christensen, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness : Definitions and distinctions for health related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131.
- Ceylan, İ. ve Güler, Y. E. (2022). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin spor yapma değişkenine göre sosyal medya kullanım amaçları ve bağımlılığının incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 32-42.
- Chang, J.J., Pien, G.W., Duntley, S.P., Macones, G.A. (2010). Sleep deprivation during pregnancy and maternal and fetal outcomes: Is there a relationship? *Sleep Medicine Reviews*, 14(2), 107-14.
- Chaput, J. P., Dutil, C. ve Sampasa-Kanyinga, H. (2018). Uyku saatleri: İdeal sayı nedir ve yaş bunu nasıl etkiler? *Uykunun Doğası ve Bilimi*, 10, 421-430. <https://doi.org/10.2147/NSS.S163071>.
- Chen, B. C., Chen, M. Y., Wu, Y. F., ve Wu, Y. T. (2022). The relationship of social media addiction with internet use and perceived health: The moderating effects of regular exercise intervention. *Front Public Health*, 10, 854532. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.854532>
- Chou, C., Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The taiwan college students case. *Computers And Education*, 35, 65-80.
- Christensen MA, Bettencourt L, Kaye L, et al. (2016). Direct measurements of smartphone screen-time: Relationships with demographics and sleep. *PLoS One*, 11, e0165331.
- Cicioğlu, H. ve Tekkurşun, D. T. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(17), 23-34.

- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E. vd. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *MedSci Sports Exerc*,35(8), 1381-95.
- Curcio, G., Ferrara, M., & Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*,10, 323-337.
- Çağın, M. (2021). *Spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 689838).
- Çakır, Ö, Ayas, T, Horzum, M. (2011). An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 44(2), 95-118. DOI: 10.1501/Egifak_0000001226
- Çalapkulu, Ç. ve Sarı, A. (2022). Bireylerin bağımlı alışkanlıklarında sosyal medya kullanımı. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(2), 892-914.
- Çam, E. (2012). *Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı facebook kullanımları ve facebook bağımlılıkları (SAÜ eğitim fakültesi örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 328125).
- Çam, E. ve İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 11(3), 14-19.
- Çelen KF, Çelik A, Seferoğlu SS, (2011). Çocukların internet kullanımları ve onları bekleyen çevrimiçi riskler. *Akademik Bilişim Dergisi*, 11, 2-4.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 342353).
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırma Dergisi*, 4(7), 418-434.
- Çoşkun, A. ve Karagöz, Ş., 2021. Adölesan dönemdeki çocuklarda obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-72.
- Çölbay, M., Yüksel, Ş., Fidan, F., Acartürk, G., Karaman, Ö. ve Ünlü, M. (2007). Hemodiyaliz hastalarının pittsburgh uyku kalite indeksi ile değerlendirilmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 55(2), 167-173.
- Çömlekçi, M. F., Başol, O. Celal Bayar. (2019). *University Journal of Social Sciences*,17(4), 173-188.
- Dalaylı, F. Ü. (2018), *Orta yaş üstü bireylerin dijital çağda iletişim kurma pratikleri: Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon*, (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 506619).
- Dashti, H. S., Jones, S. E., Wood, A. R., Lane, J. M., van Hees, V. T., Wang, H., Rhodes, J. A., Song, Y., Patel, K., Anderson, S. G., Beaumont, R. N., Bechtold, D. A., Bowden, J., Cade, B. E., Garaulet, M., Kyle, S. D., Little, M. A., Loudon, A. S., Luik, A. I., Scheer, F. A. J. L., ... Saxena, R. (2019). Genome-wide association study identifies genetic loci for self-reported habitual sleep duration supported by accelerometer-derived estimates. *Nature Communications*, 10(1), 1100. <https://doi.org/10.1038/s41467-019-08917-4>
- Davenne, D., (2009). Sleep of athletes - problems and possible solutions. *Biological Rhythm Research*, 40(1), 45-52.

- De Looze, M., Elgar, F.J., Currie, C., Kolip, P., Stevens, G.W., (2019). Gender inequality and sex differences in physical fighting, physical activity, and injury among adolescents across 36 countries. *Journal of Adolescent Health*, 64(5), 657-63.
- Demir Y. (2011). *Uyku ve uyku ile ilgili uygulamaları sağlık uygulamalarında temel kavramlar ve beceriler*. (3. Baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Demirci, A., Doğan, R., Matrak, Y. C., Kuruoğlu, E., ve Mevsim, V. (2015). Tıp öğrencilerinde sorunlu internet kullanımının uyku kalitesine etkisi. *Turkish Journal of Family Medicine & Primary Care*, 9(4), 143-149.
- Deniz, L., Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367.
- Derbyshire KL, Lust KA, Schreiber LR, Odlaug BL, Christenson GA, Golden DJ vd. (2013). Problematic internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, 54(5), 415-422.
- Dilsiz, N. B., Kandemir, M. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 7(2), 32-51.
- Doğrusever, C. (2021). Ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 23-42. <https://doi.org/10.18037/ausbd.902542>
- Duman, N., Akbaba, E. ve Demir, A. (2020). Psikoloji bölümü öğrencilerinin uyku kalitesinin incelenmesi. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2020(1), 139-161.
- Dumuşcan, F. (2024). *Uyku kalitesinin sporcularda bazı sportif performans parametreleri üzerinde etkisi*. (Yüksek lisan tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 873465).
- Durak Batıgün, A., Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Engin, E. (1999). *Ege üniversitesi tıp fakültesi hastanesi yoğun bakım hemşirelerinin uyku düzen özellikleri ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 86655).
- Erdem HR, Sayan M, Gökgöz Z ve Ege MR. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite: Derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 16-22.
- Ergenç, A. (2011). *Web 2.0 ve sanal sosyalleşme: Facebook örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 265503).
- Eu Kids Online, 2020. Basın duyurusu ve raporlar. Erişim tarihi 15 Ağustos 2025. Erişim adresi, <http://eukidsonline.metu.edu.tr>.
- Fernie BA, Bharucha Z, Nikevi AV, Marino C and Spada MM. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196-203.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 240757).

- Fox, K. R. ve Page, A. (2001). *The Management of obesity and related disorders*. EDT.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., ve Hyun, H. (2006). *How to design and evaluate research in education*. Mac Graw Hill.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının incelenmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Gobbi G, Comai S. (2019). Differential function of melatonin MT1 and MT2 receptors in REM and NREM sleep. *Front. Endocrinol.*, 10, 87.
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
- Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., Bull, F.C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *Lancet Global Health*, 6(10),1077-86.
- Gül, Ş. ve Diken, E.H. (2018). Fen bilgisi öğretmeni adaylarının sosyal medya bağımlılıklarının incelenmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 41-50.
- Güneş, A. N., Akbıyık, İ. D., Aypak, C., Görpelioğlu, S. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi. *Türk Aile Hek. Dergisi*, 22(4), 185-192.
- Güneş, Z. (2018). Uyku sağlığının korunmasında uyku hijyenin rolü ve stratejileri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(2), 188-198.
- Güney, M. ve Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247-257.
- Hallal, P. C., Cordeira, K., Knuth, A. G., Mielke, G. I., & Victora, C. G. (2014). Ten-year trends in total physical activity practice in Brazilian adults: 2002-2012. *Journal of Physical Activity & Health*, 11(8), 1525–1530. <http://doi.org/10.1123/jpah.2013-0031>
- Hamm, M. P., Newton, A. S. ve Chisholm, A. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *JAMA Pediatr*, 169(8),770-777.
- Hardman, A. E. ve Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained*. Routledge: Abingdon
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 72(2), 541–550. <https://doi.org/10.1093/ajcn/72.2.541S>
- Haspolat, Y. K., (2016). *Adölesan sağlığı ve hastalıkları birinci baskı*, İstanbul: Cinius Yayınları, 33-92,.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması iletişim. *İletişim:Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-177.
- Hazar, Z., Tekkurşun, D., Namlı, G. ve Türkeli, S. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.

- Hekim, Ö., Göker, Z., Aydemir, H., Çöp, E., Dinç, G. ve Üneri, Ö. (2019). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikopatoloji ile ilişkisi: Kesitsel bir çalışma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3).
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980-982.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 57-66.
- Hu, X., Cheng, L. Y., Chiu, M. H., & Paller, K. A. (2020). Promoting memory consolidation during sleep: A meta-analysis of targeted memory reactivation. *Psychological Bulletin*, 146(3), 218–244. <https://doi.org/10.1037/bul0000223>
- Humpel, N., Owen, N. ve Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: A review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(3), 188-199.
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K.M., Jakobsen, R., Lundervold, A.J., Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5, e006748. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748>.
- Irwin M. R. (2015). Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective. *Annual Review of Psychology*, 66, 143–172. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115205>
- Irwin M. R. (2019). Sleep and inflammation: Partners in sickness and in health. *Nature Review Immunology*, 19(11), 702–715. <https://doi.org/10.1038/s41577-019-0190-z>
- Işık, Ö., Özarslan, A. ve Bekler, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 65-73.
- Işık, U. & Topbaş, H. (2015). Facebook ve bağımlılık: Medya bağımlılığı araştırması. *International Journal of Social Science*, 38, 319-336.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı*. (Doktora tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 217464).
- Işık, Ü. (2016). *40-65 Yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 423122).
- İşgüder, İ. H., (2019). *Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı ilişkileri*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez'inden edinilmiştir. (Tez No. 439043).
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdi, A. (2017). Malkoç M. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125-33.
- Jessen, N. A., Munk, A. S., Lundgaard, I., & Nedergaard, M. (2015). The glymphatic system: A beginner's guide. *Neurochemical Research*, 40(12), 2583-2599. <https://doi.org/10.1007/s11064-015-1581-6>
- Johnson, E.O., Roth, T., Schultz, L. ve Breslau, N. (2006). Epidemiology of DSM-IV insomnia in: adolescence lifetime prevalence, chronicity, and an emergent gender difference. *Pediatrics*, 117(2), 247–256. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-2629>
- Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. *Hacettepe Journal of Sports Sciences*, 19(1), 54-62.

- Karademir, M. (2017). *Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez’inden edinilmiştir. (Tez No. 469500).
- Karagöz, M. (2022). *Spor yapan ve yapmayan ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile mental iyi oluş arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez’inden edinilmiştir (Tez No. 719647).
- Karakoç, B. (2009). *Uyku kalitesi üzerine bir çalışma: Özel dal hastanesi sağlık çalışanları örneği*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez’inden edinilmiştir (Tez No. 267633).
- Karaman, M. K. ve Kurtoğlu, M. (2009). *Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri*. Akademik Bilişim Konferansı, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa, Şubat 11-13.
- Karataş, B. (2021). Pandemi sürecinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 195-207.
- Kaya, E. Ö., Sarıtaş, N., Yıldız, K., Kaya, M. (2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3),89-94.
- Kaya, G. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez’inden edinilmiştir. (Tez No. 525129).
- Kaya, M.E. (2023). *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi.
- Kayıhan G., Ersöz G. (2009). 15-18 yaş grubu adolesanlarda obezite tanısında ve vücut yağ yüzdesinin belirlenmesinde kullanılan farklı yöntemlerin karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci*, 1(2), 107-116.
- Kelly, S. F., Spector, N. D. (2005). Sleep disorders, immunizations, sports injuries, autism. *Current Opinion in Pediatrics*, 17(6), 773-786. doi: 10.1097/01.mop.0000187194.20037.ee
- Khan, M. S., ve Aouad, R. (2017). The effects of insomnia and sleep loss on cardiovascular disease. *Sleep Medicine Clinics*, 12(2),167-177. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2017.01.005>
- Khorshid L, 1996. Uyku ve dinlenmenin önemi. *Ege Üniversitesi, Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 12(3), 133-140.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., & Ainsworth, B. E. (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 323-331.
- Klingsieck KB. (2013). Procrastination: When good things don’t come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
- Koçak, N., G. (2012). *Bireylerin sosyal medya kullanım davranışlarının ve motivasyonlarının kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında incelenmesi: Eskişehir’de bir uygulama*. (Yayınlanmamış doktora tezi) Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Koroğlu, O. ve Tutgun Ünal, A. (2013). Öğretmen adaylarının sosyal ağları benimseme düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. I. Ulusal Yeni Medya Kongresi 7-8 Mayıs 2013, Kocaeli.

- Köse, S., Yılmaz, Ş. K., Gökteş, S. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Psychiatric Nurs.*, 9(2), 105-111.
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
- Krueger, J. M., Frank, M. G., Wisor, J. P., & Roy, S. (2016). Sleep function: Toward elucidating an enigma. *Sleep Medicine Reviews*, 28, 46–54. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.08.005>
- Kumar, S. ve Manhas, A. (2021). An analysis of internet, novel technology addiction among adolescents and psychological health effect. *Journal of Cardiovascular Disease Research*, 12(3),1795-1801.
- Kurt, C., Pekünlü, E., Atalağ, O., ve Çatıkkaş, F. (2010). Tam ve kısmi uyku yoksunluğunda performans. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2),70-76.
- Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kwok, C. S., Kontopantelis, E., Kuligowski, G., Gray, M., Muhyaldeen, A., Gale, C. P., Peat, G. M., Cleator, J., Chew-Graham, C., Loke, Y. K., & Mamas, M. A. (2018). Self-reported sleep duration and quality and cardiovascular disease and mortality: A dose-response meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, 7(15), e008552. <https://doi.org/10.1161/JAHA.118.008552>
- Lakot, H. (2019). 8. Sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitime ilişkin yatkınlıklarının incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez’inden edinilmiştir. (Tez No. 589434).
- Lam L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: A systematic review. *Current Psychiatry Reports*, 16(4), 444. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0444-1>
- Laposky, A. D., Bass, J., Kohsaka, A., & Turek, F. W. (2008). Sleep and circadian rhythms: Key components in the regulation of energy metabolism. *FEBS Letters*, 582(1), 142–151. <https://doi.org/10.1016/j.febslet.2007.06.079>
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)610319](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)610319)
- Lewis, B. K. 2010. Social media and strategic communication: Attitudes and perceptions among college students. *Public Relations Journal*; 4(3). <https://prjournal.instituteforpr.org/wpcontent/uploads/2010Lewis.pdf> (Erişim Tarihi: 25.07.2025).
- Mangır, M. (2021). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkez’inden edinilmiştir. (Tez No. 706565).
- Marco, C.A., Wolfson, A.R., Sparling, M., Azuaje, A. (2011). Family socioeconomic status and sleep patterns of young adolescents. *Behav Sleep Med.*, 10(1), 70–80.
- Mavnacıoğlu, K. (2009, 7-8-9 Ekim). İnternette kullanıcıların oluşturduğu ve dağıttığı içeriklerin etik açıdan incelenmesi: Sosyal medya örnekleri. Fırat Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya ve Etik Sempozyumu, Elâzığ.

- Memiş, F. (2014). *KKTC Lefkoşa Bölgesi 15-18 yaş lise öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi) KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Moore, M., Meltzer, L. J., & Mindell, J. A. (2011). Bedtime problems and night wakings in young children: An update of the evidence. *Paediatrics and Child Health*, 16(7), 485-490. <https://doi.org/10.1093/pch/16.7.485>
- Ageborg Morsing, J., Smith, M. G., Ögren, M., Thorsson, P., Pedersen, E., Forssén, J., & Persson Waye, K. (2018). Wind turbine noise and sleep: Pilot studies on the influence of noise characteristics. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 15(11), 2573. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112573>
- Murawski, B., Plotnikoff, R.C., Rayward, A.T., Vandelandotte, C., Brown, W.J., Duncan, M.J., (2018). Randomised controlled trial using a theory-based m-health intervention to improve physical activity and sleep health in adults: *The Synergy Study Protocol*. 8(2), e018997.
- Murray, K., Godbole, S., Natarajan, L. vd. (2017). The relations between sleep, time of physical activity, and time outdoors among adult women. *PLOS ONE*, 12(9), e0182013). Doi: 10.1371/journal.pone.0182013. eCollection 2017.
- Muslu, M. ve Gökçay, G. F. (2019). Teknoloji bağımlısı çocuklarda obeziteye neden olan risk faktörleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 72-79.
- Nahas, M.V., Goldfine, B. ve Collins, M.A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basics for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60(1), 42-56.
- Nunes, M. L. ve Bruni, O. (2015). “Insomnia in childhood and adolescence: Clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach”, *J. Pediatr. (Rio J)*, 91(61), 26-35. doi: 10.1016/j.jped.2015.08.006.
- Owens, J. A., Weiss, M. R., & Insana, S. P. (2014). What do we know about children’s sleep. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 44(2), 54-67.
- Önler, E., & Yılmaz, A. (2008). Cerrahi birimlerde yatan hastalarda uyku kalitesi. *İstanbul Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 16(62), 114-121.
- Özdemir, S.T. (2025). *Erişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Ankara Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Kliniği Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara.
- Özdirenç M., Özcan A., Akın F., Gelecek N. (2005). Physical fitness in rural children compared with urban children in Turkey. *Pediatrics International*, 47(1), 26–31.
- Özer, K. (2010). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö. ve Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 631– 662.
- Özseven, G. (2023). *Sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin araştırılması*. T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Ankara Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Kliniği Tıpta Uzmanlık Tezi.
- Öztuğ, M. (2022). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 812934).

- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Öztürk, M.O. ve Uluşahin, N.A. (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (15. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Passos, G. S., Poyares, D., Santana, M. G., Garbuio, S. A., Tufik, S., & Mello, M. T. (2010). Effect of acute physical exercise on patients with chronic primary insomnia. *Journal Of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication Of The American Academy Of Sleep Medicine*, 6(3), 270–275.
- Pempek, T.A., Yermolayeva, Y.A. & Calvert, S.L. (2009). College students' social networking experiences on facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 227–238.
- Pennathur, A., Magham, R., Contreras, L. R. ve Dowling, W. (2003). Daily living activities in older adults: Part I—a review of physical activity and dietary intake assessment methods. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 32(6), 389-404.
- Potter, P.A., Perry, A.G. (2009). *Fundamentals of nursing, 6th ed. St Louis, Missouri: Mosby Year Book*, 1198- 1227.
- Prather AA, Janicki-Deverts D, Hall MH, Cohen S. (2015). Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. *Sleep.*, 38, 1353–1359.
- Rakowska, M., Abdellahi, M. E. A., Bagrowska, P., Navarrete, M., & Lewis, P. A. (2021). Long term effects of cueing procedural memory reactivation during NREM sleep. *NeuroImage*, 244, 118573. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118573>
- Rentürk Usta, Z. (2023). *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Dursun Odabaş Tıp Merkezi 'nde görevli sağlık çalışanlarında fiziksel aktivitenin uyku kalitesi üzerine etkisi*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı Uzmanlık Tezi.
- Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebø, L., Sardinha, L. B., ... ve Ekelund, U. L. F. (2004). Physical activity levels and patterns of 9-and 15-yr-old European children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(1), 86-92.
- Saelens, B. E., Sallis, J. F., Black, J. B., ve Chen, D. (2003). Eighborhood-based differences in physical activity: An environment scale evaluation. *American Journal of Public Health*, 93(9), 1552-1558.
- Sağlam, M., Arikan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu, L. (2010). International physical activity questionnaire: Reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*, 111(1), 278-284.
- Sağlık Bakanlığı. (2014). Fiziksel aktivite rehberi. Sağlık Bakanlığı Ankara.
- Saidi, O., Rochette, E., Doré, É., Maso, F., Raoux, J., Andrieux, F., Fantini, M.L., Merlin, E., Pereira, B., Walrand. S. vd. (2020b). Randomized double-blind controlled trial on the effect of proteins with different tryptophan/large neutral amino acid ratios on sleep in adolescents: The protmorpheus study. *Nutrients*, 12(6), 1885.
- Sallı J.F., Patrick K., Long B.J. (1994). Overview of the international consensus conference on physical activity guidelines for adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 299–301.
- Salmı A.J. (2003). Body composition assement with segmental multifrequency bioimpedance method. *Journal Of Sports Science And Medicine*, 2(3), 1–29.
- Saneei, P., Esmailzadeh, A., Keshteli, A.H., Reza Roohafza, H., Afshar, H., Feizi, A. vd. (2016). Combined healthy life style is inversely associated with psychological disorders among adults. *PLoSOne.*, 11(1), e0146888.

- Sarıçam, F. (2015). *Öğrencilerin okul dışı sosyal medya kullanım amaçlarının öğrencilerin ders başarılarına etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 398575).
- Satman MC. (2018). Fiziksel aktivite: Bilinenin çok ötesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.
- Savcı, M., Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106-115.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, İ. D., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern. Arş.*, 34(3), 166-172.
- Scammell TE, Arrigoni E, Lipton J.O. (2017) Neural circuitry of wakefulness and sleep. *Neuron.*, 93, 747–765.
- Schou Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Psychol Addict Behav.*, 30(2), 252-62. doi: 10.1037/adb0000160.
- Schou Andreassen, C., ve Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>.
- Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, 2, 31-48.
- Sejbuk M, Chodakowska IM, Witkowska AM. (2022) Sleep quality: A narrative review on nutrition, stimulants, and physical activity as important factors. *Nutrients.*,14(9), 1912.
- Shaffer, H.J. (1999). On the nature and meaning of addiction. *National Forum*, 79(4), 9- 14.
- Shapira, N.A., M. C. Lessig., T. D. Goldsmith., S. T. Szabo., M. Lazoritz ve M. S. Gold. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria depression and anxiety, 17(4), 207-216.
- Speck, B.J. (2002). From exercise to physical activity. *Holistic Nursing Practice*, 16(5), 24-31.
- Steyer, J. (2012). *Facebook çağında çocuk büyütmek*. 49-59, 145-170. İstanbul: Doğan Kitap.
- Stickgold, R., Walker, M. (2009). *The Neuroscience of Sleep*. First Ed, Academic Press.
- Sucu, G. (2012). Sosyal medya oyunlarında gerçeklik olgusunun yön değiştirmesi: Smeet oyunu örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*,1(3),55-88.
- Şanlı E. (2008). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 218080).
- Şimşek, C., Halıcı, C., Dursun, B. A., Gür, O. (2023). Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi, lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılık durumlarının incelenmesi. *Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi Dergisi (MREFD)*, 5(1), 80-95.
- Şirin, M. (2007). *Televizyon çocuk ve aile*. İz Yayıncılık.

- Tan, Y., Chen, Y., Lu, Y. ve Li, L. (2016). Exploring associations between problematic internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among southern Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 313.
- Tanrıverdi, H. ve Sağır, S. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal ağları benimseme düzeylerinin öğrenci başarısına etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(18), 776-821.
- TDK (2021). Bağımlı: <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 24.07.2025)
- Tekcan, P. (2018). *Lise öğrencilerinin uyku kalitesi ve uyku kalitesini etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 540728).
- Telli Yamamoto, G., Karamanlı Şekeroğlu, Ö. (2014). *Sosyal medya ve blog*. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Temel, F., Hancı, P., Kasapoğlu, T., Kışla, R. M., Sarıkaya, M. S., Yılmaz, M. A., & Özcebe, H. (2010). Ankara'da bir meslek lisesi 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 53(2), 122-131.
- Terzioğlu, E. (2022). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında yalnızlığın aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 728367).
- Tiryaki, S. (2015). *Toplumsal yaşamda facebook bağımlılığı: Konya örneğinde bir saha araştırması*. (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 393099).
- Toprak, A., Yıldırım, A., Aygöl, E., Binark, M., Börekçi, S., Çomu, T. (2009). *Toplumsal paylaşım ağı facebook: görülyorum öyleyse varım*. (1.Baskı.) İstanbul, Kalkedon Yayınları, 29.
- Torbeyns, T., Bailey, S., Bos, I., & Meeusen, R. (2014). Active workstations to fight sedentary behaviour. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(9), 1261–1273. <http://doi.org/10.1007/s40279-014-0202-x>
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallos, J.F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Tsunoda, K., Kitano, N., Kai, Y., Uchida, K., Kuchiki T., Okura, T., Nagamatsu, T. (2015). Prospective study of physical activity and sleep in middle-aged and older adults. *Am. J. Prev. Med.*, 48(6), 662–73.
- Tudor, M., Tudor, L., & Tudor, K. I. (2005). Hans Berger (1873-1941) the history of electroencephalography. *Acta medica Croatica: Casopis Hrvatske akademije medicinskih znanosti*, 59(4), 307-313.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 396821).
- Tutgun Ünal, A., & Deniz, L. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi, *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181.
- Tutgun, Ü. A ve Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanım seviyeleri ve tercihleri. *Opus International Journal of Society Researches*, 15(22), 1289-1319.
- TÜİK. (2024). *Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*.

- Türe, E. (2022). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 722445).
- Uçar, M. (2025). *Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 929925).
- Uğurlu T.T, Şengül C.B ve Şengül C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Ulusoy Y, 2020. Uykunun egzersiz performansı üzerine etkisi: uyku, beslenme ve toparlanma ilişkisi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 1-22.
- Unicef. (2021). Cyberbullying: What it is and how to stop it. [Internet] at: <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying> Erişim:16.03.2023.
- Ursavaş, A. (2011). Sleep disorders and pregnancy. *Neurological disorders and pregnancy*, 185-205. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384911-3.00010-5>.
- Uzbay, İ.T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Üstün, Y. ve Yücel, S. Ç. (2011). Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 1(4), 29-38.
- Valko P.O, Hunziker S, Graf K, Werth E, Baumann CR. (2021) Sleep-wake misperception. A comprehensive analysis of a large sleep lab cohort. *Sleep Medicine Reviews*, 88, 96–103.
- 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 Jaarsveld, C. H., & Gulliford, M. C. (2015). Childhood obesity trends from primary care electronic health records in England between 1994 and 2013: Population-based cohort study. *Archives of Disease in Childhood*, 100(3), 214-219.
- Van Someren, E.J.W. (2000). More than a marker: Interaction between the circadian regulation of temperature and sleep, age related changes, and treatment possibilities. *Chronobiology International*, 17, 13 – 54.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., ve Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Preventive Cardiology*, 12(2), 102-114.
- Vehbi Bayhan, (2011) *Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Alışkanlığı ve İnternet Bağımlılığı*, XIII. Akademik Bilişim Bildirileri, ed. Mustafa Akgül vd. (Malatya: Türkiye Bilişim Derneği), 917.
- Vural, Z. B. A. ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: *Ege Üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma*. *Yaşar Üniversitesi Dergisi*, 20(5), 3348-3382.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research and Theory*, 2(1), 62-69.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>

- Watson NF, Buchwald D, Vitiello M, Noonan C, Goldberg J. (2010), A twin study of sleep duration and body mass Index. *J. Clin. Sleep Med.*, 6, 11–17.
- We Are Social (WAS), Digital in 2020 (Erişim 31 Ağustos 2020).
- We are Social. (2019). *Global digital report*. Erişim tarihi 05 Mayıs 2020. Erişim adresi, <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>.
- Welk G.J., Meredith M.D. (2008). *Factors That influence Physical Fitness in Children And Adolescents* (PangraziRp, CorbinCb, Eds). Fitnessgram/ Activity Gram Reference Guide. 3rd Ed. Pp. 52–60. Dallas, Tx, The Cooper Institute Pub.
- WHO. (1994). “Abuse/addiction/dependence”, Lexicon of Alcohol and Drug Terms, Geneva.
- WHO. Regional Office for Europe. (2016). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*. World Health Organization Regional Office for Europe.
- WHO. (2018). *Noncommunicable diseases country profiles 2018*. World Health Organization.
- WHO. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. World Health Organization.
- WHO. Global Health Estimates: Life expectancy and leading causes of death and disability. Geliş tarihi 20 Kasım 2021, gönderen <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates>
- Yamamoto, G. T., Şekeroğlu, Ö. K. (2014). *Sosyal Medya ve Blog*. İstanbul: Kriter Yayınevi.
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No: 609081)
- Yeşilay, (2017). *Teknolojiye bağımlı yaşama* http://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_lise_teknoloji_icerik_web.pdf (Erişim Tarihi:14.07.2025)
- Yeşilay, 2018. Teknoloji bağımlılığı. Erişim tarihi 15 Ağustos 2025. Erişim adresi, <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimlilik>.
- Yetkin, S. ve Özgen, F. (2011). *İnsomniler, uyku fizyolojisi ve hastalıkları*, H. Kaynak ve Ardic, S., Bölüm:20, 147-148, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri Ltd. Şti.
- Yılmaz, H., Tuncel, D., Aksu, M., Akyıldız, U.O., Alp, R., Arslan, K. vd. (2014). *Uyku bozukluklarında tedavi rehberi*. Türk Nöroloji Derneği. Erişim tarihi, 1 Aralık 2021.
- Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 6(1), 9-20.
- Yonker, L.M., Zan, S., Scirica, C.V. (2015). Jethwani K, Kinane TB. “Friending” teens: systematic review of social media in adolescent and young adult health care. *J Med Internet Res.*, 17(4).
- Young K. (2009). Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 241-246.
- Young KS & De Abreu CN. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. S. (1996). İnternet addiction. The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

- Young, S. K. (2004). Internet addiction, a new clinical phenomenon and it's consequences, *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Youngstedt, S.D., Kline, C.E. (2006). Epidemiology of exercise and sleep. *Sleep and Biological Rhythms*, 4, 215-21.
- Yu J, Rawtaer I, Fam J, et al. (2016) Sleep correlates of depression and anxiety in an elderly Asian population. *Psychogeriatrics*, 16,191-195.
- Yüksel, A. (2016). Uyku, biyolojik ritim ve kimya: tüketicilerin bilişsel ve duygusal fonksiyonları üzerine etkileri. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*,13(1).
- Zhai L, Zhang H, Zhang D. (2015) Sleep duration and depression among adults: A meta-analysis of prospective studies. *Depress. Anxiety*, 32, 664-670.
- Zhao, M., Tuo, H., Wang, S., & Zhao, L. (2020). The effects of dietary nutrition on sleep and sleep disorders. *Mediators of inflammation*, 1, 3142874.



EKLER

Ek 1: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.05.2025-282371



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
27.05.2025

Karar Sayısı
324

Oturum Sayısı
7

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 16.05.2025 tarihli ve E-83542712-050.99-279601 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı 232225032 numaralı öğrencisi Levent KAŞIKCI'nın yüksek lisans tezi olarak yürüttüğü "Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Ek 2: Veli Onam Formu

VELİ ONAM FORMU

Sayın Veli;

Aşağıda bilgileri yer alan araştırma T.C. Millî Eğitim Bakanlığının izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım, tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz araştırmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı sizin onayınıza bağlıdır. Araştırmaya katılım sağlanamaması veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilenmeyecektir. Araştırmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Araştırma uygulamaları, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak katılım sırasında çocuğunuz sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Çocuğunuz araştırmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, araştırmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Araştırmaya katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Onay vermeden önce konu ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa aşağıda iletişim bilgileri verilen araştırmacıya sorabilirsiniz.

Araştırmacının Adı Soyadı	Levent KAŞIKCI
Araştırmacının İletişim Bilgileri	
Araştırmanın Adı	Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite Ve Uyku Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi
Araştırmanın Amacı	Bu araştırmada 15-18 yaş kız ve erkek lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, fiziksel aktivite ve uyku kalitesi cinsiyete özgü farklılık olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrenci 'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum. .../.../.....

İmza:

Velinin Adı-Soyadı:

Ek 3: Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzini



**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ARAŞTIRMA UYGULAMA İZNİ BELGESİ**



Başvuru No: MEB.TT.2025.029221.04

T.C. Kimlik No: 20*****36

Adı Soyadı: LEVENT KAŞIKCI

Araştırmacının Adı: LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, FİZİKSEL AKTİVİTE VE UYKU KALİTESİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Araştırmacının Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Araştırmacının Örneklem / Çalışma Grubu: Öğrenci

Veri Toplama Aracının Başlığı: SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ, ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ, UYKU KALİTESİ ÖLÇEĞİ

Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi: 19.09.2025

Araştırma Uygulama İzninin Bitiş Tarihi: 07.09.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup aşağıda ifade edilen bilgiler kapsamında araştırma uygulama izni Millî Eğitim Bakanlığı ilgili birimleri tarafından onaylanmıştır.

Uygulama Yapılacak İller	Uygulama Yapılacak Birimler	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatları	Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu
ERZURUM	Anadolu Meslek Programı	Sultan Abdulhamid Raylı Sistemler Teknolojisi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	764792
ERZURUM	Anadolu Meslek Programı	Aziziye Yavuz Selim Tarım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	768482
ERZURUM	Sosyal Bilimler Lisesi	İllica Borsa İstanbul Yavuz Selim Sosyal Bilimler Lisesi	758006

Not: Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

Ek 4: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi “Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite ve Uyku Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada sizden tahminen 1 saatinizi ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresi ve numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Çalışmanın Konusu ve Amacı

Çalışmada 15-18 yaş lise öğrencilerinde korelasyonel araştırma yöntemi kullanılarak kız ve erkek çocuklarda uyku kalitesi ölçeği, sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve uluslararası fiziksel aktivite ölçeğinden yararlanılmıştır.

Çalışma İşlemleri

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/lar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı Levent KAŞIKCI

İmzası:

Ek 5: Uyku Kalitesi Ölçeği

Cinsiyet: ☐ Erkek ☐ Kadın		Ailenin Medeni Durumu: ☐ Evli ☐ Boşanmış			
Sınıf: ☐ 9.sınıf ☐ 10.sınıf ☐ 11.sınıf ☐ 12.sınıf		Kaç yıldır spor yapıyorsunuz:.....			
Yaşınız:.....					
UYKU KALİTESİ ÖLÇEĞİ					
1	Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız?.....				
2	Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika) aldı?.....dakika				
3	Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız?.....				
4	Geçen ay geceleri kaç saat uyudunuz (bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir).....saat				
5	GEÇEN AY AŞAĞIDAKİ DURUMLARDA BELİRTİLEN UYKU PROBLEMLERİNİ NE SIKLIKLA YAŞADINIZ?				
	HAFTADA	HİÇ	1'DEN AZ	1-2 KEZ	3'TEN ÇOK
a	30 dakika içinde uykuya dalamadınız				
b	Gece yarısı veya sabah erkenden uyandınız				
c	Tuvalete gittiniz				
d	Rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz				
e	Aşırı derecede üşüdünüz				
f	Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz				
g	Kötü rüyalar gördünüz				
h	Ağrı duyduunuz				
i	Diğer nedenler				
j	Öksürdünüz veya gürültülü bir şekilde horladınız				
6	Geçen ay uyku kalitenizi bütünü ile nasıl değerlendirirsiniz?	Çok İyi	Oldukça İyi	Oldukça Kötü	Çok Kötü
7	Geçen ay uyumanıza yardımcı olması için ne sıklıkta (reçeteli veya reçetesiz) uyku ilacı aldınız?	Hiç	Haftada 1'den az	Haftada 1-2 kez	Haftada 3'ten çok
8	Geçen ay araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?	Hiç	Haftada 1'den az	Haftada 1-2 kez	Haftada 3'ten çok
9	Geçen ay bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derecede problem oluşturdu?	Hiç problem oluşturmadı	Yalnızca çok az bir problem oluşturdu	Bir dereceye kadar problem oluşturdu	Çok büyük bir problem oluşturdu

Ek 6: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ						
Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast, Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/Ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
2	Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
4	Sosyal medyada gezinirken "biraz daha" diyerek süreyi uzatırım.					
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.					

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği

Değerli katılımcı; aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmesiniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1 Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

☐ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz) Haftada.....gün

2 Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim. Günde.....dk. Günde.....saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3 Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?(Yürüme hariç.)

☐ Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5.Soruya Geçiniz) Haftada.....gün

4 Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim. Günde.....dk. Günde.....saat

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5 Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

☐ Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz.) Haftada.....gün

6 Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim. Günde.....dk. Günde.....saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken, veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7 Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim. Günde.....dk. Günde.....saat

ÖZ GEÇMİŞ

Levent KAŞIKCI İlk Ortave Lise Öğretimini Horasan ilçesinde tamamladı. 2012 Erzurum Atatürk ÜniversitesiBeden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden mezun oldu. 2012 yılında Erzurum/ Horasan ilçesi Mümtaz Tarhan Ortaokulunda göreve başladı. Evli ve 2 çocuk babasıdır.

