

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BADMİNTON SPORCULARININ SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIKLARI İLE UYKU KALİTELERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sibel YILDIRIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

**Danışman
Prof. Dr. Alpaslan GÖRÜCÜ**

KONYA-2025

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BADMİNTON SPORCULARININ SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIKLARI İLE UYKU KALİTELERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Sibel YILDIRIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

**Danışman
Prof. Dr. Alpaslan GÖRÜCÜ**

KONYA-2025

ONAY SAYFASI



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve rehberliğiyle çalışmalarımın her aşamasında yanımda olan, bilimsel yolculuğumda bana kılavuzluk eden, her zaman her türlü desteğini esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Alpaslan GÖRÜCÜ'ye en derin şükranlarımı sunarım.

Akademik gelişimime katkı sağlayan, her daim yanımda olan Sayın Halil GÜNGÖR'e yürekten teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında desteklerini esirgemeyip bana güvenen kıymetli aileme; canım annem Şengül YILDIRIM, babam Necip YILDIRIM, Abilerim İlter YILDIRIM ve Ekrem YILDIRIM, ablam Münevver YILDIRIM ve biricik yeğenim Necip Tuğrul YILDIRIM'a teşekkür ve sevgilerimi sunarım.

Çalışmaya katılan ve destek olan Badminton milli takım sporcularına ve Antrenörlerine, süreçte yanımda olan ismini belirtmediğim herkese teşekkür ederim.

Bilimsel donanımımı geliştirmeme katkıda bulunan Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Fakültesi akademik kadrosuna ve yüksek lisans eğitimime olan katkılarından dolayı Sağlık Bilimleri Enstitüsü personeline saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Sibel YILDIRIM

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
SUMMARY	v
1. GİRİŞ	1
1.1. Badminton	2
1.1.1. Badmintonun Dünyadaki Gelişimi	3
1.1.2. Badmintonun Türkiye’deki Gelişimi	4
1.1.3. Badminton Oyun Alanı, Malzemeleri ve Oyun Bilgisi	4
1.1.4. Temel Raket Tutuş Stilleri	9
1.1.5. Badminton Temel Vuruş Teknikleri	9
1.2. Sosyal Medya	12
1.2.1. Sosyal Medya Türleri	14
1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı	17
1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları	18
1.4. Uyku	19
1.4.1. Uyku Kalitesi	20
1.5. Sosyal Medya Kullanımı ve Uyku Kalitesi	21
2. GEREÇ ve YÖNTEM	22
2.1. Araştırma Modeli.....	22
2.2. Araştırma Grubu	22
2.3. Veri Toplama Araçları.....	23
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	23
2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu	23
2.3.3. Pittsburgh Uyku Kalitesi Endeksi	23
2.4. Verilerin Analizi	24
3. BULGULAR	25
3.1. Demografik Özellikler ile Ölçekler Arasındaki Bulgular	25
3.2. Ölçekler Arası İlişki Bulguları	30
4. TARTIŞMA	32
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	37
6. KAYNAKLAR	38
7. EKLER	45
8. ÖZGEÇMİŞ	50

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Badminton Sporcularının Sosyal Medya Bağımlılıkları ile Uyku Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sibel YILDIRIM

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ/KONYA-2025

Bu araştırmanın amacı, Badminton sporcularının sosyal medya bağımlılıkları ile uyku kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bunun yanında katılımcıların bazı demografik özelliklerinin, sosyal medya ve uyku kalitelerine etkisine de bakılmıştır. Araştırma grubu, 90 kadın 100 erkek olmak üzere toplam 190 milli badminton sporcusundan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Pittsburgh Uyku Kalitesi Endeksi kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde t testi, One-Way Anova, Tukey ve Tamhane's T2 testleri kullanılmıştır. İlişkisel karşılaştırma kapsamında ise Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre katılımcıların cinsiyetleri, yaşları ve eğitim düzeyleri ile uyku kaliteleri arasında anlamlılık bulunurken haftalık antrenman saatinde anlamlılık elde edilmemiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlılık yoktur. Katılımcıların uyku kaliteleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı, pozitif ve orta/zayıf düzeyli korelasyon vardır.

Anahtar Kelimeler: Badminton, Sosyal Medya Bağımlılığı, Uyku Kalitesi

SUMMARY

REPUBLIC OF TÜRKİYE
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Relationship Between Social Media Addiction and Sleep Quality in Badminton Athletes

Sibel YILDIRIM

Department of Physical Education and Sports

MASTER THESIS/KONYA-2025

The purpose of this study is to examine the relationship between social media addiction and sleep quality of badminton athletes. In addition, the effects of some demographic characteristics of the participants on social media and sleep quality were also examined. The research group consists of a total of 190 national badminton athletes, 90 women and 100 men. Personal Information Form, Social Media Addiction Scale and Pittsburgh Sleep Quality Index were used as data collection tools in the study. t-test, One-Way Anova, Tukey and Tamhane's T2 tests were used in the analysis of the research data. Correlation Analysis was applied within the scope of relational comparison.

According to the findings obtained as a result of the research, while there was a significance between the gender, age and education level of the participants and their sleep quality, no significance was obtained in weekly training hours. There is no significance between the demographic characteristics of the participants and their social media addiction. There is a significant, positive and medium/weak correlation between the sleep quality of the participants and their social media addiction.

Key Words: Badminton, Social Media Addiction, Sleep Quality

1. GİRİŞ

19. yüzyıldan günümüze kadar çok yönlü becerisi, farklı pozisyonları ve karmaşık hareketleri ile oynanan Badminton, fiziksel, teknik-taktik gibi çok yönlü özelliklere sahip bir branştır. Rakibe temas olmadan oynanan badminton; sıçramalar, seri hareketler, çabuk kol hareketleri hamleleri içermektedir (Kamar 2003).

Tüy top adı ile de tanınan Badminton, her yaştan bireylerin dikkat çekici bulunduğu spor branşı olması sebebiyle, bugün dünyaca tanınır bir spor dalı haline gelmiştir. Kadınlar ve erkeklerde eşit şartlardaki müsabakanın yanı sıra, spor salonu ya da açık alanda gerçekleştirilebilen aktivitelerdendir. Badminton; boş zamanı değerlendirme ve sosyalleşmenin yanında psikolojik, fizyolojik gibi değerleri de öğretir. Badminton, basitten karmaşığa doğru ilerleyen, farklı hareketler dizilimi ve saha içerisinde gerçekleştirilen ileri geri hareketleri raket aracılığı ile topun file üzerinden rakip alana atılmasıyla oynanmaktadır. Badminton sporu kort oyunları arasında oynanan en hızlı spor branşı olarak düşünülebilir (Grice 1996).

Teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlemesi, sosyal medya kullanımını insanların hayatlarında daha öncelikli hale getirmiştir. Sosyal bir hayat, yaşamımızın büyük bir bölümünü oluştururken, sosyal medya anlık olarak erişim sağlanabilen ve diğer kullanıcılar ile iletişim durumunda olabileceğimiz ortamı sağlamaktadır. Sosyal medya kullanıcılarının platformlarda geçirdikleri zaman neticesinde tercih ettikleri araçlara bağlılık durumları da artmaktadır (Karadağ ve Akçınar 2019).

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili gerçekleştirilmiş çalışmalar cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri, depresyon, anksiyete ve stres gibi birçok etkenin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Demografik özellikler açısından kadın ve gençlerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın oldukları görülmüştür. Kadınların sosyal yönlerinin daha baskın olması, gençlerin de yetişkinlere göre sosyal medyayı daha aktif kullanması sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olmalarını tetikler (Bányai ve ark 2017).

Uyku, bireyin dış dünya ile etkileşiminin geçici olarak kesildiği, komadan ayrı olarak çeşitli uyaranlarla uyanıklık durumuna geri dönülen bilinçsizlik durumu

olarak isimlendirilir (Guyton ve Hall 2006). İnsan yaşamının yaklaşık üçte birlik kısmını oluşturduğundan önemli durumlardan biri kabul edilir (Karakaş ve ark 2017).

Yapılan çalışmalar, fazla internet kullanımı ile uyku süresinin ve kalitesinin azalması, gün içi yorgunluğun artması, geç uyuma ve uykusuzluk gibi uyku bozuklukları arasında bir bağ olduğunu ve bunun da önemli bir halk sağlığı sorununa yol açtığını göstermiştir (Wong ve ark 2020, Lin ve ark 2021).

1.1. Badminton

Badminton, kelime anlamında ‘tüy top’ demektir. İki veya dört kişinin raket aracılığıyla topu file üzerinden rakip alana aşırması esasına dayalı olarak oynanan olimpiik bir spor dalıdır. Bu spor dalında oyunun seyri, akılcılık, zarafet, hız, yetenek, hareketlilik ve reaksiyon çabukluğu gibi faktörlerin ön planda olması oyunu zevkli hale getirmektedir (Gülmez 2007a).

Badminton her yaştan insanın kolayca ve keyifle oynayabileceği, izleyicilere şiddet içerikli mesajlar vermeyen, dünya genelinde beğeniyle yapılan bir spor dalıdır. Badminton, kadın ve erkek sporcuların eşit koşullarda rekabet edebildiği, cinsiyet ayrımı gözetmeksizin oynanabilen bir spor dalıdır. Genellikle kapalı alanlarda tercih edilmekle birlikte, rüzgarın etkisinin minimal olduğu açık ortamlarda da rahatlıkla icra edilebilir. Bu spor, bireylerin yalnızca fiziksel kapasitelerini geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda boş zamanlarını verimli bir biçimde değerlendirmelerine ve sosyal etkileşim becerilerini artırmalarına da katkı sağlar. Dolayısıyla badminton, hem bedensel gelişimi destekleyen hem de sosyo-psikolojik açıdan olumlu etkiler yaratan çok yönlü bir sportif faaliyettir. Badminton, farklı hareketler dizilimi ile kısmen basitten karmaşığa doğru ilerleyen vuruş tekniklerine sahiptir ve saha alanında ileri-geri yapılan hareketler ile topun raket aracılığı ile file üzerinden rakip alana gönderilmesiyle oynanır. Badminton kort oyunlarının arasında oynanan en hızlı spor branşı olarak düşünülebilir (Grice 1996).

Oyundaki amaç, topun filenin üzerinden geçerek, rakip oyun sahasında yere temasıyla sayı elde etmektir. Oyun anında farklı bölgelere kaymalar, sıçramalar, koşular, dönme, bükülme, esneklik, vurma gibi reaksiyonlarda bulunmanın yanı sıra

badminton oyununun, sporcuların bedensel ve motorik becerileri üzerinde büyük önemi vardır (Cümşütoğlu ve Kale 1994).

1.1.1. Badmintonun Dünyadaki Gelişimi

Arkeolog ve tarihçilere göre badmintona benzer bir oyun günümüzden 3000 yıl önce oynanmıştır. Bu bulgulara, Hindistan'da yapılan arkeolojik kazılarda taşlara oyulmuş şekillerde ulaşılmıştır. Badmintonun bir oyun olarak oynanmasında ve dünyaya yayılmasında Çin'de bulunan eski el yazmalarında Çin İmparatoru Chu devrinde rastlanmıştır. Bu dönemlerde kaz tüylerinin kirazgillere takılarak güneş altında kurumaya bırakılmasıyla elde edilen tüy topunun tahta raketle oynanmasına Di-dzyau-ci ismi verildiği bilinmektedir. Çin'den sonra Hindistan'da büyük bir gelişme gösteren oyun, ülkede Poona ve Pune adları altında oynanmış ve başka ülkelere de hızla yayılmıştır.

Badmintonu Avrupa'ya ilk kez Marko Polo tanıtmıştır. 14. yüzyıl sonrasında Japonya'da Oy-bane ismiyle, Fransa'da Kokvanten (uçan horoz) ve Je Volan (tüy top) isimleriyle anılan badminton, Almanya, Avusturya ve İsviçre gibi ülkelere Federball, Çarlık Rusya'sında ise Laptu ismiyle oynanmıştır (Gülmez 2007b).

1872 yılında Londra'ya 100 km uzaklıktaki Badminton isimli kasabada yaşamını sürdüren asker kökenli olan Beaufort, uzun yıllar Hindistan'da bulunmuş ve İngiltere'ye geri döndüğünde fildişi ve diğer değerli eşyalar arasında bir raket ve tüy top getirmiştir. Beaufort "Polona" adı verilen oyunu Badminton kasabasında yaygınlaştırmaya başlamış, aynı yıl bu branş tüm İngiltere'ye yayılmaya başlamıştır. J. L. Baldwin ilk kez badminton oyun kurallarını koyan kişi olarak spor tarihindeki yerini almıştır. 1887 yılında Londra'da ilk kez badminton oyun kuralları oluşturulup bir kurul tarafından onaylanmıştır. O tarihte belirlenen kurallar çok az değişimle günümüze kadar gelmiştir. Badminton tarihinin önemli isimlerinden biri de İngiliz Ann Jackson'dır. 1898 yılında ilk nizami tüy top patentini alan kişidir. 1911 yılında İngiliz badminton sporcusu Sammuell Messiya ilk kez badminton oyun kurallarını içeren, teknik ve taktik becerilerini öğreten bir kitap yayımlamıştır (Aracı 2006).

1934 yılında Londra'da Uluslararası Badminton Federasyonu (IBF) kurulmuştur. Bu federasyona ilk katılan ülkeler İngiltere, Hollanda, Danimarka,

İrlanda, Kanada, Yeni Zelanda, İskoçya, Fransa ve Amerika Birleşik Devletleri olmak üzere 9 ülkedir. İkinci Dünya Savaşı'nda yaşanan siyasi sebeplerden, Çin başta olmak üzere doğu grubu ülkeleri (IBF) bünyesine alınmamıştır. Bunun sonucunda Çin öncülüğünde doğu grubu ülkeleri Dünya Badminton Federasyonu'nu (WBF) kurmuşlardır. 1981 yılı Mayıs ayında Uluslararası Badminton Federasyonu (IBF), tüm dünya ülkelerini kendi çatısı altında toplamıştır. Ayrıca 1985 yılında Uluslararası Badminton Olimpiyat Komitesi (IOK), badmintonu 1992 Barcelona Olimpiyatları'nda madalyalı sporlar arasına almaya karar vermiştir. Günümüzde federasyona bağlı 176 üye ülke bulunmakta, dünyada ise 6 milyondan fazla lisanslı sporcu badminton sporuyla uğraşmaktadır (Yorulmazlar ve Kepoğlu 2006).

1.1.2. Badmintonun Türkiye'deki Gelişimi

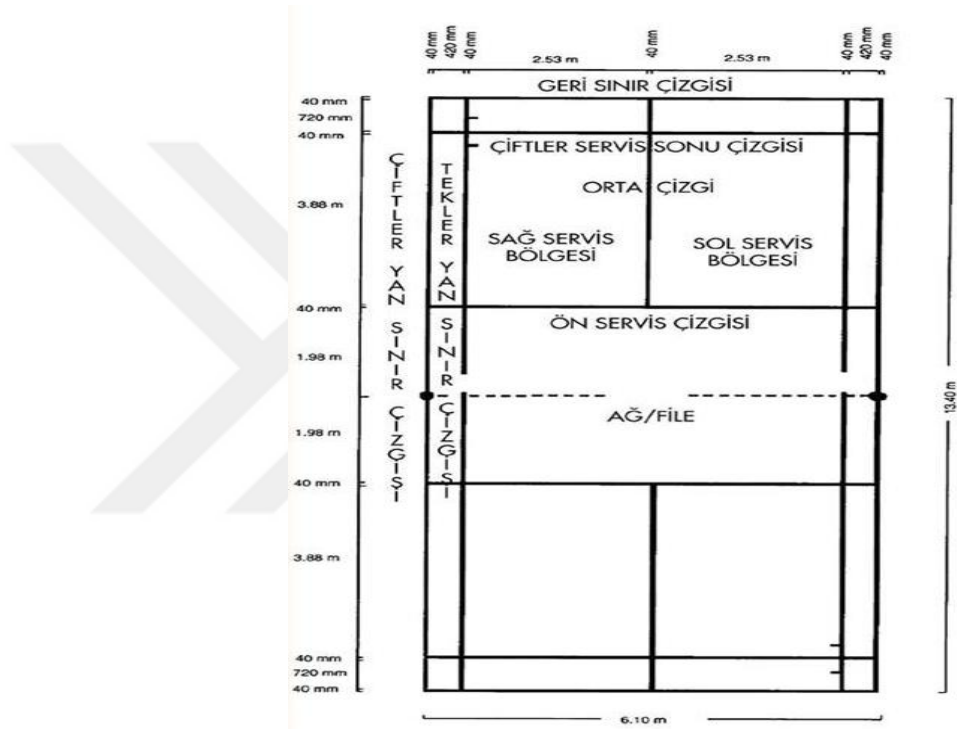
Türkiye Badminton Federasyonu (TBF), 31 Mayıs 1991 tarihinde kurulmuştur. 3 Kasım 1991'de, 104 üye ile birlikte Uluslararası Badminton Federasyonu'na (IBF) tam üye olarak kabul edilmiştir. Federasyonun ilk başkanı olarak İrfan Yıldırım göreve getirilmiştir. 5 Aralık 1993 tarihinde yapılan ilk seçimli başkanlık sonucunda Akın Taşkent başkanlık görevine seçilmiştir. Günümüzde ise federasyon başkanlığı görevini Ercan YILDIZ yürütmektedir. Ülkemizde badmintonun geçmişi çok eski olmasa da zamanla gelişerek ilerleme kaydetmektedir.

Ülkemizde gerçekleştirilen ilk uluslararası turnuva (70. Yıl Uluslararası Badminton Turnuvası) 24-29 Ekim 1993 tarihlerinde Ankara'da gerçekleşmiştir. Ülkemizde ilk kez düzenlenen ve Badminton Federasyonu'nun 1994 yılı faaliyet programı içerisinde yer alan Deplasmanlı Badminton Ligi tespit müsabakaları 11 bölgeden 24 takımın katılımı ile 4-7 Nisan 1994 tarihlerinde Ankara'da yapılmıştır. Bu müsabakalar sonucunda 8 takım Badminton Ligi'ne katılmaya hak kazanmışlardır (Yorulmazlar ve Kepoğlu 2006). MEB ve Badminton Federasyonu'nun ortaklaşa düzenledikleri minikler, yıldızlar ve gençler okullar arası yarışmalarla birlikte ülke genelinde birçok açık turnuva da düzenlenmektedir (Gülmez 2007b).

1.1.3. Badminton Oyun Alanı, Malzemeleri ve Oyun Bilgisi

Badminton oyununda, sahayı iki eşit parçaya ayıran fileye, raket ve badminton topuna ihtiyaç duyulur. Badminton, resmi müsabakalarda olumsuz hava

şartlarından etkilenmemek için kapalı spor salonlarında oynanmaktadır. Oyunun oynanacağı kapalı alanların tavan yüksekliği en az 9 m olmalıdır. Ayrıca kort dış yan çizgilerinin duvara mesafesi en az 90 cm, bitiş çizgilerinin uzaklığı ise 150 cm olmalıdır. Badminton oyun alanının zemininde sentetik araçlardan yapılmış halı kortlar tercih edilmektedir. Badminton sahasını çevreleyen ve saha içinde ilgili bölmelerin sınırlarını belirleyen bütün çizgilerin sarı ya da beyaz renkte çizilmesi zorunlu olup saha çizgileri 4 cm kalınlığında olmalıdır. Oyun alanının uzun kenarı 13,40 m, genişliği teklerde 5,18 m, çiftlerde 6,10 m'dir (Yumuk 2004).



Şekil 1. Badminton Kortu Ölçüleri

Uluslararası Badminton Federasyonu (IBF) 2006 yılında “Tomas ve Uber Cup” yarışmalarında 21 puan sistemini kullanmıştır. Bu tarihten sonra badminton müsabakaları her düzeyde bu puan sistemiyle oynanmaya başlanmıştır.

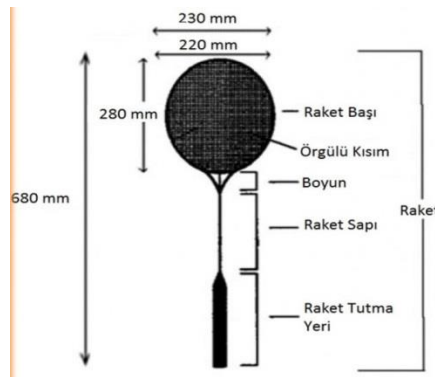
Oyunu başlatacak taraf kura atışı ile seçilir. Oyun kazanılmış 2 set üzerinden, set ise 21 sayı üzerinden hesaplanır. Setlerin beraberliği durumunda 3. set oynanmaktadır. 3. sette 11. sayıya ulaşıldığında saha değişimi yapılmaktadır. Set sonlarında skor 20-20 ise set uzatmaya gider ve skoru 2 sayı farka getiren sporcu seti/maçı kazanır. Badminton, çiftler kategorisinde her yarı alanda ikişer sporcunun

bulunması, tekler kategorisinde ise birer sporcunun yer almasıyla toplam beş kategoride oynanır. Her kategoride aynı puanlama sistemi kullanılmaktadır. Bu beş kategori; tek bayanlar, tek erkekler, çift bayanlar, çift erkekler ve karışık çiftler (mix) olarak sınıflandırılır (Lei ve ark 1993).

Çiftler kategorisinde servisi ilk kullanan ve ilk karşılayan sporcular önemlidir. Servis atışı yapmadan sayı kazanan takım, sayısının tek-çift oluşuna göre saha alanındaki yerini belirlemektedir. Takımın skoru tek sayı ise soldaki sporcu, çift sayı ise sağdaki sporcu servis atma hakkına sahiptir. Servis atışları sağ servis alanından sağ servis alanına ya da sol servis alanından sol servis alanına olacak şekilde çapraz atışla gerçekleşmektedir. Servis atışını yapan sporcu sayı kazandıkça servis alanında sürekli yer değişikliği yapar (Turğut 2020).

Badminton Raketi

Badminton raketi, örülü olan kafa (kortaj) kısmı, boyun-gövde (şaft) ve sap olmak üzere üç kısımdan oluşur. Örgülü alan dediğimiz raketin baş kısmı, sporcunun topa vurduğu kısımdır ve kaliteli sentetik malzemelerden tellerle örülüdür. Gövde kısmı raketin sapı ile baş kısmını birbirine bağlamak amacıyla kullanılır. Boyun (eğer var ise), şaftı raketin baş kısmına bağlar. Raketin oyuncu tarafından tutulması sap kısmından gerçekleşir. Badminton raketinin toplam uzunluğu 680 mm, genişliği 230 mm, ortalama ağırlığı ise 75 gram ile 96 gram arasında olabilmektedir. Özel çalışmalar için farklı ağırlıklarda raketler de kullanılmaktadır. Raketlerin son zamanlarda hafif olmasının istenmesi üzerine karbon graphit malzemelerden yapılmaktadır (Demirci ve Demirci 2007).



Şekil 2. Badminton Raketi

Badminton Topu

Badminton topu “tüy top” olarak isimlendirilmekte ve sentetik ya da doğal malzeme olan kaz tüyünden üretilmektedir. Tüy top hangi maddeden yapılmış olursa olsun, ince bir deri ile kaplanmış mantar tabanlı doğal kaz tüyünden yapılmış standart bir tüy topun genel özelliklerini yansıtmalıdır. Ağırlığı 4,74 gram ile 5,50 gram, yüksekliği 62 mm ile 70 mm arası olmalı, mantar kısmına takılı 16 tüyden uçları ve topun yarıçapı 58 mm ile 68 mm bir daire şeklinde olmalıdır (Acet 2000).



Şekil 3. Badminton Topu

File

Oyun alanını ortadan iki eşit parçaya ayıran filenin ip, plastik ve benzeri koyu renkli malzemeden yapılmış olması gerekmektedir. Kare biçimindeki gözenekleri 1,5x1,5 cm ile en fazla 2x2 cm ölçülerinde olmalıdır. Filenin direklere bağlandığı noktadaki yerden yüksekliği 1,55 m iken ortaya doğru hafif bir eğim olması sonucu sahanın ortasından filenin yüksekliği 1,52-1,54 m kadardır. Boyu çiftler kenar çizgilerine kadar uzayacak şekilde 6,10 m, eni 76 cm olmalıdır. Filenin üst kısmında, fileyi uzunluğu boyunca saran, içerisinden ip veya tel geçirmek için bez ya da plastik malzemeler tercih edilen 7,5 cm eninde beyaz renkli bantlar bulunmaktadır. File her iki taraftan direklere sabitlenirken, kenarlarda direk ile file arasında hiç boşluk kalmamalıdır (Yorulmazlar ve Kepoğlu 2006).

Direkler

Badminton filesini asmak amacıyla kullanılan direkler, taşınır veya alana sabitlenebilir olmalıdır. Direklerin yerden yüksekliği 1,55 m olmalı, yapımında demir, çelik, ahşap malzemeler tercih edilmelidir. Direklerin, oyun alanının tam ortadan ikiye bölündüğü noktada, çiftler oyun çizgisi bitimine konulması gerekmektedir. Direklere bağlı ağırlık bulunuyorsa, ağırlıklar saha çizgilerinin dışında yer alacak şekilde yerleştirilmelidir (Turna ve Alpay 2020).

Badminton kort direkleri 3 aksamdan oluşmaktadır:

1. Taban
2. Destek
3. Dikme

Bu üç aksamın zeminde bulunan kısmı sabit, tekerlekli veya montaj edilebilen taban kısmıdır. Bu kısmın file ağırlığını taşıyabilmesi ve metal direkleri ayakta tutabilmesi için taban kısmına ağırlık yerleştirilmesi veya belli ağırlığı taşıyabilecek ağırlıkta üretilmesi gerekir. Metalden yapılan direklerin ağırlıkları 10-12 kg civarında olup genellikle silindir şeklindedir. Bu ağırlık filenin oyun kurallarına göre gerekli olan gerginliğini korumak için yeterlidir. Badminton direkleri kolay taşınabildiği için genellikle salonlara sabitlenmesine gerek duyulmaz fakat özel badminton salonlarında sabit direkler de bulunmaktadır (Demirci ve Demirci 2007).



Şekil 4. Badminton File Direği

1.1.4. Temel Raket Tutuş Stilleri

Forehand Raket Tutuşu

Forehand raket tutuşu; Universal tutuş, V tutuşu, kalem tutuş, çekiç tutuşu, temel tutuş vb birçok isim ile adlandırılmaktadır. V tutuş olarak ifade edilen temel forehand tutuş tekniğinde başparmak ve işaret parmakları bir “V” harfi şeklinde bir görünüş almaktadır. Burada başparmak ve işaret parmağı diğer parmalara göre önemli görev üstlenir (Cümsütoğlu ve Kale 1994).

Backhand Raket Tutuşu

El arkası tutuş tekniği de denilen bu teknik, özellikle file bölgesinde net-kill ve net-drop vuruşlarda etkili bir tutuş yöntemidir. Backhand tutuş, işaret ve başparmağın “V” şeklini oluşturduğu, saat 10 hizası ya da başparmak iç yüzeyi saat 9 hizasını gösterecek şekilde yapılmaktadır (Group 2003).

1.1.5. Badminton Temel Vuruş Teknikleri

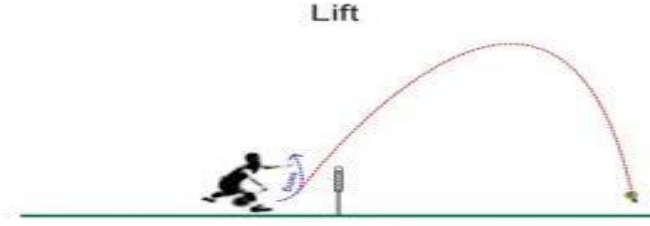
Ön Kort Vuruş Teknikleri

Net Drop (File Üstü Aşırtma): Ön korttan ön korta yapılan bir vuruş tekniğidir ve file üzerindeki bir topun bilekten yapılan küçük bir itirme veya vuruşla rakip ön kort file dibine bırakılmasıdır (Turğüt 2020).



Şekil 5. Net Drop Vuruşunda Topun Uçuş Yolu

Lop (File Altından Yükseltme, Lift-Top): Teknik olarak raket baş kısmı file seviyesinin altında olmalıdır. Ön korttan dip korta gerçekleştirilen tekniktir. Tüy top raketle bir araya geldiğinde tüy top dip kort yönünde yükselerek rotasını tamamlar. Raket tutuşu Forehand ve Backhand olabilir (Turğüt 2020).



Şekil 6. Lop-Lift Vuruşunda Topun Uçuş Yolu

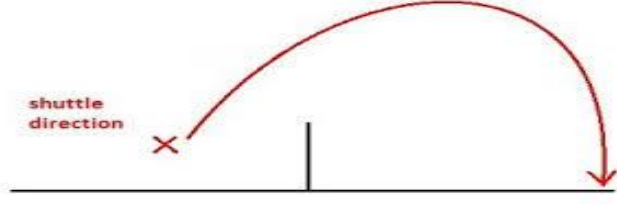
Orta Kort Vuruş Teknikleri

Backhand (El Üstü) Kısa Servis: Orta korttan orta korta servis ön çizgisine yakın yapılan vuruş tekniğidir. Her iki ayak burnu ve gövde fileyi gösterecek şekilde pozisyon alınır. Raket başı dirsek hizasında ve top raket başı ortasından tutulur ve top bilekten vuruş ile rakip sahaya yumuşak bir şekilde gönderilir (Turğut 2020).



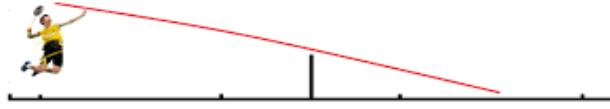
Şekil 7. Kısa Servis Backhand Vuruşunda Topun Uçuş Yolu

Forehand (El İçi) Yüksek Servis: Orta korttan arka korta yapılan vuruştur. Hazırlık sırasında, vücut ağırlığı iki ayağa eşit ve dengeli olacak şekilde bir ayak da önde olacak şekilde pozisyon alınır. Topu elden çıkarma esnasında, vücut ağırlığı ön bacağa doğru aktarılmalı, vuruş sırasında ise raket öne doğru sallanmalı ve topun mantar kısmıyla buluşmalıdır. Raketin salınımının bitişinde sağ elini raket eli olarak kullanan sporcu raket başını sol omzunun üzerine getirerek hareketi tamamlamalı, sol elini raket eli olarak kullanan sporcular için de sağ omzunun üzerine getirerek vuruşu tamamlamalıdır (Turğut 2020).



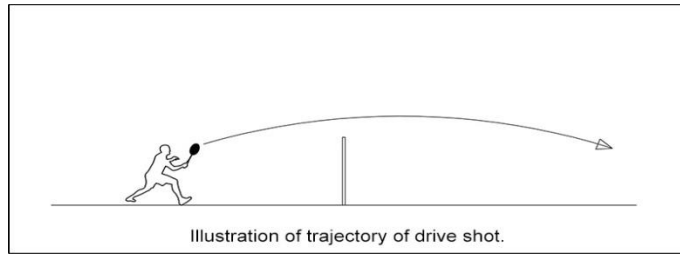
Şekil 8. Yüksek Servis Backhand Vuruşunda Topun Uçuş Yolu

Smash (Küt): Yüksek güç gerektiren sert bir vuruştur. Raket ve topun süratli hareket ettiği ve sayı alma hedefiyle yapılan saldırgan vuruştur. Orta korttan orta korta veya dip korta yapılan en temel hücum vuruşlardan birisidir. Sporcu raketi başının üstünden kol dirseğini bükerek geriye almalı ve hareketin devamında raket ve top baş üstünde birleşerek vuruşu gerçekleştirmelidir (Turğut 2020).



Şekil 9. Smaç Vuruşunda Topun Uçuş Yolu

Drive: Topun yan çizgilere paralel veya çapraz olmak üzere, öncelikle file üzerinde vurulan ve top atış hızı arttıkça alçalan bir vuruş olarak nitelendirilir. Drive vuruşlarında amaç tüy topu saha ortasına ya da dip çizgi üzerine seri şekilde atmaktır (Salman ve Salman 1994, Phomsoupha ve Laffaye 2015).



Şekil 10. Drive Vuruşunda Topun Uçuş Yolu

Kısa Savunma Tekniği: Rakip alandan gelen hücum topunun, rakip alanın ön kortuna kısa düşürülmesidir.

Yüksek Savunma Tekniği: Orta korttan dip korta yapılan vuruştur. Hücumdan sert bir şekilde gelen topun yükselterek karşı sahanın dip kortuna gönderilmesidir.

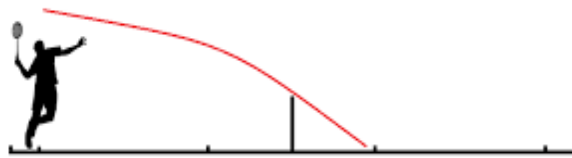
Dip Kort Vuruş Teknikleri

Clear (Aşırtma): Topun dip korttan rakip alan karşı dip kortuna yüksekten gönderilmesidir. Clear vuruşunda amaç topu dip çizgiden rakip sahanın olabildiğince dip çizgisine yakın yüksekten gönderilmesidir (Gülmez 2007b, Abian-Vicen ve ark 2013, Çam 2019).



Şekil 11. Clear Vuruşunda Topun Uçuş Yolu

Drop (Dalma): Clear ve Smash vuruşlarıyla benzerlik gösteren Drop, arka veya orta korttan tüy top en yüksek noktada iken baş üzerinde gerçekleştirilen vuruş tekniğidir. Topun rakip file önüne düşmesi hedeflenir (Turğut 2020).



Şekil 12. Drop Vuruşunda Topun Uçuş Yolu

1.2. Sosyal Medya

İnsanlar, var oldukları ilk günden günümüze kadar isteklerini kolaylaştıracak yöntemler geliştirmişlerdir. Yazının icadı ile birikimlerini nesilden nesile ulaştırmaları geçmiş ile gelecek arasında köprü oluşturmuştur. Sanayi devrimi ile teknolojik çağ başlamıştır. İletişimin insan hayatında gelişerek ilerlemesi, toplumun

ilerlemesinde de etkili olmuştur. Matbaanın icadı ile kitlesel bir hal alan iletişim, telgraf, radyo vb. keşiflerle evrimleşmiştir. En önemlilerinden internetin keşfiyle iletişim, artık saniyeler içinde sağlanabilen ve Bilgi Çağı olarak isimlendirilen bir tarihsel sürecin ilki olmuştur (İspir 2013).

Günümüzde hızla gelişen internet teknolojileri, bireylerin yaşamlarına hem kültürel hem de sosyal açıdan önemli etkilerde bulunmaktadır. Bu teknolojik gelişmeler, zamanla insanların iletişim kurma biçimlerini değiştirmiş ve günlük yaşam pratiklerine yansımıştır. Sonuç olarak, yeni sosyalleşme biçimleri ortaya çıkmıştır. Teknoloji trendleri üzerine çalışan Guidewire Group'un kurucularından Chris Shipley, "sosyal medya" kavramını ilk kez kullanan kişidir. Sosyal medya, bireylerin çevrim içi ortamda iletişim kurmasını, bilgiye erişmesini ve etkileşimli iş birliği yapmasını mümkün kılan dijital araçları kapsamaktadır (Newson ve ark 2008).

Teknoloji, günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olsa da, bazen amacının dışına çıkarak farkında olmadan yaşamımızı olumsuz şekilde etkileyebilir. Sosyal medya platformları, günümüzdeki en önemli teknolojik gelişmelerin başında gelmektedir. İnternet teknolojilerinin etkin şekilde kullanılması ve sürekli gelişimi, yeni medyanın temellerinin atılmasına yol açmıştır. Yeni medya, internetin etkileşimli iletişim gücünü tanımlayan soyut bir kavram olarak ortaya çıkmıştır (Çıldan ve ark 2012).

Weinberg'e göre sosyal medya, hayatımızın bir parçası haline gelen internetin, bireylerin duygu, düşünce ve deneyimlerini sosyal medya ağlarıyla paylaşabileceği mekanizmalardır. Bir başka tanıma göre de sosyal medya, kişilerin karşılıklı etkileşim halinde oldukları sosyal medya ağları ve sanal oyun dünyalarıdır (Kaplan ve Haenlein 2010).

Sosyal medya; bloglar, profesyonel ağlar, kurumsal platformlar, sosyal ağlar, forumlar, mikrobloglar, fotoğraf paylaşım siteleri, ürün ve hizmet değerlendirme alanları, sosyal etkileşimler, oyun platformları, canlı yayınlar, podcastler, siber kültür ve video içerikleri gibi pek çok farklı türde içerik sunabilir. Her bir platform, kendine has özelliklere sahiptir ve bu özellikleri anlamak oldukça önemlidir. Tüm sosyal medya kanallarına katılmaya çalışmak zaman kaybı yaratabilir. Bu nedenle, kişisel ilgi alanları ve belirlenen hedeflere uygun tercihler yapmak, sosyal medya

dünyasında kaybolmamanıza yardımcı olacaktır (TCİB 2020). We Are Social'ın 2022 yılı Türkiye raporuna göre, ülkemizde sosyal medyayı aktif olarak kullananların oranı nüfusun %80,8'ine denk gelmektedir (Nava ve ark 2022).

1.2.1. Sosyal Medya Türleri

Facebook

Sosyal medya platformlarının içinde en çok tanınan Facebook'u, 2004 yılında Harvard'da eğitim gören Mark Zuckerberg ve arkadaşları kurmuştur. Öncelikli olarak Harvard Üniversitesi'ndeki öğrenciler kullanmaktayken, 2006 senesinde e-posta sahibi olanlar ve 13 yaş üstü bireylerin de üye olarak kabul edilmesiyle üye sayısı artmaya başlamıştır. Ülkemizde de 2007 yılında kullanılmaya başlanmıştır. Günümüzün en çok tercih edilen sosyal medya platformudur (Köseoğlu 2012). Bu platform kullanıcılarına, video ve fotoğraf paylaşmak, çeşitli gruplara katılmak, arkadaşlarıyla iletişim halinde olmak ve bu arkadaşlarının duvarlarına bildirimler bırakmak gibi avantajlar sağlamaktadır (Fuchs 2020).

Twitter/X

2006 yılında kurulan Twitter, insanların gün içinde karşılaşmış deneyimlediği olayları, hissettikleri duyguları, fikirleri, bilgileri, gündemde olan konuları kısa cümlelerle paylaşabildikleri sanal bir alandır. Kamusal paylaşım ağı olan Twitter'ı internete erişim sağlayan kişiler kullanabilir (Altunay 2010). 2022 yılında Elon Musk tarafından satın alınan Twitter, Nisan 2023 tarihinde resmi olarak "X" adını almıştır. "Tweet" olarak adlandırılan kısa metin yazıları ile gündemde olan konulara değinilmektedir. Bunun yanı sıra kullanıcılar belli ya da önemli konu başlıklarını "hashtag" olarak adlandırılan başlık aracılığıyla takibe alırlar (XMS 2024).

WhatsApp

Günümüzde çevrimiçi mesajlaşma, sesli ve görüntülü konuşma ile iletişim platformları arasında ilk tercih edilen WhatsApp, 2010 yılında Jan Joum ve Brian Acton tarafından California'da kurulmuş bir sosyal medya platformudur. Zamanla gelişerek kullanımı yaygınlaşmıştır. İnsanların internet bağlantısı aracılığıyla mesaj gönderip almalarını sağlayan, birebir ve grup halinde iletişimini destekleyen bir

platformudur (Statista 2021). WhatsApp; metin mesajı, sesli mesaj, fotoğraf, video, belge ve konum gibi verilerin iletilmesini sağlamaktadır (Çağlak 2019). Daha çok cep telefonlarında tercih ediliyor olsa da web sürümüne de uygundur. Ancak WhatsApp'ın web sürümünde kullanılması mobil cihazın internete bağlı olmasını gerektirir (Whatsapp 2024).

Youtube

Chad Hurley ile Steve Chen tarafından Şubat 2005'te kurulan YouTube, 2006 yılında Google tarafından satın alınmıştır. Sosyal ağ kapsamında değerlendirilen Youtube daha çok kullanıcı odaklı ve fazla imkana sahip olmasıyla en büyük video paylaşım platformu konumundadır. Dünya genelinde de en fazla tıklanma özelliğine sahiptir (Atalay 2014). Ocak 2024'te YouTube'un 2,7 milyardan fazla aylık aktif kullanıcısı vardı ve bunlar toplu olarak her gün bir milyardan fazla saat video izliyordu (Wikipedia 2025).

Instagram

Kevin Systrom ve Mike Kriger'in 2010 yılında geliştirdikleri, insanların çektikleri fotoğrafları paylaşmalarına fırsat sunan, işletme merkezlerinin de ürünlerini tanıtmasına yardımcı olan bir sosyal medya platformudur (Güngör 2019). İnsanların iletişim kurma, sosyalleşme, vakit geçirme, bilgi edinme isteklerine en hızlı şekilde yanıt aldıkları web sitesidir (Sarıyer ve Zümrüt 2017). Kullanıcıların bir sanal ortamda kendilerine ait fotoğraf ve video paylaşmaları, önerilen fotoğraf ve videoları görmeleri ve onlara yorum yapmaları, direkt olarak kullanıcılara mesaj göndermeleri, platformun sağladığı avantajlar arasındadır (Özeltürkay ve ark 2017). Instagram 2012 yılında Facebook'a satılmıştır (Sevinç Salih 2012).

LinkedIn

Dünyanın en geniş iş ve istihdam odaklı sosyal medya ağı LinkedIn 2002 yılında kurulmuştur. Çalışanların mesleki bilgilerini paylaşmasına fırsat sunan, girişimcilere ve şirketlere önemli iş imkanı vermesiyle birlikte, iş dünyasının daha verimli olarak ilerlemesini destek olmayı amaçlayan bir platformdur. LinkedIn, işçilerinin birbirleriyle iletişime geçmelerine de fırsat sunmaktadır (Acar 2014).

Viber

Çevrimiçi iletişim platformları gibi sesli diyalog yapma ve anlık mesaj gönderip alma fırsatını kullanıcılara sağlayan, dünya genelinde geniş alana sahip uygulamadır. Viber, İsraili bir firma tarafından geliştirilmiş olup 2010 yılında kullanıma açılmış, kısa zamanda küresel bir mesajlaşma uygulaması olmuştur. 2014 yılında Japon teknoloji kuruluşu Rakuten tarafından alınmıştır. Viberin herhangi bir ücret ödenmeksizin kullanımı mümkündür bunun için de aktif cep telefonu numarası gereklidir. Yalnızca bir telefon numarasıyla ve tek bir cihaza yüklenmesi sebebiyle güvenilir bir sosyal medya platformudur (Dixon 2022).

Telegram

2013 yılında Rus Nikolay ve Pavel Durov kardeşlerin bulduğu anlık mesajlaşma platformudur. Medya ve dosya paylaşımına, özel ve grup olarak sesli ve görüntülü görüşmelerin gerçekleştirilmesine olanak tanır. Android, Apple, Windows ve Mac platformlarında kullanılabilir (Shu 2013).

Line

Anlık mesajlaşma ile IP aracılığıyla sohbetlerin yapıldığı ücretsiz bir sosyal medya platformudur. Line'ın tanımı kolay olsa da oldukça çeşitli bir iletişim platformudur. 2011'de Japonya'da gerçekleşmiş Tohoku Depremi sonrasında insanların yaşadığı iletişim sorunlarından sonra Güney Kore merkezli NHN şirketi aracılığıyla bir acil müdahale sistemi olarak geliştirilmiştir. İlk defa 2010 yılında yalnızca sesli ve görüntülü arama fırsatı sunmuş bir mesajlaşma platformu olarak oluşturulmuştur (Line 2024).

Skype

En eski çevrimiçi iletişim platformlarından biri olan Skype, önceleri görüntülü konuşma üzerineyken sonradan tüm özellikleri kullanıcılara sunulmuştur. 2003 tarihinde Danimarka ve İsveç'ten iki girişimci tarafından başlatılmış ve Ağustos 2003'te kullanıcılarla paylaşılmıştır. 2011 tarihinde Microsoft'a satıldıktan sonra istihbarat birimlerine paylaşım içeriklerinin onayı verilmiştir. Bu durum Skype kullanan kişi sayısının azalmasına sebep olmuştur (Greenwald ve ark 2013).

Snapchat

Evan Spiegel, Bobby Murphy ve Reggie Brown tarafından geliştirilip, dünya genelinde kullanıma açılan mesajlaşma uygulamasından biridir. Fotoğraf veya resimlere yapılan çeşitli eğlence amaçlı çizimler, kullanıcıların stres düzeylerini rahatlatıcı etki sağlamıştır. Kişinin kendi avatarını yapabilmesi ve çeşitli filtreler aracılığıyla fotoğrafları eşleştiren kamera özelliği, snapchat uygulamasının beğenisini arttırmıştır (Alba 2012). Gönderimde bulunan içerikler anlık olarak görüntülenmekte ve daha sonra otomatik olarak kaldırılmaktadır. Uygulama logosunun hayalet olma nedeni bundan kaynaklanmaktadır (Akbaş 2019).

1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

WHO (World Health Organization/Dünya Sağlık Örgütü) ilk kez 1964’de bağımlılığı; madde bağımlılığı ve alışkanlıklara dayalı davranışsal bağımlılık olarak “dependence/bağımlılık” adı altında birleştirmiştir. Bir madde veya davranışın kullanımının terk edilmemesi veya kontrol altına alınmaması durumları da bağımlılık olarak nitelendirilmektedir (Şahin 2007).

İnternet bağımlılığını 1995’te ilk betimleyen Dr. Ivan Goldberg, DSM-IV’ü (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) esas alarak madde bağımlılığı özelliklerinden ilerleyerek internet bağımlılığı ölçütlerini meydana getirmiştir. Goldberg’in dikkatleri yönelttiği internetin olumsuz etkileri sonucu gündeme gelen “internet bağımlılığı” ifadesi literatürde yer almaya başlamıştır (Tang ve Koh 2017). İnternete bağlı meydana gelen farklı bağımlılıklardan birinin de sosyal medya bağımlılığı olduğu ifade edilmektedir (Ümmet ve Ekşi 2016).

Cep telefonlarında sosyal medya kullanımının mümkün hale gelmesi, sosyal medyanın kullanım oranlarını büyük ölçüde artırmış ve farklı sosyal medya araçlarının sayısının artmasında etkili olmuştur. Bu gelişme sayesinde, küçük mobil cihazlarda da sosyal medya kolaylıkla kullanılabilir hale gelmiştir (Siddiqui ve Singh 2016). Sosyal medyanın kişilerin hayatlarında daha kapsamlı bir şekilde yer almaya başlaması, sosyal medya bağımlılığı kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Sosyal ağlar aracılığıyla bireyler profil oluşturabilir, içerik paylaşabilir,

diğer insanlarla etkileşime girebilir ve mevcut ilişkilerini bu platformlar üzerinden sürdürebilirler (Ellison ve ark 2007).

Kişinin sürekli çevrimiçi olma isteği, sosyal medya platformlarını fazla kullanması, gündelik hayatın ve işlerin zedelenmesi, sosyal medyadan ya da internet ortamından uzak kalınca huzursuzluk yaşaması, takip ettiği kişilerle kendi hayatını kıyaslama dürtüsü sosyal medya bağımlılığının belirtileri arasında gösterilebilir (Durar 2018).

Sosyal medya bağımlılığı adı altında gerçekleştirilen incelemeler cinsiyet, yaş, karakter özellikleri, depresyon, anksiyete ve stres gibi birçok alternatif sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olabileceğini göstermiştir (Bányai ve ark 2017).

1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Sonuçları

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerinde değişikliklere yol açarak, kişinin iş, akademik, sosyal veya özel yaşamındaki çeşitli alanlarda, duygu durumu düzenlemelerinde zorluklar yaratabilir. Bu durum çatışmalar, aşırı meşguliyet veya tekrar etme gibi psikolojik sorunlara yol açabilir (Tutgun-Ünal 2015).

Çağımızda artan akıllı telefonların kullanımı ile beraber, eğitim-öğretim alanında da sosyal medya kullanımı artış göstermektedir. Hem öğrenciler hem de öğretmenler, eğitim alanında daha kalıcı öğrenme oluşturmak için çeşitli yazılım araçları ve sosyal ağ uygulamalarını kullanmaktadır. Sosyal medya ağları esnek çalışma saati avantajı sunduğundan öğrenciler kendi bireysel öğrenme stillerine ve zamanına uygun akademik sonuçlarını geliştirecek şekilde kullanabilmeleri, sosyal medyanın olumlu sonuçlarına örnektir (Emeka ve Nyeche 2016).

Sosyal medyanın öğrencilere sunulan faydaları olmasına rağmen yapılan araştırmalarda sosyal medyanın öğrencilerin üretkenliğine zarar verdiği görülmüştür. Öğrenciler sosyal medyada fazla vakit geçirmeye başladıklarında sorumluluklarını yerine getiremeyip ödevlere zaman bulamamaktadırlar. Durumlarını güncellemek, çevrimiçi insanları takip etmek, arkadaşlarla sohbet etmek ve benzerli faaliyetler için zaman harcamaktadırlar (Nguyen 2021).

1.4. Uyku

Uyku, insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olup, ömrün yaklaşık üçte biri bu durumda geçmektedir. Tarihsel süreçte uyku, bilim insanları, filozoflar ve din adamları tarafından ilgiyle incelenmiş; uykunun ne olduğu, nasıl gerçekleştiği ve neden ortaya çıktığı gibi sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır (Karakaş ve ark 2017). Günümüzde ise uyku, başta sağlık olmak üzere felsefe, din, sanat ve bilimsel araştırmalar gibi farklı alanlarda ele alınmaktadır. Ancak bu alandaki ilk çalışmalara Antik Çağ uygarlıklarında rastlanmaktadır. M.Ö. 16. yüzyıla ait Edwin Smith papirüsünde uykuya ilgili bilgilere yer verilmesi ve bitkisel tedavi yöntemlerinin kullanılması, bu dönemde de uyku üzerine çalışmalar yapıldığını göstermektedir (Coşkun 2020). Benzer şekilde, Antik Yunan'da M.Ö. 8. yüzyılda uyku üzerine araştırmalara rastlanmaktadır. Hindistan'da geleneksel bitkiler, Çin'de ise solunum egzersizleri ve masaj gibi yöntemler kullanılarak, uykusuzluğun giderilmesine yönelik uygulamalar geliştirilmiştir (Odabaşoğlu ve ark 2017).

Tarihsel gelişmelerin ardından, bilimsel temelli sistematik uyku araştırmaları 1950'li yıllarda başlamıştır. Bu dönemde bilimsel düşünceye verilen önemin artması, teknolojik ilerlemeler, uyku çalışmalarını desteklemiştir (Yıldız ve Ünal 2017).

Uyku, bireyin dış dünya ile etkileşiminin geçici olarak kesildiği, komadan ayrı olarak, çeşitli uyaranlarla uyanıklık durumuna geri döndüğü bilinçsizlik durumu olarak isimlendirilebilir (Guyton ve Hall 2006). Bir başka ifade ile bireyin şuurunun olmadığı ama vücut faaliyetlerinin devam ettiği, kişi hatırlamasa da beyin aktivitesinin sürdüğü bir süreçtir. Rüya beyin faaliyetlerinin devam ettiğinin bir kanıtı olarak görülmektedir (Karadeniz 2013).

Uyku, insan bedenini yaşama hazırlayan yenilenme sürecidir. Uykuya neden gereksinim duyulduğu üzerine yapılan çalışmalar sonuçsuz kalsa da, uykunun ana özelliğinin nöronlar arasındaki doğal dengeyi korumak olabileceği düşünülmektedir (Guyton ve Hall 2001, Güllü ve ark 2002, Karadağ 2007).

İnsan yaşamının 1/3'lük kısmı uykuda geçmekte olup uyku süresi kişiden kişiye farklılık arz etmektedir. Uyku süresi ortalama 4-11 saattir (Engin 1999). Uyku çalışmaları, 6-12 yaş arasındaki çocuklar için gecelik 9-12 saat uykunun gerekliliğini

savunurken, 12-18 yaş arası ergenler için 8-10 saat ve 18 yaşından büyük genç yetişkinlerin 7 saat ya da daha fazla uykuya ihtiyacı olduğunu belirtmektedir (Suni ve Dimitriu 2023). İnsanların gerek duydukları uyku cinsiyet, yaş, fiziki durum, yapılan iş, egzersiz yapıp yapmama durumu, sağlık ve beslenme durumu gibi özelliklere göre farklılaşmaktadır (Özdemir 2014).

1.4.1. Uyku Kalitesi

Yapılan bazı araştırmalar uyku kalitesinin, uyku süresi ile bağlantısını gösterebilmek için uyku kalitesi terimini kullanmaktadır. Kişinin yeni bir güne enerjik, formda ve kendini daha zinde hissedecek şekilde uyanma hali, uyku kalitesi olarak tanımlanır. Uyku süresi, gece uyanma sayısı (uykuya daldıktan sonra uyanma), uyku bölünmesi, uykuya dalmada güçlük, uyanık geçirilen zaman, uyku derinliği ve rahatlatıcı etkisi de uyku kalitesini kapsamaktadır (Doğan ve ark 2005). Bu kapsamın tam tersi ve olumsuz durumlarında uyku kalitesinin, uyku uyanıklık döngüsünden veya uyku süresinden bağımsız kişisel deneyime ve tatmine bağlı olduğu söylenilmektedir (Doğan ve ark 2005, Akhlagh ve Ghalebani 2009, Yüksel Güner 2022).

Uyku kalitesinin göstergesi sayılan toplam uyku süresi (TUS), uyku başlangıcı gecikmesi (sleep onset latency), uyku etkinliği, uyku sürekliliği, toplam uyanıklık süresi ya da uyku apnesi (veya uykuyu bozucu diğer olaylar) gibi parametreler nesnel tutumlarla gözlenebileceği gibi bireylerin öz-açıklamalarına ve hatırladıkları kadarıyla uykuya dair izlenimlerine dayanarak da incelenebilmektedir. Yapılandırılmış öz-bildirime dayanan ölçümlerin uyku kalitesi için uygulanmasının en büyük avantajları düşük maliyetli olmaları, uygulanmalarının ve yorumlanmalarının kolaylığı olarak sıralanabilir (Fabbri ve ark 2021).

Uyku kalitesi ve sağlığının öznel tutumlarla ölçülmesinde ise kişilere uyku parametrelerine dair hatırladıkları kadarını kaydettikleri uyku günlüğü tutma yöntemine değinilmektedir (Natale ve ark 2015). Uyku kalitesi ve uyku sağlığını ölçmek üzere geliştirilmiş ölçeklere örnek olarak da Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (Pittsburg Sleep Quality Index, PUKİ) (Buysse ve ark 1989), Uykusuzluk Şiddeti İndeksi (Insomnia Sleepiness Scale, UŞİ) (Bastien ve ark 2001), Mini-Uyku Anketi

(Mini-Slepp Questionnaire) (Zoomer ve ark 1985), Uyku Bozuklukları Anketi (Sleep Disorders Questionnaire) (Douglass ve ark 1994) değinilebilir.

1.5. Sosyal Medya Kullanımı ve Uyku Kalitesi

Sosyal medya kullanımı, sahip olduğu çeşitli özelliklerle hem uyku kalitesini bozmakta hem de süresini azaltmaktadır (Nakshine ve ark 2022).

Kötü uyku kalitesi, bireyin başarısını ve günlük hayatında gereksinim duyduğu enerjiyi olumsuz etkilemektedir (Colbay ve ark 2007). Uykunun kalitesinin istenmeyen yönde olması bireyde davranış bozuklukları, duygu-durum değışiklikleri, bilişsel işlevlerde aksaklıklar gibi problemler oluşturabilir (Beebe 2011, Üstün ve Çınar Yücel 2011). Teknoloji kullanımının yatmadan önce bilişsel uyarılmayı artırarak uykuyu etkileyebileceği de öne sürülmüştür (Cain ve Gradisar 2010). Sosyal medya bağımlılığının da uykuyu etkilemesi sebebi ile günlük yaşamın düzeninin bozulabilmesi ihtimali değeriendirilebilir (Woods ve Scott 2016). Ortam, aydınlatma, meslek, yatma zamanı rutini, tıbbi durumlar, ilaçlar ve elektronik cihazlar dahil olmak üzere uyku kalitesini etkileyebilecek çeşitli faktörler vardır (Nowell ve Thompson 2020).

2. GEREÇ ve YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Badminton sporcularının sosyal medya bağımlılıkları ile uyku kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmada, genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar 2019).

2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, hem bireysel hem de takım halinde yarışan 90 kadın, 100 erkek olmak üzere toplam 190 milli badminton sporcusundan oluşmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan badminton milli takım sporcularının bazı demografik bilgileri aşağıda verilmiştir.

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular

Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Kadın	90	47,4
	Erkek	100	52,6
Yaş grubu	10-14 yaş	51	26,8
	15-18 yaş	95	50,0
	19 ve üzeri	44	23,2
Eğitim düzeyi	Ortaöğretim	132	69,5
	Lisans	58	30,5
Haftalık antrenman saati	10-15 saat	89	46,8
	16-20 saat	49	25,8
	21 ve üzeri	52	27,4
Toplam		190	100

Badmintoncuların demografik özelliklerine ilişkin bulgular yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Araştırmaya 90 kadın (%47,4), 100 erkek (%52,6) olmak üzere toplam 190 milli badminton sporcusu katılmıştır. Sporcuların 51'i (%26,8) 10-14 yaş grubunda, 95'i (%50,0) 15-18 yaş grubunda ve 44'ü (%23,2) 19 ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır. Sporculardan 132 kişi (%69,5) ortaöğretim, 58 kişi (%30,5) ise lisans eğitim düzeyine sahiptir. 89 (%46,8) sporcu haftalık 10-15 saat aralığında antrenman yaparken, 49 (%25,8) sporcu 16-20 saat ve 52 sporcu da (%27,4) 21 saat ve üzeri antrenman yapmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların bazı demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi, haftalık antrenman saati) belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır (Ek-C).

2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, Şahin ve Yağcı (2017) tarafından yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Ölçme aracı 20 madde ve “sanal tolerans” ve “sanal iletişim” olmak üzere iki alt faktörden oluşmaktadır. Ölçekte 2 madde tersten, diğer maddeler ise düz puanlanmaktadır. 5’li Likert tipinde olan bu ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 20, en yüksek puan ise 100’dür. Yapılan analizlerde ölçeğin faktör yüklerinin, 61 ile 87 arasında değiştiği saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulandığı ve ölçeğin uyum indeksi değerlerinin yeterli olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliği hem Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı hem de test-tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı sanal tolerans boyutu için 92, sanal iletişim boyutu için 91 ve ölçeğin geneli için ise 94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise sanal tolerans boyutu için 91, sanal iletişim boyutu için 90 ve ölçeğin geneli için ise 93 olarak hesaplanmıştır (Ek-D).

2.3.3. Pittsburgh Uyku Kalitesi Endeksi

Buyse ve ark tarafından 1989’da geliştirilip, Ağargün ve ark (1996) tarafından Türkçe’ye çevrilmiş olan Pittsburgh Uyku Kalitesi Endeksi, son bir ay içindeki uyku kalitesi, derinliği, süresi ve uyku sorunları hakkında detaylı bilgiler sunar. Bu ölçüm aracı 19 ifadeden oluşmakta ve bireylerin kendileri tarafından doldurulmaktadır. Endeks kişinin; uyku kalitesi, uyku verimliliği, uyku süresi, uyku başlama süresi, uyku sorunları, gündüz işlev bozukluğu ve uyku ilacı kullanımı gibi yedi farklı alt boyutu değerlendirir.

Her ifade hiçbir sorun olmadığını belirten 0 puan ile ciddi sorunları gösteren 3 puan arasında değerlendirilir. Bu yedi alt boyut, her biri 0 ile 3 puan arasında değişebilen puanlarla değerlendirilir ve bu puanlar, Pittsburgh Uyku Kalitesi Endeksi'nin genel skorunu oluşturur. Toplam skor 0 ile 21 arasında değişir ve her alt kategoriden alınan puanların toplamı, genel PUKİ puanını belirler. Genel PUKİ skoru 0-4 arasında olduğunda iyi uyku kalitesini, 5-21 arasında olduğunda kötü uyku kalitesini ifade eder (Ek-E).

Tablo 2.2. Araştırma ölçekleri çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçekler	N	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	190	,630	,065
Pittsburgh Uyku Kalitesi Endeksi	190	1,249	,975

Normal dağılımın iki bileşeni çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleridir (Tabachnick ve Fidell 2015). Ulaşılan sonuçlara bakıldığında normal dağılım varsayımının (Kline 2005) kanıtlandığı ifade edilebilir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırma ölçeklerinin güvenilirliği Cronbach's Alpha (α) iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Kayıp değerler kontrolü sağlanmıştır. Araştırmaya 200 badminton milli sporcusu katılmış, ancak 10 anket veri setinden çıkarılarak 190 sporcudan toplanan veriler işleme alınmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Verilerin homojen olup olmadığı kontrol edilmiştir. Araştırmada betimleyici analizlerin yanı sıra, ikili karşılaştırmalarda Independent-Samples t testi, çoklu karşılaştırmalarda One-Way Anova testi, farklılığın kaynağının belirlenmesinde ise Tukey ve Tamhane's T2 testleri kullanılmıştır. İlişkisel model kapsamında ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

3.1. Demografik Özellikler ile Ölçekler Arasındaki Bulgular

Tablo 3.1. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği betimleyici istatistik sonuçları

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	N	\bar{x}	Ss
Sanal tolerans	190	26,02	6,559
Sanal iletişim	190	18,73	6,296
Toplam	190	44,75	11,637

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine ait betimleyici istatistik sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Ölçeğin “sanal tolerans” alt boyutuna ait ortalama değer 26,02, “sanal iletişim” alt boyutuna ait ortalama değer 18,73 ve ölçeğin geneline ait toplam ortalama değer 44,75 olarak bulgulanmıştır.

Tablo 3.2. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği cinsiyet değişkeni t testi sonuçları

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	t	P
Sanal tolerans	Kadın	90	26,67	6,544	1,301	,195
	Erkek	100	25,44	6,549		
Sanal iletişim	Kadın	90	19,10	5,580	,773	,441
	Erkek	100	18,40	6,888		
Toplam	Kadın	90	45,77	10,975	1,147	,253
	Erkek	100	43,84	12,184		

Badmintoncuların sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde her iki alt boyutta ve ölçeğin genelinde anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.3. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği yaş grubu değişkeni Anova sonuçları

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Yaş grubu	N	\bar{x}	Ss	f	p	Fark
Sanal tolerans	10-14 yas	51	24,94	6,201	1,121	,328	-
	15-18 yas	95	26,64	6,570			
	19 ve üzeri	44	25,95	6,911			
Sanal iletişim	10-14 yas	51	18,13	6,161	,310	,734	-
	15-18 yas	95	18,96	6,225			
	19 ve üzeri	44	18,90	6,695			
Toplam	10-14 yas	51	43,07	10,997	,786	,457	-
	15-18 yas	95	45,61	11,514			
	19 ve üzeri	44	44,86	12,642			

Badmintoncuların sosyal medya bağımlılıklarının yaş grubu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Anova testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde her iki alt boyutta ve ölçeğin genelinde anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.4. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği eğitim düzeyi değişkeni t testi sonuçları

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Eğitim düzeyi	N	\bar{x}	Ss	t	p
Sanal tolerans	Ortaöğretim	132	26,09	6,778	,228	,820
	Lisans	58	25,86	6,082		
Sanal iletişim	Ortaöğretim	132	18,69	6,515	-,114	,909
	Lisans	58	18,81	5,820		
Toplam	Ortaöğretim	132	44,79	12,052	,067	,947
	Lisans	58	44,67	10,733		

Badmintoncuların sosyal medya bağımlılıklarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde her iki alt boyutta ve ölçeğin genelinde anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.5. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği haftalık antrenman saati değişkeni Anova sonuçları

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Haftalık antrenman saati	N	\bar{x}	Ss	f	p	Fark
Sanal tolerans	10-15 saat	89	26,15	6,999	,048	,954	-
	16-20 saat	49	25,79	5,795			
	21 ve üzeri	52	26,01	6,572			
Sanal iletişim	10-15 saat	89	18,64	6,618	,020	,980	-
	16-20 saat	49	18,85	5,830			
	21 ve üzeri	52	18,76	6,270			
Toplam	10-15 saat	89	44,79	12,451	,003	,997	-
	16-20 saat	49	44,65	10,641			
	21 ve üzeri	52	44,78	11,303			

Badmintoncuların sosyal medya bağımlılıklarının haftalık antrenman saati değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Anova testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde her iki alt boyutta ve ölçeğin genelinde anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.6. Uyku kalitesi endeksi betimleyici istatistik sonuçları

Uyku Kalitesi Endeksi	N	\bar{x}	Ss
Öznel uyku kalitesi	190	0,047	,236
Uyku latansı	190	0,473	,597
Uyku süresi	190	0,205	,519
Alışılmış uyku etkinliği	190	0,268	,679
Uyku bozukluğu	190	0,836	,482
Uyku ilacı kullanımı	190	0,236	,536
Gündüz işlev bozukluğu	190	0,300	,503
Toplam	190	2,16	1,978

Uyku Kalitesi Endeksi betimleyici istatistik sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. “Öznel uyku kalitesi” bileşeni ortalama değeri 0,047, “uyku latansı” 0,473, “uyku süresi” 0,205, “alışılmış uyku etkinliği” 0,268, “uyku bozukluğu” 0,836, “uyku ilacı kullanımı” 0,236, “gündüz işlev bozukluğu” 0,300 ve ölçeğin geneline ait toplam ortalama değer 2,16 olarak bulgulanmıştır.

NOT: Minimum Puan=0 (daha iyi); Maksimum Puan=21 (daha kötü)

YORUMLAMA: Toplam <5 ise iyi uyku kalitesi ile ilişkili, Toplam >5 ise kötü uyku kalitesi ile ilişkili

Tablo 3.7. Uyku kalitesi endeksi cinsiyet değişkeni t testi sonuçları

Uyku Kalitesi Endeksi	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	t	p
Öznel uyku kalitesi	Kadın	90	0,05	,274	,452	,652
	Erkek	100	0,04	,196		
Uyku latansı	Kadın	90	0,53	,584	1,309	,192
	Erkek	100	0,42	,606		
Uyku süresi	Kadın	90	0,15	,364	-1,253	,212
	Erkek	100	0,25	,625		
Alışılmış uyku etkinliği	Kadın	90	0,21	,627	-1,103	,271
	Erkek	100	0,32	,723		
Uyku bozukluğu	Kadın	90	0,90	,475	1,722	,087
	Erkek	100	0,78	,483		
Uyku ilacı kullanımı	Kadın	90	0,32	,596	2,074	,040*
	Erkek	100	0,16	,465		
Gündüz işlev bozukluğu	Kadın	90	0,33	,540	,865	,388
	Erkek	100	0,27	,468		
Toplam	Kadın	90	2,18	1,877	,170	,865
	Erkek	100	2,14	2,074		

*p<0,05

Badmintoncuların Uyku Kalitesi Endeksi cinsiyet değişkeni t testi sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. İlgili bulgulara göre yalnızca “uyku ilacı kullanımı” bileşeninde anlamlı bir değişim tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anlamlı değişim tespit edilen bileşende kadın badmintonculara ait değerlerin, erkek badmintonculara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.8. Uyku kalitesi endeksi yaş grubu değişkeni Anova sonuçları

Uyku Kalitesi Endeksi	Yaş grubu	N	\bar{x}	Ss	f	p	Fark
Öznel uyku kalitesi	10-14 yaş	51	0,000	,000	2,451	,089	-
	15-18 yaş	95	0,084	,314			
	19 ve üzeri yaş	44	0,022	,150			
Uyku latansı	10-14 yaş	51	0,549	,610	,559	,573	-
	15-18 yaş	95	0,442	,596			
	19 ve üzeri yaş	44	0,454	,588			
Uyku süresi	10-14 yaş ^a	51	0,058	,237	4,745	,010*	a-b
	15-18 yaş ^b	95	0,315	,656			
	19 ve üzeri yaş	44	0,136	,347			
Ališılmış uyku etkinliđi	10-14 yaş	51	0,254	,658	,051	,950	-
	15-18 yaş	95	0,284	,694			
	19 ve üzeri yaş	44	0,250	,686			
Uyku bozukluğu	10-14 yaş	51	0,902	,412	2,637	,074	-
	15-18 yaş	95	0,757	,499			
	19 ve üzeri yaş	44	0,931	,501			
Uyku ilacı kullanımı	10-14 yaş	51	0,137	,448	1,205	,302	-
	15-18 yaş	95	0,273	,534			
	19 ve üzeri yaş	44	0,272	,623			
Gündüz işlev bozukluğu	10-14 yaş	51	0,176	,385	2,821	,062	-
	15-18 yaş	95	0,378	,529			
	19 ve üzeri yaş	44	0,272	,544			
Toplam	10-14 yaş	51	1,78	1,553	1,512	,223	-
	15-18 yaş	95	2,37	2,183			
	19 ve üzeri yaş	44	2,13	1,924			

* $p<0,05$

Badmintoncuların Uyku Kalitesi Endeksi ve bileşenlerinin yaş grubu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Anova testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde “uyku süresi” bileşeninde anlamlı bir değişim tespit edilmiştir ($p<0,05$). Anlamlı değişim tespit edilen bileşende 15-18 yaş grubunda yer alan badmintonculara ait değerlerin, 10-14 yaş grubundaki badmintonculara ait değerlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.9. Uyku kalitesi endeksi eğitim düzeyi değişkeni t testi sonuçları

Uyku Kalitesi Endeksi	Eğitim düzeyi	N	\bar{x}	Ss	t	p
Öznel uyku kalitesi	Ortaöğretim	132	0,068	,281	2,782	,006*
	Lisans	58	0,000	,000		
Uyku latansı	Ortaöğretim	132	0,477	,611	,125	,901
	Lisans	58	0,465	,568		
Uyku süresi	Ortaöğretim	132	0,242	,581	1,831	,069
	Lisans	58	0,120	,328		
Alışılmış uyku etkinliği	Ortaöğretim	132	0,257	,625	-,331	,741
	Lisans	58	0,293	,794		
Uyku bozukluğu	Ortaöğretim	132	0,795	,490	-1,851	,067
	Lisans	58	0,931	,453		
Uyku ilacı kullanımı	Ortaöğretim	132	0,242	,540	,216	,829
	Lisans	58	0,224	,531		
Gündüz işlev bozukluğu	Ortaöğretim	132	0,348	,509	2,073	,040*
	Lisans	58	0,189	,475		
Toplam	Ortaöğretim	132	2,21	2,003	,514	,608
	Lisans	58	2,05	1,932		

*p<0,05

Badmintoncuların Uyku Kalitesi Endeksi eğitim düzeyi değişkeni t testi sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. İlgili bulgulara göre “öznel uyku kalitesi” ve “gündüz işlev bozukluğu” bileşenlerinde anlamlı bir değişim tespit edilmiştir (p<0,05). Anlamlı değişim tespit edilen her iki bileşende orta öğretim düzeyindeki badmintonculara ait değerlerin, lisans düzeyindeki badmintonculara ait değerlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.10. Uyku kalitesi endeksi haftalık antrenman saati değişkeni Anova sonuçları

Uyku Kalitesi Endeksi	Haftalık antrenman saati	N	\bar{x}	Ss	f	p
Öznel uyku kalitesi	10-15 saat	89	0,056	,276	,427	,653
	16-20 saat	49	0,020	,142		
	21 ve üzeri	52	0,057	,235		
Uyku latansı	10-15 saat	89	0,415	,539	,880	,417
	16-20 saat	49	0,551	,647		
	21 ve üzeri	52	0,500	,641		
Uyku süresi	10-15 saat	89	0,280	,639	2,573	,079
	16-20 saat	49	0,204	,455		
	21 ve üzeri	52	0,076	,269		
Alışılmış uyku etkinliği	10-15 saat	89	0,359	,801	1,652	,194
	16-20 saat	49	0,224	,621		
	21 ve üzeri	52	0,153	,459		
Uyku bozukluğu	10-15 saat	89	0,809	,519	1,159	,316
	16-20 saat	49	0,795	,455		
	21 ve üzeri	52	0,923	,435		

Tablo 3.10. Devamı

Uyku ilacı kullanımı	10-15 saat	89	0,236	,544		
	16-20 saat	49	0,244	,521	,009	,991
	21 ve üzeri	52	0,230	,546		
Gündüz işlev bozukluğu	10-15 saat	89	0,348	,524		
	16-20 saat	49	0,265	,490	,781	,459
	21 ve üzeri	52	0,250	,479		
Toplam	10-15 saat	89	2,44	2,301		
	16-20 saat	49	1,97	1,749	1,826	,164
	21 ve üzeri	52	1,84	1,487		

Badmintoncuların Uyku Kalitesi Endeksi ve bileşenlerinin haftalık antrenman saati değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Anova testi ile analiz edilmiştir. Analiz neticesinde bileşenlerde ve toplam uyku kalitesi değerlerinde anlamlı değişimler bulgulanmamıştır ($p>0,05$).

3.2. Ölçekler Arası İlişki Bulguları

Tablo 3.11. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve uyku kalitesi endeksi Korelasyon Analizi sonuçları

N =190	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-Sanal tolerans	-								
2-Sanal iletişim	,639**	-							
3- Öznel uyku kalitesi	,149*	,158*	-						
4- Uyku süresi	,079	,009	,050	-					
5-Alışılmış uyku etkinliği	,064	,050	-,047	,083	-				
6- Uyku ilacı kullanımı	,338**	,209**	,245**	,166*	-,088	-			
7- Uyku latansı	,224**	,207**	-,010	-,042	-,041	,177*	-		
8- Gündüz işlev bozukluğu	,334**	,299**	,280**	,208**	,073	,382**	,211**	-	
9-Uyku bozukluğu	,294**	,216**	,207**	,050	,070	,212**	,215**	,181*	-

** $p<0,01$ düzeyinde, * $p<0,05$ düzeyinde anlamlı

Araştırmanın bağımsız değişkeni Sosyal Medya Bağımlılığı ile bağımlı değişkeni olan Uyku Kalitesi arasında gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları yukarıdaki tabloda sunulmuştur. Ulaşılan sonuçlara göre Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan “sanal tolerans” ile Uyku Kalitesi Endeksi bileşenlerinden “öznel uyku kalitesi” arasında anlamlı, pozitif ve zayıf düzeyli ($r=,149$), “sanal

tolerans” ile “uyku ilacı kullanımı” arasında anlamlı, pozitif ve orta düzeyli ($r=,338$), “sanal tolerans” ile “uyku latansı” arasında anlamlı, pozitif ve zayıf düzeyli ($r=,224$), “sanal tolerans” ile “gündüz işlev bozukluğu” arasında anlamlı, pozitif ve orta düzeyli ($r=,334$), “sanal tolerans” ile “uyku bozukluğu” arasında anlamlı, pozitif ve zayıf düzeyli ($r=,294$) bir korelasyon tespit edilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği diğer bir alt boyutu olan “sanal iletişim” ile Uyku Kalitesi Endeksi bileşenlerinden “öznel uyku kalitesi” arasında anlamlı, pozitif ve zayıf düzeyli ($r=,158$), “sanal iletişim” ile “uyku ilacı kullanımı” arasında anlamlı, pozitif ve zayıf düzeyli ($r=,209$), “sanal iletişim” ile “uyku latansı” arasında anlamlı, pozitif ve zayıf düzeyli ($r=,207$), “sanal iletişim” ile “gündüz işlev bozukluğu” arasında anlamlı, pozitif ve zayıf düzeyli ($r=,299$), “sanal iletişim” ile “uyku bozukluğu” arasında anlamlı, pozitif ve zayıf düzeyli ($r=,216$) bir korelasyon tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada, milli düzeyde aktif olarak badminton sporu yapan kadın ve erkek sporcuların sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile uyku kaliteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular genel anlamda sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuş olsa da, bu bulgu literatürdeki çeşitli çalışmalarla birlikte değerlendirildiğinde daha derin yorumlara olanak sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı, sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi olup, elde edilen bulgulara ilişkin tartışma aşağıdaki şekilde sunulmuştur. Çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, literatürdeki pek çok çalışma ile paralellik göstermektedir.

Öncelikle sosyal medya bağımlılığı ile ilgili elde edilen veriler, katılımcıların “sanal tolerans” ve “sanal iletişim” alt boyutlarında orta düzeyde puanlara sahip olduklarını göstermektedir. Bu durum, sporcuların sosyal medya platformlarına karşı belirli bir ilgi düzeyine sahip olduklarını, ancak bunun bağımlılık seviyesine ulaşmadığını düşündürmektedir. Literatürde genç bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Bányai ve ark 2017). Bu durum Demirci ve ark'ın (2015) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma tarafından da desteklenmektedir. Araştırmalarında sosyal medya ve akıllı telefon kullanımının depresyon, anksiyete ve uyku kalitesi ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca Lin ve ark (2025) tarafından adolesan sporcularla yapılan bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesini düşürdüğü ve bu düşüklüğün olumsuz duygular üzerinde aracılık etkisi yarattığı belirtilmiştir. Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesinin doğrudan ilişkisi ve uyku kalitesinin negatif duygular üzerindeki aracılık rolü vurgulanmış, bu da bizim bulgularımızın yetersiz ölçümle sınırlı olabileceğini destekliyor.

Cinsiyet açısından kadın sporcuların sosyal medya bağımlılığı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Karadağ ve Akçınar (2019) bu durumun kadınların sosyal

medyada daha fazla etkileşimde bulunma eğiliminde olmalarıyla ilişkili olabileceğini ifade etmektedir.

Eski ve Yılmaz (2024) tarafından spor bilimleri öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, teknoloji bağımlılığı ile spor bağıllığı arasında negatif ilişkiler bulunmuş ve sosyal ağ kullanımı ile “adanmış hissetme” gibi boyutlar arasında ters ilişki saptanmıştır. Bu bulgular, sosyal medya kullanımının sportif motivasyon ve bağıllık üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir.

Benzer şekilde Akça ve Lök (2025), sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, sosyal medyada görünürlük ve kabul edilme arzusu ile kullanım sıklığının doğrudan ilişkili olabileceğini ifade etmektedir. Bu tezde yer alan bulgular da “sanal tolerans” düzeyinin orta seviyede olması ile bu sonuçlarla örtüşmektedir.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında doğrudan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak Woods ve Scott (2016), sosyal medya kullanımının özellikle gece saatlerinde arttığını ve uyku kalitesini olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir. Levenson ve ark'ın (2016) çalışmasında da sosyal medya kullanım sıklığı ile uyku bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca Exelmans ve Van den Bulck (2016), yatmadan önce mobil cihaz kullanmanın uyku kalitesini düşürdüğünü göstermiştir. Türk üniversite sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada da sosyal medya bağımlılığı ile uyku bozuklukları arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir (Ayyildiz ve Besler 2022). Elit sporcularda sosyal medya bağımlılığı arttıkça uyku davranışlarında bozulmalar görülmüştür, bu da benzer konfigürasyondaki çalışmalarla karşılaştırılabilir. Araştırmamızda sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon saptanmamış olsa da sosyal medya kullanım süresinin ölçülmemesi, kullanım zamanlarının (örneğin yatmadan önce) dikkate alınmaması ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin orta seviyede kalması bu sonucu etkilemiş olabilir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda ekran süresi, gece kullanımı ve uyaran içerikli paylaşımların uyku ritmi üzerindeki etkileri ayrıca incelenmelidir.

Bu bağlamda Yu ve Zhang (2023), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada sosyal medya bağımlılığının uyku problemleriyle güçlü şekilde ilişkili

olduğunu, bu ilişkinin özellikle gece kullanımı ve FoMO (kaçırma korkusu) ile daha da arttığını belirtmiştir.

Uyku kalitesine ilişkin bulgular, genel anlamda iyi düzeyde bir kaliteye işaret etmektedir. Ancak yaş ve eğitim düzeyi gibi değişkenlerde anlamlı farklar saptanmıştır. Özellikle ortaöğretim düzeyinde eğitim gören bireylerin öznel uyku kalitesi ve gündüz işlev bozukluğu alt boyutlarında daha olumsuz puanlar aldıkları görülmüştür. Bu durum, Beebe (2011) tarafından lise çağındaki bireylerin daha fazla akademik ve sosyal stres altında oldukları bulgusu ile desteklenmektedir. Twenge ve ark'ın (2017) yaptığı araştırma, ergen bireylerin sosyal medya kullanım sürelerinin artmasıyla uyku sürelerinde ciddi azalma olduğunu göstermiştir. Spor ve eğitim sorumluluğunun aynı anda yürütülmesi, ortaöğretim düzeyindeki sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel yorgunluklarını artırmakta; bu da gündüz işlevselliklerini olumsuz etkilemektedir. Harmell ve ark (2016), ergenlik döneminde sosyal medya kullanımının uykuya geçiş gecikmesine neden olduğunu ve bu durumun okul performansı ve günlük fonksiyonellik üzerinde olumsuz etkiler yarattığını belirtmiştir. Benzer şekilde Lin ve ark (2025), adolesan sporcularda sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında dolaylı bir ilişki belirlemiş, görünüş karşılaştırmaları ve olumsuz duygular bu ilişkide aracı rol oynamıştır.

Benzer biçimde, yaş değişkeni açısından “uyku süresi” boyutunda farklar saptanmış, 15-18 yaş grubundaki bireylerin uyku süresinin daha kısa olduğu görülmüştür. Bu durum, ergen bireylerdeki biyolojik uyku döngüsü değişimlerinin yanı sıra, sınav baskısı, okul ders yükü ve sosyal medya maruziyeti ile ilişkilendirilebilir. Lin ve ark da (2021), ergen bireylerin sosyal medya kullanım yoğunluğunun uyku süresi üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir.

Araştırmada cinsiyete göre yalnızca “uyku ilacı kullanımı” alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiş, kadınların erkeklere göre daha fazla uyku ilacı kullandıkları belirlenmiştir. Bu durum, Akhlagh ve Ghalebandi (2009) tarafından kadın bireylerin uykuya geçişte daha fazla sorun yaşadığı bulgusu ile uyumludur. Kadın sporcuların daha yoğun kaygı düzeyine sahip olmaları, hormonal döngüler ve rekabet stresi ile birlikte değerlendirilerek açıklanabilir. Adjanin ve Cross Beemer

(2024), kadın sporcularda sosyal medyada kendini tanıtmaya baskısının uyku kalitesi ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirtmişlerdir.

Bu bulgulara ek olarak Sarıkaya ve ark (2023), spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, ancak cinsiyet temelli farkların gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Altunhan ve Bayer (2021), bireysel spor yapan bireylerin takım sporcularına göre daha düşük uyku kalitesi puanlarına sahip olduklarını belirtmiş; bu durum badminton gibi bireysel sporlarla ilgilenen sporcular için anlamlı bir çerçeve sunmaktadır. Çünkü bireysel sporcularda motivasyon ve yük dağılımı yalnızca bireyin kendi sorumluluğundadır, bu da daha fazla psikolojik yük yaratabilir.

Ayrıca Karababa ve Canyurt (2025), uyku kalitesinin depresyon düzeyiyle pozitif, öz-şefkat düzeyiyle negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu durum, uyku kalitesinin sadece biyolojik değil, psikolojik süreçlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Ocak ve Kaya da (2024) futbolcularda uyku rahatsızlıklarının yaygınlığına ve performansa olan etkilerine dikkat çekmiştir.

Korkmaz ve ark (2023), sosyal medya bağımlılığının ergenlerde uyku problemlerini anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmiş, bu ilişkinin güçlü düzeyde olduğuna işaret etmiştir. Sosyal medyanın, ergenlerin zihinsel ve psikososyal gelişimlerini etkileyen kritik bir faktör olduğu, uyku düzeni ile bu alışkanlıkların yakın bir ilişki içinde bulunduğu vurgulanmıştır.

Benzer biçimde Koçak ve Şimşek (2023) tarafından sporcular üzerinde yapılan çalışma da, sosyal medya bağımlılığı arttıkça uyku kalitesinde anlamlı düşüş gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının bireyin gece uykuya geçme süresi, uyku sürekliliği ve uykudan uyanma kalitesi gibi boyutlarda olumsuz etkiler yaratabildiğine işaret etmektedir.

Bayrak ve ark (2024) tarafından Z kuşağı üzerinde yapılan çalışmada da sosyal medya bağımlılığı ile sosyotelist davranış arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyotelizm, bireyin sosyal çevresini ihmal ederek teknolojiye aşırı

yönelmesini içerdiğinden, bireyin uyku hijyeni ve rutini üzerinde de bozucu etkiler yaratabilir. Uyku sürelerinin azalması, gece boyunca uyarıcı içeriklere maruz kalma gibi etkiler, sosyal medya bağımlılığının uyku kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerini desteklemektedir.

Güler ve ark (2019) tarafından yapılan çalışmada ise sosyal medya bağımlılığının özellikle sosyal hayatı engelleme boyutunun öne çıktığı görülmüştür. Bu durum, sosyal medya kullanımının bireyin sosyo-psikolojik yapısını bozarak, uyku gibi temel fizyolojik fonksiyonlara da zarar verebileceğini ortaya koymaktadır. Rahman ve ark (2025) çalışmalarında, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya yorgunluğu ve FoMO'nun birlikte uyku kalitesini doğrudan olumsuz etkilediğini göstermiştir.

Ergenlerde yapılan bir diğer çalışmada Güney ve Taştepe (2020), sosyal medya bağımlılığının cinsiyet farklılıkları gösterdiğini ve kız öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, Koçak ve Şimşek'in (2023) bulgularıyla da örtüşmektedir. Bu durum, kadın bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olmasıyla açıklanabilir ve uyku kalitesindeki bozulmaların kadın bireylerde daha yaygın görülmesine neden olabilir.

Eroğlu ve Yıldırım (2017) tarafından yapılan çalışmada ise sosyal medya kullanım amaçlarının bireylerin uyku kalitesiyle olan ilişkisi incelenmiş ve sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Zhao ve Kou (2024), kısa video bağımlılığının özellikle fiziksel aktiviteyi azaltarak ve erteleme davranışını artırarak uyku kalitesini düşürdüğünü ortaya koymuştur. Bu bulgular, bireylerin sosyal medya ağlarında yoğun zaman geçirmesinin, hem sosyal yaşamlarını hem de fizyolojik düzenlerini etkilediğini ortaya koymuştur.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak, araştırmamızda sosyal medya bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamış olsa da mevcut literatür bu ilişkinin bireyin yaşı, cinsiyeti, mesleği, spor geçmişı ve sosyal medya kullanım örüntüsüne göre değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve bireysel değişkenlerle şekillendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, farklı yaş ve spor düzeylerinden bireylerde yapılacak karşılaştırmalı çalışmalar, konunun daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Çalışmamızda sosyal medya kullanımının özellikle “sanal iletişim” ve “sanal tolerans” alt boyutlarında orta düzeyde değerlere ulaşması, kullanıcıların sosyal medyayı belirli bir düzeyde işlevsel olarak kullandığını, ancak bu kullanımın uyku kalitesini bozacak düzeyde yaygınlaşmadığını düşündürmektedir. Bu bulgu, sosyal medyanın işlevsel ve bağımlılık yaratan kullanım biçimleri arasında ayırım yapılmasının önemine işaret etmektedir.

Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının bilinçli hale getirilmesi, uyku hijyeninin korunması için sosyal medya süresinin sınırlandırılması ve uyku öncesi dijital detoks stratejilerinin uygulanması gerektiği açıktır. Nitekim, özellikle gece saatlerinde ekran maruziyeti ve mavi ışığın melatonin üretimi üzerindeki olumsuz etkisi, literatürde sıklıkla vurgulanan bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, sporculara yönelik dijital hijyen eğitimleri ve dijital minimalizm stratejilerinin antrenman programlarına entegre edilmesi faydalı olabilir.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda, sosyal medya kullanım süresi ve zamanı gibi değişkenlerin yanı sıra, nesnel ölçüm araçları (örneğin aktigrafi) ve davranışsal gözlem tekniklerinin de kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, bireylerin uyku kalitesi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi nasıl deneyimlediğini anlamaya yönelik nitel araştırmaların yapılması da literatürdeki boşlukları dolduracaktır.

6. KAYNAKLAR

- Abian-Vicen J, Castanedo A, Abian P, Sampedro J, 2013. Temporal and notational comparison of badminton matches between men's singles and women's singles. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(2), 310-320.
- Acar S, 2014. İlişkisel toplumda sosyal iş ağlarının kariyer gelişimi açısından önemi: LinkedIn örneği. *Meslek Yüksekokullarının Elektronik Dergisi*, (4)3, 18-34.
- Acet M, 2000. Badminton teknik taktik öğretimi (ders notları). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Adjanin N, Cross Beemer R, 2024. Beyond the hashtags: The impacts of self-promotion and social media on sleep and mental health among student-athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 17(3), 1-25.
- Ağargün MY, Kara H, Anlar O, 1996. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7, 107-115.
- Akbaş MC, 2019. The relationship between snapchat users' motivation, attitude and personality and the Application's content and features. Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akça ZS, Lök S, 2025. Üniversitede eğitim gören milli sporcuların sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 14-25.
- Akhlagh AAK, Ghalebani MF, 2009. Sleep quality and its correlation with general health in pre-university students of Karaj, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(1), 44-49.
- Alba D, 2012. LaptopMag. Erişim Adresi: <https://www.laptopmag.com/articles/hands-on-with-snapchat-send-photos-set-to-self-destruct#:~:text=Once%20you've%20snapped%20your,from%201%20to%2010%20seconds>.
- Altunay MC, 2010. Gündelik yaşam ve sosyal paylaşım ağları. "Pıt Pıt Net". <http://iletisimdergisi.gsu.edu.tr/tr/download/article-file/82724>
- Altunhan A, Bayer R, 2021. Bireysel ve takım sporcularının uyku kalitesi ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 30-44. <https://doi.org/10.48133/igdirsd.1026752>
- Aracı H, 2006. Okullarda beden eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Atalay R, 2014. Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ayyıldız E, Besler HK, 2022. Examination of social media addiction and sleep behavior of athletes: A study on athletes in universities. *Journal of Educational Issues*, 8(3), 124-134.
- Bányai F, Zsila Á, Király O, Maraz A, Elekes Z, Griffiths MD, Andreassen CS, Demetrovics Z, 2017. Problematic social media use: Results from a largescale nationally representative adolescent sample. *National Librar of Medicine*, 12(1). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC522>
- Bastien CH, Vallieres A, Morrin CM, 2001. Validation of the İnsomnia Severity Indeks as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2, 297-307.

- Bayrak A, Koçyiğit M, Aksu HS, Koçyiğit A, 2024. Z kuşağının sosyal medya bağımlılığı ve sosyotelist davranış ilişkisi: Konya örneği. *Akdeniz İletişim*, 46, 115-132.
- Beebe DW, 2011. Cognitive, behavioral, and functional consequences of inadequate sleep in children and adolescents. *Pediatr Clin. North Am.*, 58(3),649-665.
- Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ, 1989. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.*, 28(2), 193-213.
- Cain N, Gradisar M, 2010. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: Areview. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.
- Colbay M, Yuksel S, Fidan F, Acartürk G, Karaman O, Ünlü M, 2007. Evaluation of the hemodialysis patient with pittsburgh sleep quality index. *Tüberkiloz ve Toraks*, 55(2), 167-173.
- Coşkun H, 2020. Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde uykuya yönelik inanışlar ve tutumların uyku kalitesine etkileri. Yüksek lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cümşütoğlu R, Kale MR, 1994. Uçan tüy top. İstanbul, Başak Ofset.
- Çağlak U, 2019. Whatsapp, Whatsapp grupları ve kullanım alışkanlıkları: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *The Journal of International Social Research*, 12(66), 626-639.
- Çam İ, 2019. Badminton teknik taktik antrenmanı. İzmir, Enki Matbaacılık.
- Çıldan C, Ertemiz M, Küçük E, Tumuçin HK, Albayrak D, 2012. Sosyal medyanın politik katılım ve hareketlerdeki rolü. *Akademik Bilişim*, 3, 233-237.
- Demirci A, Demirci N, 2007. Adım adım badminton. Ankara, Spor Yayınevi.
- Demirci K, Akgönül M, Akpınar A, 2015. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Dixon SJ, 2022. Viber: Number of registered user IDs 2011-2020. Retrieved from: <https://www.statista.com/statistics/316414/viber-messenger-registeredusers/>.
- Doğan O, Ertekin Ş, Doğan S, 2005. Hastanede yatan hastalarda uyku kalitesi. *Klinik Hemşirelik Dergisi*, 14(1), 107-113.
- Douglass AB, Bomstein R, Nino-Murcia G, Keenan S, Miles L, Zarcone Jr VP, Guilleminault C, Dement WC. 1994. The sleep disorders questionnaire I: Creation and multivariate structure of SDQ. *Sleep*, 17(2), 160-167.
- Durar E, 2018. üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Ellison NB, Steinfield C, Lampe C, 2007. The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college student’s use of online social network sites. *Journal of Computer Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Emeka UJ, Nyeche OS, 2016. Impact of internet usage on the academic performance of undergraduates students: A case study of the University of Abuja, Nigeria. *International Journal of Scientific and Engineering Research*,7(10), 1018-1029.

- Engin E, 1999. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi yoğun bakım hemşirelerinin uyku düzen özellikleri ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eroğlu O, Yıldırım Y, 2017. Sosyal medya ağlarının kullanım amacı ve bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 1-10.
- Eski T, Yılmaz BH, 2024. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin teknoloji bağımlılıkları ile spora bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. The Online Journal of Recreation and Sports, 13(3), 269-276.
- Exelmans L, Van den Bulck J, 2016. Yetişkinlerde yatmadan önce cep telefonu kullanımı ve uyku. National Library of Medicine (Sosyal Bilimler Tıp), 148, 93-101.
- Fabbri M, Beracci A, Martoni M, Meneo D, Tonetti L, Natale V, 2021. Measuring subjective sleep quality: A review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(3), 1082.
- Fuchs C, 2020. Sosyal medya: Eleştirel bir giriş (çev.: Saraçoğlu D, Kalaycı İ). İstanbul, NotaBene Yayınları.
- Greenwald G, MacAskill E, Poitras L, Ackerman S, Rushe D, 2013. The guardian. Retrieved from: <https://www.theguardian.com/world/2013/jul/11/microsoft-nsa-collaboration-user-data>.
- Grice T, 1996. Badminton: Steps to success. Human Kinetics.
- Group D, 2003. Step by step tennis and other racket sports. London, Diagrow Visual Information Limited.
- Guyton AC, Hall JA, 2001. Tıbbi fizyoloji (çev: Çavuşoğlu H). İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi.
- Guyton AC, Hall JE, 2006. States of brain activity-sleep, brain waves, epilepsy, psychoses. Textbook of Medical Physiology Elsevier Saunders, 739-747.
- Güler EÖ, Veysikarani D, Keskin D, 2019. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(1), 1-13.
- Gülmez İ, 2007a. Badminton öğretimi. Ankara, Badminton Federasyonu Yayınları.
- Gülmez İ, 2007b. Her yönüyle badminton. Ankara, Nuve Yayıncılık.
- Güllü Z, İtil O, Öztura İ, Aslan Ö, Ceylan E, Baklan B, Ellidokuz H, 2002. Kronik obstrüktif akciğer hastalığı ve obstrüktif uyku apne sendromu birlikteliği (Overlap Sendromu). Toraks Dergisi, 3(2), 161-167.
- Güney M, Taştepe T, 2020. Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 9(2), 183-190.
- Güngör S, 2019. Türkiye’de hastanelerin Instagram kullanımı: Medical Park, Acıbadem ve Memorial Sağlık Grupları örneği. Erciyes İletişim Dergisi, 6(2), 1309-1324.
- Harmell AL, Neikrug AB, Palmer BW, Avanzino JA, Liu L, Maglione JE, Natarajan L, Corey-Bloom J, Loreda JS, Ancoli-İsrail S, 2016. Obstructive sleep apnea and cognition in Parkinson's disease. Sleep Medicine, 21, 28-34.

- İspir B, 2013. Yeni iletişim teknolojilerinin gelişimi (Ed: Öztürk MC). Ankara, Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kamar A, 2003. Sporda yetenek, beceri ve performans testleri. Ankara, Nobel Yayınevi.
- Kaplan AM, Haenlein M, 2010. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Karababa B, Canyurt F, 2025. Elit sporcularda öz-şefkat, uyku kalitesi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 14(2), 169-176. <https://doi.org/10.22282/tojras.1626106>
- Karadağ A, Akçınar B, 2019. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karadağ M, 2007. Uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-2). *Türkiye Klinikleri*, 8(3), 88-91.
- Karadeniz D, 2013. 100 soruda uyku ve bozuklukları. Ankara, Anka Yayınları.
- Karakaş SA, Gönültaş N, Okanlı A, 2017. Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17-26.
- Karasar N, 2019. Bilimsel araştırma yöntemi (34. baskı). Ankara, Nobel Yayınları.
- Kline RB, 2005. *Structural equation modeling (2nd ed.)*. New York, The Guilford Press.
- Koçak ÇV, Şimşek S, 2023. Sporcularda sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi ilişkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 759-765. <https://doi.org/10.22282/tojras.1318963>
- Korkmaz Z, Çiçek İ, Yıldırım M, Ünsal F, 2023. Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki: Sanal dünyanın ergenler üzerindeki etkisi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 844-856.
- Köseoğlu Ö, 2012. Sosyal ağ sitesi kullanıcılarının motivasyonları: Facebook üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(2), 58-81.
- Lei RR, Deng SX, Lu LF, 1993. Study on the physiological function, physical and mental characteristics of the chinese badminton players. *Chin. Sport Sci. Technol.*, 29, 28-38.
- Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA, 2016. The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36-41.
- Lin C-Y, Potenza MN, Ulander M, Broström A, Ohayon MM, Chattu VK, Pakpour Ak, 2021. Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents. *Healthcare*, 9(9), 1201.
- Lin W, Cen Z, Chen Y, 2025. The impact of social media addiction on the negative emotions of adolescent athletes: The mediating role of physical appearance comparisons and sleep. *Frontiers in Public Health*, 12, 1452769.
- Line (always at your side), 2024. Erişim Adresi: <https://line.me/en/>.
- Nakshine VS, Thute P, Khatib MN, Sarkar B, 2022. Increased screen time as a cause of declining physical, psychological health, and sleep patterns: A literary review. *National Library of Medicine (Cureus)*, 14(10), e30051.

- Natale V, Leger D, Bayon V, Erbacci A, Tonetti L, Fabbri M, Martoni M, 2015. The consensus sleep diary: Quantitative criteria for primary insomnia diagnosis. *Psychosom. Med.* 77, 413-418.
- Nava O, Cucinella G, Maggi S, 2022. We are social Turkey. Available from: <https://recrodigital.com/we-are-social-2022-turkiye-sosyal-medya-kullanimi-verileri/>
- Newson A, Houghton D, Patten J, 2008. *Blogging and other social media*. London, Gower Publishing Limited.
- Nguyen MH, 2021. The impact of social media on students' lives. LAB university of applied sciences. Business Information Technology Dissertation.
- Nowell SB, Thompson K, 2020. Relationship between social media use and sleep quality of undergraduate nursing students at a Southeastern University. Knoxville, University of Tennessee.
- Ocak MF, Kaya M, 2024. Üniversiteli futbolcu öğrencilerinin uyku kalitelerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 507-519.
- Odabaşıoğlu ME, Dedeoğlu T, Kasırga Z, Sünbül F, 2017. Üniversite öğrencilerinde uyku hijyeni. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 204-212.
- Özdemir C, 2014. Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanelerinde çalışan hekim dışı sağlık personelinde uyku kalitesi ve ilişkili faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Özeltürkay EY, Bozyiğit S, Gülmez M, 2017. Instagram'dan alışveriş yapan tüketicilerin satın alma davranışları: Keşifsel bir çalışma. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 12(48), 175-198.
- Phomsoupha M, Laffaye G, 2015. The science of badminton: Game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. *Sports Medicine*, 45(4), 473-495.
- Rahman M, Rabby MF, Kabir MR, Anjum R, Saha O, Bhuiyan MAA, Emon HH, Hossain MM, 2025. Associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out, and sleep quality among university students in Bangladesh: A cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 44(1), 1-16.
- Salman S, Salman MN, 1994. *Badminton temel teknikleri ve öğretimi*. Ankara, Oyan Ajans.
- Sarıkaya M, Ökmen MŞ, Bağcı E, 2023. Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(1), 9-16. <https://doi.org/10.56639/jsar.1279951>
- Sarıyer N, Zümürüt S, 2017. Instagramda farklı süre geçiren kullanıcılar, Instagram reklamlarından farklı mı etkilenir? *Girişimcilik İnovasyon ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 1, 1-19.
- Sevinç Salih S, 2012. *Pazarlama iletişimde sosyal medya*. İstanbul, Optimist Yayınları.
- Shu C, 2013. Techcrunch. Retrieved from: <https://techcrunch.com/2013/10/27/meet-telegram-a-secure-messaging-app-from-the-founders-of-vkrussias-largest-social-network/>.
- Siddiqui S, Singh T, 2016. Social media its impact with positive and negative aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2),71-75.
- Statista, 2021. Social media: Statistics and facts. Retrieved from: <https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/>.

- Suni E, Dimitriu A, 2023. Sleep deprivation: Understanding the hidden consequences. <https://www.sleepfoundation.org/sleepdeprivation>.
- Şahin M, 2007. Madde bağımlılığı konusunda Türkiye’de yapılmış olan lisansüstü tezler üzerine bir değerlendirme. Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin C, Yağcı M, 2017. Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 523-538.
- Tabachnick BG, Fidell LS, 2015. Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (çev: Baloğlu M). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tang CSK, Koh YYW, 2017. Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. Asian Journal of Psychiatry, (25), 175-178.
- TCİB (Türkiye Cumhuriyeti İletişim Başkanlığı), 2020. Sosyal medya kullanım kılavuzu. <https://www.iletisim.gov.tr/turkce>
- Turğut M, 2020. Badminton el kitabı. Ankara, Spor Yayınevi.
- Turna O, Alpay CB, 2020. Ortaöğretimde eğitim-öğretim gören öğrencilere uygulanan 12 haftalık temel badminton antrenmanlarının motorik özellikler üzerine etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(3), 316-330.
- Tutgun-Ünal A, 2015. Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Twenge JM, Krizan Z, Hisler G, 2017. Decreases in self-reported sleep duration among US adolescents 2009-2015 and association with new media screen time. Sleep Medicine, 39, 47-53. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.01.013>
- Ümmet D, Ekşi F, 2016. Türkiye’deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. Addicta The Turkish Journal on Addictions, 3(1), 29-53.
- Üstün Y, Çınar Yücel Ş, 2011. Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 4, 29-38.
- Whatsapp, 2024. Erişim Adresi: <https://www.whatsapp.com/stayconnected>.
- Wikipedia (Goodrow C), 2025. “You know what's cool? A billion hours”. Archived from the original on August 6, 2020. Retrieved April 19, 2021 – via YouTube.
- Wong HY, Mo HY, Potenza MN, Chan MNM, Lau WM, Chui TK, Pakpour AH, Lin CY, 2020. Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep qual psychol distress. Int. J. Environ Res. Public Health, 17(6), 1879.
- Woods HC, Scott H, 2016. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. Journal of Adolescence, 51, 41-49.
- XMS (X Microblogging Service), 2024. Erişim Adresi: <https://www.britannica.com/money/Twitter>
- Yıldız M, Ünal A, 2017. Bipolar bozukluğu olan hastalarda uyku kalitesi, biyolojik ritim örüntüsü ve yaşam kalitesinin tedavi uyumuyla ilişkisi. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 1(1), 10-23.

Yorulmazlar MM, Kepoğlu A, 2006. Badminton teknik oğretimi ve kuralları. İstanbul, Morpa Kùltür Yayınları.

Yu T, Zhang G, 2023. College students' social media addiction and sleep problems: Chain mediating effects of fear of missing out and nocturnal social media use. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 51(6), 1-9.

Yumuk S, 2004. Badminton. Eskişehir, Lale Matbaası.

Yùksel Güner M, 2022. Ankara'nın Gùdùl ilçesinde lise oğrencilerine yönelik uyku kalitesi ve hijyeni konulu (kısa süreli) eğitimin etkililiğinin değerlendirmesi araştırması. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zhao Z, Kou Y, 2024. Effect of short video addiction on the sleep quality of college students: chain intermediary effects of physical activity and procrastination behavior. *Frontiers in Psychology*, 14, 1287735.

Zoomer JPR, Rubin AH, Lavie P, 1985. Mini sleep questionnaire for screening large populations for EDS complaints. *Sleep*, 84, 467-470.



7. EKLER

Ek-A. Etik Kurul Raporu



Ek-B. Turnitin Raporu

BADMİNTON SPORCULARININ SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARI İLE UYKU KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 16	% 15	% 10	% 3
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	turkpdndergisi.com İnternet Kaynağı	%1
2	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	%1
3	Ekşi, Emine Leyla. "Devlet ve Vakıf Üniversitelerindeki İngilizce Okutmanların İş Doyumu", Maltepe University (Turkey), 2024 Yayın	%1
4	9lib.net İnternet Kaynağı	%1
5	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
6	acikerisim.selcuk.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
7	uu245-211.uludag.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
8	gece38.blogcu.com İnternet Kaynağı	%1
9	katalog.ticaret.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
10	doaj.org İnternet Kaynağı	%1
11	Submitted to Selçuk Üniversitesi Öğrenci Ödevi	%1

Ek-C. Demografik Bilgi Formu

Yaşınız?
Cinsiyetiniz?	<input type="radio"/> Kadın <input type="radio"/> Erkek
Eğitim durumunuz?	<input type="radio"/> Ortaokul <input type="radio"/> Lisans
Medeni durumunuz?	<input type="radio"/> Evli <input type="radio"/> Bekar
Haftalık antrenman saatiniz?



Ek-D. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine **X** işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

- (1) Bana Hiç Uygun Değil
- (2) Bana Uygun Değil
- (3) Kararsızım
- (4) Bana Uygun
- (5) Bana Çok Uygun

1. Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum
2. Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.
3. Kendimi mutsuz hissettiğimde sosyal medyada olmak beni rahatlatır.
4. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.
5. Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.
6. Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.
7. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden çevremdekiler beni eleştirir.
8. Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.
9. Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.
10. Sabah uyandığimde ilk işim sosyal medyaya girmek olur.
11. Sosyal medyayı kullanmayı seviyorum.
12. Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.
13. Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.
14. Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.
15. Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.
16. İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.
17. Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.
18. Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.
19. Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.
20. Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.

Ek-E. Pittsburgh Uyku Kalitesi Endeksi (PUKİ)

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar için son bir ayı göz önünde bulundurunuz. Lütfen tüm soruları cevaplandırınız.

1. Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız?.....
2. Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika) aldı?.....
3. Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız?.....
4. Geçen ay geceleri kaç saat uyudunuz?.....
5. Geçen ay aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadınız?

Haftada...	Hiç	1'den az	1-2 kez	3'ten çok
a. 30 dakika içinde uykuya dalamadınız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Gece yarısı veya sabah erken uyandınız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Tuvalete gittiniz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. Rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. Aşırı derecede üşüdünüz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f. Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g. Kötü rüyalar gördünüz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h. Ağrı duydunuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ı. Öksürdünüz/gürültülü bir şekilde horladınız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
j. Diğer nedenler.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Geçen ay uyku kalitenizi bütünü ile nasıl değerlendirirsiniz?

- Çok iyi
 Oldukça iyi
 Oldukça kötü
 Çok kötü

7. Geçen ay uyumanıza yardımcı olması için ne sıklıkla (reçeteli/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
 Bir dereceye kadar problem oluşturdu
 Yalnızca çok az bir problem oluşturdu
 Çok büyük bir problem oluşturdu

10. Bir yatak partneriniz veya oda arkadaşınız var mı?

- Bir yatak partneri veya oda arkadaşı yok
 Partneri aynı odada fakat aynı yatakta değil
 Diğer odada bir partneri veya oda arkadaşı var
 Partner aynı yatakta

11. Eğer bir oda arkadaşı veya yatak partneriniz varsa son bir ayda ona aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı sorun.

Haftada...	Hiç	1'den az	1-2 kez	3'ten çok
a. Gürültülü horlama	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Uykuda nefes alıp verme arasında uzun aralıklar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. Uyku esnasında uyumsuzluk veya şaşkınlık	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. Diğer huzursuzluklarınız.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>