

T.C.

İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK
DURUMLARI, SOSYAL HAYATLARI VE UYKU
KALİTELERİNİN İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melis ÜNAL

Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Sosyal Hizmet Programı

MART, 2024

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK
DURUMLARI, SOSYAL HAYATLARI VE UYKU
KALİTELERİNİN İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİS ÜNAL

(Y2116.060008)

Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Sosyal Hizmet Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Navidreza HOSSEINZADEH ASL

MART, 2024

ONAY FORMU



ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans olarak sunduğum "Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Durumları, Sosyal Hayatları Ve Uyku Kalitelerinin İlişkisi" adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça 'da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (04/03/2024)

Melis ÜNAL

ÖNSÖZ

Yapamazsınlara inat dinlemeyip adım attığım için başta kendime teşekkür edip,

Hayatım boyunca her konuda beni destekleyen, yüreklendiren, güç olan, düştüğümde kaldıran ve bu serüvenimde sen bunu başaramazsın hiç uğraşma diyenlere inat elimden tutup bu yolda benimle birlikte yürüyen canım annem Gül ÇAMLICA KABAK'a; iyi ki varsın ve iyi ki benim annemsin ne kadar şükretsem az diyerek başlamak istiyorum.

Bu uzun yolda pes ettiğim birçok an hatırlıyorum. Hayatta karşımıza çıkan zorlukları bazen dik duruşla karşılayamıyoruz, çok zorlanıyoruz ama öğrendim ki zorluklar seni dizlerinin üzerindeyken de yakalasa senin dizlerinden güç alarak ayağa kalkabiliyor olduğun.

Bu süreçte tüm tembelliklerime rağmen beni hep destekleyen ve yolumu kaybettiğim zaman yol haritam olan sevgili tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Navidreza HOSSEINZADEH ASL'ye teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca yüksek lisansa başlamamda bana maddi-manevi destek olan biricik dayım Okan ATAÇOCUĞU'na ve manevi desteğini esirgemeyen biricik dayım Temel ATAÇOCUĞU'na teşekkür etmeden geçemem.

Sevgili kardeşlerime armağan ediyorum..

Mart,2024

Melis ÜNAL

SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK DURUMLARI, SOSYAL HAYATLARI VE UYKU KALİTELERİNİN İLİŞKİSİ

ÖZET

Dijital bağımlılık kavramı hayatımıza çok yeni dâhil olmasına rağmen hızla gelişen teknoloji ile birlikte önemli bir yer edinmiştir. Gündelik strese ile baş etmek için bireylerin dijital dünyaya başvurdıkları ve böylece stres seviyesi yüksek bireylerde dijital bağımlılığın daha da yaygın olması çeşitli araştırmalar tarafından tartışılmıştır. Sosyal hizmet genel olarak dezavantajlı gruplar ile ilgilendiği için bu disiplinde eğitim alan öğrenciler de ağır vakalar ile karşılaşmakta ve stresli bir eğitim hayatı yaşayabilmektedir. Dolayısıyla bu öğrenciler dijital bağımlılığa meyilli olabilir. Aynı zamanda, bu etkenler öğrencilerin uyku kaliteleri ve sosyal hayatları ile ilişki kurabilir ve olumsuz etkileyebilir. Sosyal hizmet öğrencilerinde, özellikle Türkiye’de bu konuları ele alacak hiçbir araştırmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın genel amacı; sosyal hizmet bölümündeki öğrencilerin dijital bağımlılık durumları ile uyku kaliteleri ve sosyal hayatlarının ilişkisini incelemektir. Sosyal hizmet bölümünden lisans düzeyinde toplam 166 öğrenci ile nicel araştırma yöntemi çerçevesinde Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Uyku Bozukluğu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile katılımcılardan bilgiler toplanmıştır. Elde edilen bilgiler SPSS 26 programı ile analiz edilmiş olup, analizlerde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson ve Spearman korelasyon katsayıları ve Basit/Çoklu Regresyon Analizlerine başvurulmuştur. Araştırmada elde edilen bulgulara göre üst sınıfların vakalardan etkilenme oranlarının alt sınıflara göre daha yüksek olduğu ve diğer taraftan ise dijital bağımlılığa daha meyilli oldukları ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin vaka olumsuz duyulanım seviyeleri dijital bağımlılık durumlarını ve sosyal hayatlarını negatif bir şekilde yordamıştır. Ayrıca dijital bağımlılığın Sosyal Ağ Kullanma ve Çevrimiçi Oyun Oynama boyutları uyku kalitesini yordamıştır. Bu araştırmanın sonuçları genel olarak literatür ile paralellik göstermektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, sosyal

hizmet eğitiminde öğrencilere doğru psikososyal desteğin önemi ortaya çıkmakta olup, bu doğrultuda süpervizyon ve psikoeğitim gibi uygulamalar önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital bağımlılık, Sosyal hizmet öğrencileri, Sosyal hayat, Uyku kalitesi



THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL WORK STUDENTS' DIGITAL ADDICTION STATUS, SOCIAL LIFE AND SLEEP QUALITY

ABSTRACT

Despite being relatively new to our lives, the concept of digital addiction has quickly gained significance with the rapid development of technology. It has been discussed by various studies that individuals resort to the digital world to cope with daily stress, and thus digital addiction is more common in individuals with high stress levels. Since social work generally deals with disadvantaged groups, students studying in this discipline may also encounter serious cases and experience a stressful educational life. Therefore, these students may be prone to digital addiction. At the same time, these factors can relate to and negatively impact students' sleep quality and social life. No research has been found to address these issues among social work students, especially in Türkiye. Therefore, the general purpose of this research was to examine the relationship between digital addiction levels of social work students and their sleep quality, and social life. Information was collected from the participants with the Technology Addiction Scale, Sleep Disorder Scale and Demographic Information Form within the framework of the quantitative research method with a total of 166 undergraduate students. The information obtained was analyzed with the SPSS 26 program, and One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson and Spearman correlation coefficients and Simple/Multiple Regression Analyses were used. According to the findings of the research, it was revealed that the upper classes were more affected by the cases than the lower classes, and on the other hand, they were more prone to digital addiction. Students' incident negative affect levels negatively predicted their digital addiction and social life. Additionally, Social Networking and Online Gaming dimensions of digital addiction predicted sleep quality. The results of this research are generally parallel to the literature. Based on these results, the importance of proper psychosocial support to students in social work education emerges, and practices such as supervision and psychoeducation are recommended in this direction.

Keywords: Digital addiction, Social work students, Social life, Sleep quality



İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xiv
I. GİRİŞ.....	1
A. Araştırmanın Sorunsalı	1
B. Araştırmanın Amacı.....	3
C. Araştırmanın Önemi	4
D. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
A. Bağımlılık.....	5
1. Bağımlılığın Nedenleri.....	6
a. Psikolojik Nedenler	7
b. Biyolojik Nedenler	8
c. Sosyal ve Kültürel Nedenler	8
d. Kişisel Özellikler	8
2. Bağımlılığın Risk Faktörleri.....	9
B. Davranışsal Bağımlılık.....	11
C. Dijital Bağımlılık	12
1. Dijital Bağımlılığın Belirtileri	15
2. Dijital Bağımlılığın Tanısı.....	15
3. Dijital Bağımlı Bireylerin Yaşadığı Sağlık Sorunları.....	16
4. Önleyici Yaklaşım Nasıl Olmalı?	16
D. Dijital Bağımlılık Türleri	17

1. İnternet Bağımlılığı.....	17
2. Online Oyun Bağımlılığı.....	18
3. Online Alışveriş Bağımlılığı.....	19
4. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	20
5. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	21
6. Ekran Bağımlılığı.....	22
7. Televizyon Bağımlılığı.....	23
E. Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencileri	24
1. Sosyal Hizmet Eğitimi	24
F. Sosyal Hayat	25
G. Uyku Kalitesi.....	26
1. Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler	28
a. Yaş ve Cinsiyet.....	28
b. Nikotin ve Sigara.....	29
c. Alkol	29
d. Depresyon, Anksiyete ve Stres	29
e. Çevresel Faktörler.....	29
III. YÖNTEM.....	30
A. Araştırma tasarımı	30
B. Evren ve Örneklem	30
C. Veri Toplama Araçları	30
1. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ)	31
2. Uyku Bozukluğu Ölçeği (UBÖ)	31
3. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	31
4. Veri Toplama ve Analizi	32
IV. BULGULAR	33
A. Demografik Bilgi Dağılımları	33
B. TBÖ ve UBÖ Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistikler	34
C. Sınıf Değişkenine Göre TBÖ ve UBÖ Boyutları ve Vaka Olumsuz Duygulanıma İlişkin Varyansların Homojenliği.....	34
D. TBÖ, UBÖ, Sosyal İlişki ve Vaka Olumsuz Duygulanım Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması	35
E. Sosyal İlişki Değişkeni ile TBÖ, UBÖ ve Vaka Olumsuz Duygulanım Arasında İlişkilerin İncelenmesi	38

F. TBÖ, UBÖ Boyutları ve Vaka Olumsuz Duygulanım Değişkeni ile İlişkilerinin İncelenmesi	38
1. TBÖ Boyutlarının UBÖ'yü Yordamaya İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	40
2. Vaka Olumsuz Duygulanım Değişkeninin UBÖ'yü (Uyku Bozukluğu Ölçeği) Yordamaya İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi	41
3. Vaka Olumsuz Duygulanım Değişkeni ve TBÖ (Toplam) Boyutlarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	42
V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
A. Tartışma	43
B. Sonuç ve Öneriler	46
VI. KAYNAKÇA	49
EKLER.....	58
ÖZGEÇMİŞ	68



KISALTMALAR LİSTESİ

TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
İAÜ	: İstanbul Aydın Üniversitesi
WoS	: Web Of Science
APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
WWW	: World Wide Web
SMS	: Kısa Mesaj Hizmeti
TV	: Televizyon
TBÖ	: Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği
UBÖ	: Uyku Bozukluğu Ölçeği
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
ANOVA	: Varyans Analizi
SHU	: Sosyal Hizmet Uzmanı
REM	: Paradoksal Uyku (Rapid Eye Movement)

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Web of Science (WoS) Verilerindeki Bağımlılık İle İlgili Yapılan Çalışmaların Yıllara Göre Dağılımı	10
Şekil 2 Web of Science (WoS) Verilerine Göre Bağımlılık İle İlgili Yapılan Çalışma Alanları.....	10
Şekil 3 Web of Science (WoS) Verilerine Göre Bağımlılık İle İlgili Belge Türleri ..	11
Şekil 4 Sınıf Değişkenine Göre Vaka Olumsuz Duygulanım Düzeylerine Dair Ortalama Puanlar	38

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1 Katılımcıların Demografik Nitelikleri.....	33
Çizelge 2 TBÖ ve UBÖ ile ilişkili Betimsel İstatistikler	34
Çizelge 3 TBÖ ve UBÖ Boyutları ve Vaka Olumsuz Duygulanıma İlişkin Levene Testi Sonuçları	34
Çizelge 4 TBÖ, UBÖ, Sosyal İlişki ve Vaka Olumsuz Duygulanım Düzeylerinde Sınıflara Göre Karşılaştırmalar	36
Çizelge 5 Vaka Olumsuz Duygulanım Düzeylerinde Sınıf Değişkenine Göre Çoklu Karşılaştırmalar	37
Çizelge 6 TBÖ, UBÖ ve Vaka Olumsuz Duygulanım Değişkeni için Spearman Korelasyon Katsayısı	38
Çizelge 7 TBÖ, UBÖ Boyutları ve Vaka Olumsuz Duygulanım Değişkeni için Pearson Korelasyon Katsayıları.....	39
Çizelge 8 Model Özeti	40
Çizelge 9 ANOVA.....	40
Çizelge 10 Katsayılar Matrisi	40
Çizelge 11 Model Özeti	41
Çizelge 12 ANOVA.....	41
Çizelge 13 Katsayılar Matrisi.....	41
Çizelge 14 Model Özeti	42
Çizelge 15 ANOVA.....	42
Çizelge 16 Katsayılar Matrisi	42

I. GİRİŞ

Günümüzde internet geniş bir kitleye ulaşmakta ve özellikle gençler arasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Bazı internet kullanıcıları için bu ekran başında geçirilen süre, kontrolsüz internet kullanımına ve internetsiz ortamda yoksunluk oluşturan bir yaşam tarzına yol açabilmektedir. İnternetin gücü her birey için olumsuz psikolojik, davranışsal ve sosyal sonuçlara neden olmaktadır (Turan, 2015). TUİK'in 2020 yılında yapmış olduğu bir araştırmada 16-74 yaş aralığındaki bireylerde internet kullanım oranının %79,0 olduğu bir önceki yıla oranla %3,7 artış olduğu ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla internet kullandıkları sonucu ortaya çıkmıştır (TUİK,2020). Günümüzde dijitalleşme gittikçe artmaktadır ve buna bağlı olarak çeşitli sorunlarda ortaya çıkmaktadır. Dijital bağımlılık bu sorunlardan bir tanesi olarak gösterilebilmektedir. Sürekli gelişen bu konu üzerinde araştırma yapmanın literatüre katkıda bulunabileceği düşünülmüştür.

İnsanlık çağının ilk yıllarından itibaren biz insanlar çeşitli şeylerle uğraşırız. Bu uğraşlarımızın temel amacı hayatta kalmaktır ancak bazen yaşadığımız olaylardan uzaklaşma isteği bizi çeşitli yönelimlere itmektedir. Bağımlılık, bu yönelimlere gösterilebilecek yaygın ve eski örneklerden biridir. Uyuşturucudan teknoloji kullanımına kadar pek çok farklı türü olan bağımlılık, Türkiye'de ve Dünyada önemli bir sorun haline gelmiştir. Çay, kahve içmek gibi günlük hayatımızda rutin yaptığımız eylemler bile aslında yapmadığımızda yoksunluk hissettiriyorsa bağımlılık olarak adlandırılabilir. Günümüzde her an yanımızda olan ve günlük işlerimizde önemli bir kolaylık sağlayan teknolojik cihazlarda amacı aşıldığında ve günümüzün önemli bir bölümünde yer aldığı bağımlılık durumunu oluşturabilmektedir. Düzenli olarak yaptığımız, sevdiğimiz ve bırakmakta güçlük çekeceğimiz her şey için bağımlılık durumu söz konusu olabilmektedir (Şahin ve Günüş, 2020).

A. Araştırmanın Sorunsalı

Kişideki bağımlılık durumuna göre günlük hayattaki ihtiyaçların da karşılamasında aksaklığa sebebiyet verebilmektedir. Örneğin dijital bağımlı bir birey

oyun oynamaya kendini kaptırıp yemek yeme, uyuma, okula gitme ve ödevlerini yapma/sınavlarına çalışma gibi hayatını idame ettirmesinde etkili olan durumlarda geri kalabilmektedir (Herrnstein ve Prelec, 1992). Kişiyi bağımlılığa sürükleyen çeşitli etkenler vardır. İçinde bulunduğu durumdan kaçmak için kendine bir uğraş arayışı içerisine girmesi ve bu uğraşı bulduktan sonra kendini bu şekilde motive etmesi bir süre sonra bağımlılık durumunu ortaya çıkarmaktadır (West ve Brown, 2013).

Teknoloji gelişip yaygınlaştıkça teknolojik aletlere erişim de oldukça kolaylaşmıştır. Böylece teknolojik alet sahibi olma yaşı da gitgide düşmektedir. Gelişen toplumda teknolojik alet yetişkinler için her ne kadar gerekli olsa dahi amaç dışı kullanımlarda zararları da bir o kadar kötü olmaktadır. Teknolojik aletler hayatı kolaylaştırır, zamandan tasarruf sağlar ve bilgiye hızlı erişim sağlarken bireylerin eğlence ihtiyaçlarını da karşılamaktadır. Ancak teknolojik aletlerin aşırı ve kontrolsüz kullanımı özellikle çocuk, ergen ve gençlerde bir takım fizyolojik ve psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Bu sorunlardan en önemlisi dijital bağımlılık olarak bilinen teknolojik alet ve ortamlara bağımlılıktır. Teknolojinin kişisel ve toplumsal yapıları değiştirdiği, günlük alışkanlıklarımızda ve yaşam tarzımızda dönüşümlere neden olduğu uzun süredir üzerinde durulan bir konudur (Peper ve Harvey, 2018). Teknolojiyle ilişkimiz, teknolojik araçların doğru kullanımı ve teknolojiye iyimser ya da kötümser yaklaşmak arasındaki ikilem sadece günümüzün sorunu değildir. Ancak günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte teknolojik aletler bireyleri her zaman ve her yerde kuşatmakta ve bireylerin bu araç ve ortamlarla yoğun bir şekilde çalışması sonucunda dijital bağımlılık dahil pek çok sorun ortaya çıkmaktadır (Aldemir, 2022).

Teknolojik alet kullanımına kendini aşırı derecede kaptırdıktan sonra gitgide sosyal hayattan koparak sadece sanal ortamda zaman geçirme ve var olma hatta sosyalleşme ihtiyaçlarını bu şekilde karşılayan kişiler olmaktadır. Kendine zaten bir sosyal ortam edinememiş kişiler tarafından dışlanan, kabul görmeyen bir kesim bu yola başvursa da sosyal ortama sahipken teknolojik alet kullanımını arttırması nedeniyle ortamdan bağıni koparan bir kesim de azımsanamayacak kadar çoktur (Vaishnavi vd., 2022).

Günlük ekran süresinin artmasıyla oluşan dijital bağımlılık, sonrasında fiziksel, zihinsel veya psikolojik sağlık üzerinde çeşitli olumsuz etkilere yol açmıştır. Akıllı telefon, kişisel bilgisayar ve televizyon gibi cihazlara sürekli maruz kalmak ruh

sağlığını ciddi şekilde etkileyebilir; Örneğin stres ve kaygıyı artırıp çocuklarda ve yetişkinlerde uyku sorunlarına neden olabilir. Pek çok rapor, uykuyu, psikolojik halini ve sosyal etkileşimleri etkileyen sorunlar gibi kullanımının zararlı etkilerini vurgulamıştır (Vaishnavi vd., 2022).

Sosyal hizmet mesleği dezavantajlı bireylerle çalışan bir meslek grubudur ve öğrencilik yıllarında alınan dersler de öğrencileri mesleğe hazırlamak üzere düzenlenmiştir. Ancak alınan dersler doğrultusunda öğrencilerde ikincil travma ve stres oluşabilmektedir. Öğrenciler bu stres ve ikincil travma ile başa çıkma yöntemi olarak aşırı teknolojik alet kullanmaya meyilli olabilmektedir. Bu nedenle bu tez çalışması bu konu üzerine odaklanarak araştırma amaçlarını oluşturmuştur.

B. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; sosyal hizmet bölümündeki öğrencilerin dijital bağımlılık durumları ile uyku kaliteleri ve sosyal hayatlarının ilişkisini incelemektir. Ayrıca, araştırmada sınıf değişkenine göre katılımcıların dijital bağımlılık seviyeleri, sosyal hayatları ve uyku kaliteleri için karşılaştırmalar yapılmıştır. Dolayısıyla araştırmanın ana sorusu şu şekildedir: Sosyal hizmet öğrencilerinde dijital bağımlılık durumları, sosyal hayatları ve uyku kalitelerinin düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu doğrultuda, aşağıdaki alt sorular araştırmaya yön gösterecektir;

1. Sosyal hizmet öğrencilerinde dijital bağımlılık durumları sınıflarına göre farklılık göstermekte midir?
2. Sosyal hizmet öğrencilerinde uyku kaliteleri sınıflarına göre farklılık göstermekte midir?
3. Sosyal hizmet öğrencilerinde dijital bağımlılık durumları ve sosyal hayatları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Sosyal hizmet öğrencilerinde dijital bağımlılık durumları ve uyku kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Sosyal hizmet öğrencilerinde sosyal hayatları ve uyku kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

C. Araştırmanın Önemi

Gelişen teknoloji ile ortaya çıkan ve nispeten yeni bir kavram olan dijital bağımlılık üzerine yapılan araştırma ve çalışmaların az olması ve gitgide daha da gelişen teknolojiyle hemen herkesin dijital bağımlı olabilme riski göz önünde bulundurularak literatüre katkı sağlanması amacıyla bu konu üzerinde araştırma yapılmaktadır. Araştırmada üç farklı kavram ele alınarak dijital bağımlılığın bu alanlarla ilişkisi incelenmeye alınmıştır.

Sosyal hizmet bölümü hassas çalışma alanlarına sahip olup, ağır vakalarla karşılaşma durumu ciddi bir stresör olarak bu bölümdeki öğrencileri etkileme potansiyeline sahiptir. Öğrenciler bu stresle baş etmek için teknolojik alet kullanımına ve buna bağlı olarak bağımlılığa yatkın olabilmektedir. Bir diğer faktör ise bu durumlara bağlı olarak öğrencilerin uyku problemleri yaşayabilmesidir. Hem dijital bağımlılık ve hem de vakalardan etkilenme durumu uyku kalitesini bozma gücüne sahiptir.

Diğer taraftan ise dijital bağımlılık, ağır vakalarla karşılaşma durumu ve uyku kalitesi öğrencilerin sosyal hayatları ile olumsuz bir etkileşime girme potansiyeline sahiptir. Diğer bir anlamla, öğrencilerin sosyal hayatları bu faktörlerden olumsuz bir şekilde etkilenebilmekte ve bu da bireyin akademik başarısını ve yaşam kalitesini düşürme gücüne sahiptir. Dolayısıyla, bu ilişkilerin ve etkileşimin açığa çıkması sosyal hizmet öğrencilerine daha doğru uygulamaların yapılmasında önemli katkılar sağlayacaktır.

Tüm bu sebepler doğrultusunda gelişen teknolojiyle birlikte bu alanda yapılan araştırmaların da geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Yapılan literatür taramasında dijital bağımlılığın sosyal hayata ve uyku kalitesi ile ilişkisine dair araştırmalara rastlanmamış olup, literatüre katkı sağlamak amacıyla farklı değişkenler ele alınarak bu araştırmanın yürütülmesi hedeflenmiştir.

D. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma, 2022-2023 eğitim-öğretim yılları arasında İstanbul Aydın Üniversitesi (İAÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü'nde öğrenim gören lisans öğrencilerini kapsamaktadır.

II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

A. Bağımlılık

Bağımlılık, bir maddenin amacı dışında alınması, maddeye karşı tolerans geliştirilmesi, alımın artması, yaşamda sorunlara yol açmasına rağmen kullanmaya devam edilmesi ve madde alımı azaltıldığında ya da bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile giden tablodur (Garcia, 2019). Bağımlılık yapan maddelerin ortak bir özelliği, kendi alımlarını pekiştirici etkide bulunmalarıdır. Beyindeki ödül sistemi üzerindeki etkisinden dolayı bu madde haz verici ve tekrar tekrar kullanımda bağımlılık yapıcıdır. Bağımlılar, yaşadıkları olumsuz etkilere rağmen bağımlı oldukları maddeyi zorunlu olarak kullanmaya devam ederler (Grant ve Chamberlain, 2016).

Bağımlılık kavramı, birçok kavramın yerine kullanılmaktadır. Kötüye kullanım, problemlili kullanım, tiryakilik, yoksunluk, tolerans ve çapraz tolerans bunlara örnek olacak kavramlardan birkaçıdır (Uğurlu vd., 2012). Bağımlılık genellikle özelliklerine göre iki ana kategoride değerlendirilir: madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık. Madde bağımlılığı tarihsel olarak daha eskilere dayanırken davranış bağımlılığı psikoloji ve psikiyatrik açıdan ona nazaran daha yeni bir araştırma alanıdır. Bağımlılık genellikle alkol ve yasa dışı maddeler bağlamında düşünülür ancak bağımlılık kendi başına çeşitli maddeleri, süreçleri, davranışları ve uğraşları içerebilir (Uğurlu vd., 2012).

Bağımlılık yaratan davranışlara bakıldığında bu davranışların tekrarlayıcı olduğu ve birçok hastalığa, kişisel ve sosyal sorunlara yol açma potansiyeli taşıdığı bilinmektedir. Bu davranışlar bireylerde neşe uyandırır da kontrolü kaybetmelerine neden olmaktadır. Üstelik bağımlılık yaratan davranışlar tedavi edilse bile çoğu zaman tedavi süreci tekrar bozulmakta ve bireyler bağımlılık yaratan davranışlara geri dönmektedir (Eryılmaz ve Deniz, 2019).

Bağımlılığın döngüsü birkaç kelimeyle özetlenirse;

“1- Bir kereden bir şey olmaz, 2- Bir kereden başka asla, 3- Bağımlı olmam, 4- İstersem bırakabilirim, 5- Bu bırakılamaz, 6- Durmalıyım, 7- Şimdi bırakacağım, 8- Bıraktım, kazandım. Bir daha yapmam" şeklinde 1'den 8'e kadar uzayan ve bu adımlar tedavi başarılı oluncaya kadar sürekli olarak devam eden bir döngüden oluşmaktadır.

Bağımlılık tedavisinde sosyal hizmet uzmanları genel sosyal hizmet perspektifinden mikro, mezzo ve makro düzeyde temel sosyal hizmet uygulamalarını gerçekleştirebilseler de terapi gibi ileri uygulamaları gerçekleştirebilmek için ileri düzeyde eğitim almaları ve klinik alanda uzmanlığa sahip olmaları gerekmektedir (Zubaroglu Yanardağ vd., 2020).

1. Bağımlılığın Nedenleri

Bağımlılık her zaman bir kişinin biyolojik ve/veya genetik yatkınlığı, psikolojik yapısı (örn. kişilik faktörleri, motivasyonlar, tutumlar, beklentiler ve inançlar vb.) ve sosyal çevresi dâhil olmak üzere birçok faktör arasındaki etkileşimin sonucudur. Travmalar, psikiyatrik bozukluklar, yalnızlık, taciz ve istismar, fiziksel ve duygusal acı, amaçsızlık, yas ve kayıp gibi durumlar bağımlılığın altında yatan faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Akkaş, 2021).

İnsanlar genellikle bağımlılık yapıcı maddeleri/davranışları maddenin/davranışların rahatlatıcı etkileri nedeniyle kaygıyı gidermek, stresi azaltmak ve hatta daha mutlu hissetmek için kullanırlar. İnsanların maddeye ilk kez maruz kaldıkları ya da ilk kez kullanmaya başladıkları zamanların çoğunlukla kaygılı ve stresli oldukları zamanlar olduğu belirlenmiştir. Bağımlılık yapan maddeler beyindeki birçok reseptörü uyarak etkilerini gösterse de, beyindeki dopamin ödül sistemine giden yolların aktivitesi, bağımlılık yapıcı özellikleri açısından büyük önem taşımaktadır. Maddeyi ilk kez kullandığınızda bağımlılık hemen başlamaz ancak durum sürekli ve sık ise bağımlılık ortaya çıkabilmektedir. Bu durum her kişinin genetik yapısına ve kullanılan maddenin bağımlılık potansiyeline göre değişebilmektedir. Nitekim maddeyi tükettikten sonra; Özellikle ilk kullanımdan sonra kullanıcılar kendilerini daha güçlü ve sağlıklı hissetmeye başlamaktadır. Aynı zamanda kaygı ve stresi azaltmakta ve insanlara neşe getirmeye başlamaktadır. Bu hoş özellik aynı zamanda maddenin kendini beğenme, koşullandırma ve olumlu pekiştirici etkilerine de katkıda bulunmaktadır. Olumlu pekiştirme bağımlılığın önemli bir özelliği olarak işlev görmektedir. Bu özelliğin en önemli göstergesi kişinin tükettiği

maddeyi aramaya başlamasıdır. Bağımlılığın psikolojik aşamasının en önemli aşaması, maddeye karşı istek ve arzuların ortaya çıktığı ve “özlem” olarak da adlandırılabilir aşamadır. Bu aşamada en aktif olan ve “dürtüsellik” olarak da bilinen beyin bölgesi ventral bölgedir. Bu süreç devam ettikçe birey kullandığı maddeden daha az keyif almaya ve o maddeyi başlangıçta tükettiğinden daha fazla tüketmeye başlamaktadır. Bu aşama tolerans gelişme aşamasıdır (Karakuş vd., 2021).

a. Psikolojik Nedenler

Benlik, diğer insanlarla bağlantı kurmamızı sağlamaktadır. Başka bir deyişle insanlar diğer insanlarla etkileşim kurarak hayatta kalabilmektedirler. Benliğimiz; yaşadığımız dünyayı, insanları ve kendimizi nasıl algıladığımızı ve gördüğümüzü belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Benlik kavramı kişinin çevreyle olan ilişkisini etkilemektedir. Çevresiyle bağ kuramayan kişiler kaygı, korku gibi olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Madde kullanımı ve bağımlılığı kişisel ihtiyaçların karşılanmasıyla yakından ilişkilidir. Maddelerin bazen kişisel ihtiyaçlar açısından tatmin edici olduğu görülmektedir. Ancak kişisel özellikler de etkilidir. Madde kullanımında düşük benlik saygısı, yalnızlık, sosyal beceri eksikliği, sosyalleşememe, stres, kaygı, batıl inanç ve depresyon yer almaktadır. Günümüzde teknolojik araçların kullanımı ve sonrada ortaya çıkan bağımlılıklar öğrenmeden kaynaklanmaktadır. Modelleme, tanımlama veya taklit de teknoloji bağımlılığının ortaya çıkmasına katkıda bulunabilmektedir. Kullanılan bazı maddeler depresyona neden olabilmektedir. Ya da depresyondaki kişiler madde kullanabilmektedir. Depresyon hastalarının yaklaşık dörtte biri madde kullanmaktadır. Bireyler belirli psikolojik problemlerini gidermek için madde kullanabilmektedir. Alkol veya uyuşturucu kullanımının kaygı ve stresle başa çıkmak için kullanıldığı görülmektedir. Alkol ve uyuşturucu kullanımı bipolar bozukluğa neden olmaktadır. Ayrıca madde bağımlılığı ile kişilik bozuklukları arasında bir bağlantı vardır. Bağımlılarda en sık görülen kişilik bozukluğu antisosyal kişilik bozukluğudur. Bu kişiler çoğu zaman hapse girmekteler, kendilerine zarar vermekteler, eleştiriye kapalıdırlar, çabuk sinirlenmekteler ve saldırgan davranışlar sergilemektedirler. Madde bağımlılığı ve teknolojinin neden olduğu bağımlılıklar, beynin aynı bölgelerini harekete geçirmeleri ve aynı insani ihtiyaçları beslemeleri bakımından benzetilmektedir (Akkaş, 2019).

b. Biyolojik Nedenler

Bağımlılıkta çok önemli biyolojik faktörler genetik, beynin ödül mekanizmaları ve aşermedir. Genetik faktörler; Ailenin genetik yapısına bağlı gen yapısı, aynı kromozomlar ve tek-çift yumurta ikizleri şeklindedir. Beyinde insanların hayatta kalmaya uygun davranışlar sergilemesine yardımcı olan mekanizmalar bulunmaktadır. Bu mekanizmalar ödül mekanizmaları olarak adlandırılmaktadır.

Aşerme, günlük hayatta bir şeye duyulan güçlü ihtiyaç veya arzudur. İnsanlar herhangi bir maddeye aşerebilmektedirler. Beynin limbik sistemi, zevk veren ve dürtülerimizi düzenleyen yapıdır. Limbik sistem duyguları harekete geçirdiği için bireyler olumsuz duygu ve düşünceleri bastırmak için haz veren davranışlara yönelebilmektedir (Akkaş, 2019).

c. Sosyal ve Kültürel Nedenler

İnsanlar herhangi bir maddeye veya nesneye bağımlı olarak doğmamaktadırlar. Bağımlılık öğrenmenin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. İnsanların yaşadığı sosyal çevre ve kültürel özellikler bağımlılık durumlarını etkilemektedir. Belirli maddelerin toplumda kabul görmesi söz konusu olabilmektedir. Hangi maddelerin tolere edildiği ve hangilerinin tolere edilmediği kültüre bağlıdır. Tolere edilebilir maddelerin kullanıcı sayısı artarken, tolere edilemeyen maddelerin kullanıcı sayısı azalmaktadır. Bu nedenle, belirli maddelerin kullanımı grup içi kabulün, cesaretin ve kabullenmenin sembolü olabilmektedir. Bazı gruplarda, özellikle gençler arasında, belirli maddelerin kullanılması veya kullanılmaması cesaret veya korkaklığın işareti olabilmektedir. Tolerans gösterilmeyen madde kullanan kişilere sosyal cezalandırma yöntemleri uygulanmaktadır. Madde kullanımını engelleme yönelik faktörlerden biri de sosyal cezalandırmadır. Bu yöntemin amacı etkili, açık ve istenmeyen bir olayın ortaya çıkmasını veya madde kullanımının devam etmesini önlemektir. Örneğin işten ayrılmak, eşinden ayrılmak vb.(Akkaş, 2019)

d. Kişisel Özellikler

Kişilik, bir kişiyi diğerinden ayıran, kişiye özgü bir özelliktir. Bir kişinin koşullarına bağlı olarak bir olay veya durum hakkındaki tutum, düşünce veya eylemleri ifade etmektedir. Hayal kırıklığı, çatışma, stres ve engellenme gibi durumlarla başa çıkma yeteneği kişiliğe bağlıdır. Sorumluluktan kaçan, uysal, çevresindekilerin tavsiyesi olmadan hareket edemeyen, kendi duygularını dikkate

almayan, etrafındaki bireyleri hep onaylayan ve yalnız kalma endişesi yaşayan kişilerde kişilik bozukluğu vardır (Akkaş, 2019).

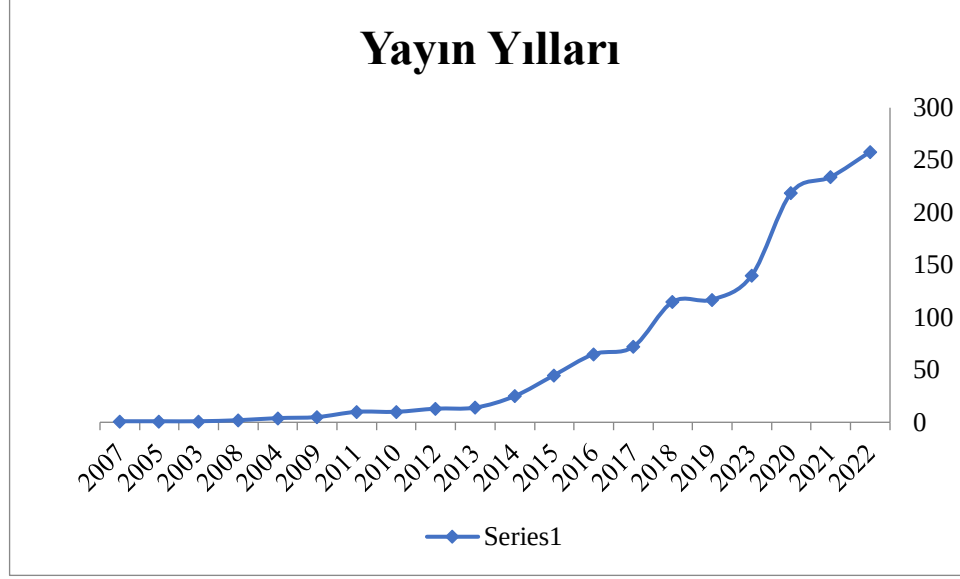
2. Bağımlılığın Risk Faktörleri

Teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda bazı sorunlar, teknoloji bağımlılığı riski taşıyan kişi veya grupları etkileyerek teknoloji bağımlılığının başlamasına ve ilerlemesine neden olabilir, bu sebeple tedavi ve rehabilitasyonu kesintiye uğratabilir. Bu risk faktörlerinden ilki yaştır. Sorunlu kullanım ne kadar erken başlarsa bağımlılık riski o kadar çok artmaktadır. Ancak teknoloji bağımlılığı açısından en yüksek yaş grubu 12-18 yaş arası bireylerdir. Teknoloji bağımlılığının ikinci risk faktörü başka bir patolojinin varlığıdır. Araştırmalar, dürtü kontrol sorunları ve uyuşturucu bağımlılığı sorunları olan kişilerin interneti daha fazla ve patolojik düzeyde kullanma eğiliminde olduklarını göstermiştir (Dinç, 2015).

Teknoloji bağımlılığının üçüncü risk faktörü sosyal ilişkiler ve sosyal becerilerdir. Sorunlarıyla ilgilenilmeyen çocuklar, aile içinde sağlıklı ve güvenli bir ortam bulamayan çocuklar, aile içinde sorun yaşayan çocuklar, sosyal kayıp yaşayan çocuklar, az arkadaşı olan çocuklar, akrabalarıyla ilişkisi olmayan çocuklar, okul başarısı düşük olan çocuklar interneti kaçış aracı olarak kullanmakta oldukları ve internetin olumsuz etkilerinden çok fazla etkilendikleri ifade edilmektedir (Dinç, 2015).

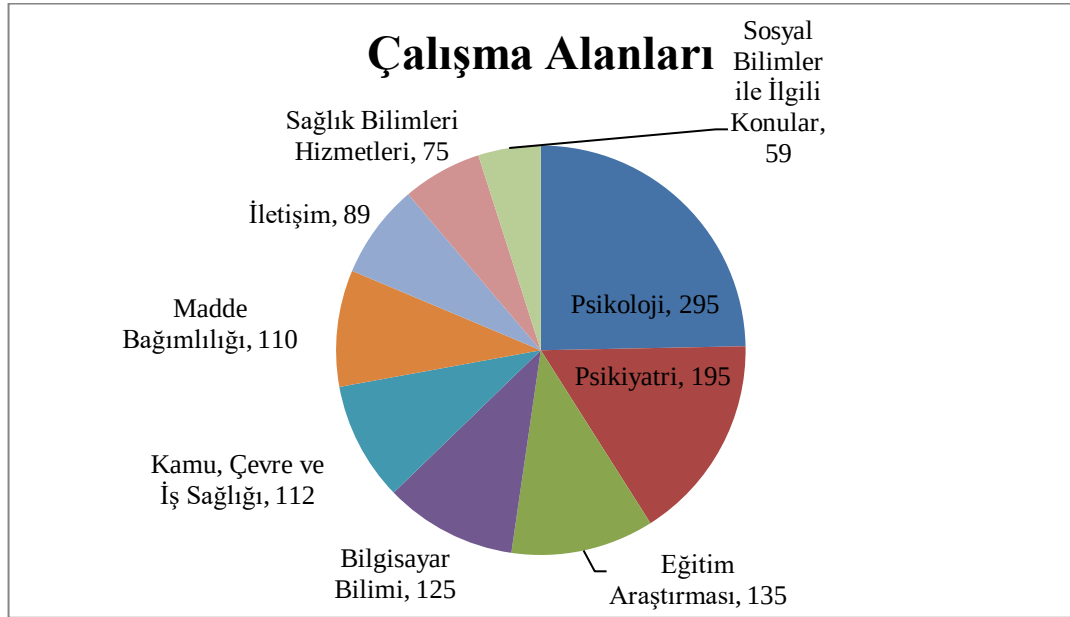
Teknoloji bağımlılığı için dördüncü risk faktörü, olumsuz/bağımlı akran grubudur. Teknoloji bağımlılığının gelişmesinde arkadaş eksikliği sosyal bir faktör olabileceği gibi, arkadaşın varlığı da bu süreçte sosyal bir faktör olabilmektedir. Örneğin gençlerin sigara, alkol ve diğer maddeler gibi interneti sıklıkla arkadaşlarıyla takılmak için veya meraktan kullandıkları söylenebilmektedir (Dinç, 2015).

Teknoloji bağımlılığının beşinci ve son risk faktörü modellemedir. Çevrelerindeki insanların, özellikle de ebeveynlerin, teknolojiyi eğlenmek, rahatlamak veya sorunları çözmeyi unutmak için kullandığını görmek, gençlerin teknolojiyi aynı sorunlar için kullanmayı öğrenmelerine yardımcı olmaktadır (Dinç, 2015).



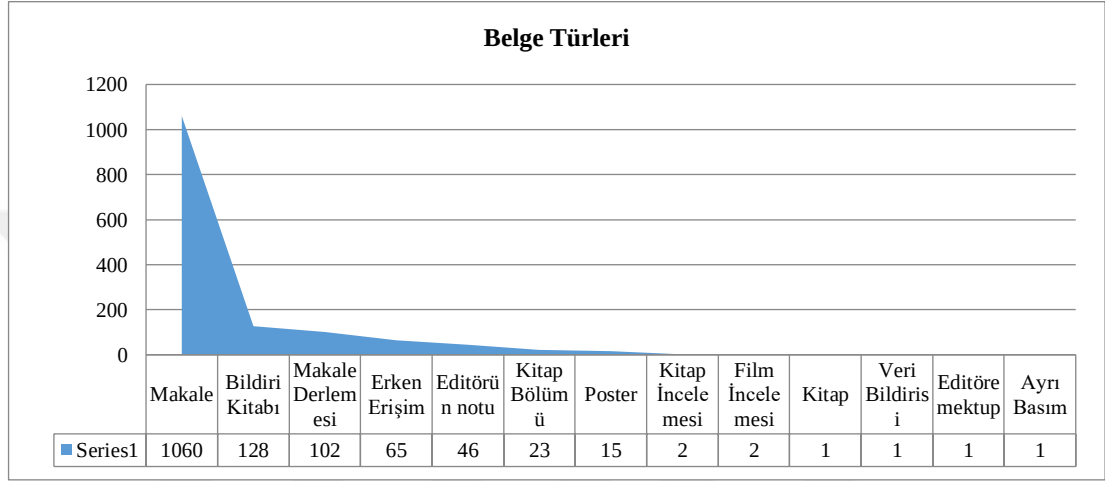
Şekil 1 Web of Science (WoS) Verilerindeki Bağımlılık İle İlgili Yapılan Çalışmaların Yıllara Göre Dağılımı

Şekil 1'e göre bağımlılık ile ilgili yapılan araştırma ve çalışmalara bakıldığında 2009 yılından itibaren yavaş yavaş arttığı görülmektedir. Aslında bakıldığında teknolojinin gelişmesiyle farklı bağımlılık türlerinin de ortaya çıkması bağımlılık alanında yapılan çalışmaların artmasına neden olmuş olabilmektedir (webofscience.com, 2023a).



Şekil 2 Web of Science (WoS) Verilerine Göre Bağımlılık İle İlgili Yapılan Çalışma Alanları

Şekil 2’de görüldüğü gibi bağımlılık aslında birçok alana etki eden bu sebeple de farklı çalışma alanlarına sahip bir konudur. Bağımlılık çeşitlerinin farklı alanları etkilemesi ve o alanlarda çalışma yapıldığı tablo da açıkça görülmektedir. Web of Science’daki verilere bakıldığında da en çok Psikoloji ve Psikiyatri alanlarında bağımlılık ile ilgili çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu alanların bağımlılık konusunu doğrudan içine alması bunun en büyük sebebi olabilmektedir (webofscience.com, 2023b).



Şekil 3 Web of Science (WoS) Verilerine Göre Bağımlılık İle İlgili Belge Türleri

Şekil 3 ‘e göre bağımlılık her ne kadar farklı çalışma alanlarını etkilese de yapılan yayınlara bakıldığında bu konu hakkında çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir (webofscience.com, 2023c).

B. Davranışsal Bağımlılık

Bağımlılık yapan davranışlar endişe vericidir ve sıklıkla günlük yaşamlarımızdan kaynaklanmaktadır. Davranış bağımlılığı, kişinin hareket ve aktivitelerinin fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlara yol açması ve kişinin davranışı durdurmak istediği halde kontrolsüz bir şekilde yapmaya devam etmesi, dolayısıyla bu davranışı önemsiz görüp kendisine ve çevresine zarar vermesine rağmen yapmaya devam etmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Bireyin hayatına zarar verse bile belirli bir davranışı sergilemeye yönelik kontrol edilemeyen bir istek duymayı ve haz verici davranış kalıplarını tekrarlamayı içerir. Davranışsal bağımlılıklara sıklıkla “eylemi gerçekleştirmeden önce gerginlik veya uyarılma” ve “eylemi gerçekleştirirken zevk, tatmin veya rahatlama” duyguları eşlik etmektedir. Davranış bağımlılığı, oyun,

bilgisayar, televizyon, kumar vb. bağımlılıkları ve insan-makine etkileşiminin kurulduğu teknolojik bağımlılıkları kapsamaktadır (Yau ve Potenza, 2015).

Davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığı doğal tarih, fenomenoloji ve olumsuz sonuçlar açısından pek çok özelliği paylaşmaktadır. Her iki bağımlılık türü de genellikle ergenlik veya erken yetişkinlik döneminde başlamakta ve bu yaş gruplarında görülme sıklığı yaşlı yetişkinlere göre daha yüksek olmaktadır. Yine her iki bağımlılığın da kronik ve tekrarlayan biçimlerde ortaya çıkabilen doğal bir geçmişi vardır ve her iki bağımlılığa sahip birçok kişi resmi bir tedavi olmaksızın iyileşmektedir (Yau ve Potenza, 2015).

Özellikle 1990'lı ve 2000'li yıllardan itibaren davranışsal bağımlılıklar, özellikle de internet bağımlılığı giderek daha belirgin hale gelmiş, klinisyenlerin ve araştırmacıların daha fazla ilgisini çekmeye başlamıştır. Davranışsal bağımlılıkların hızla yükselişi, özellikle bilim dünyasında teknolojinin hızla gelişmesiyle yakından ilgilidir. Davranışsal bağımlılık, diğer bağımlılık türleri gibi tekrarlayan sosyo-fizyolojik etkiler şeklinde belirli bir davranış modeliyle karakterize edilen bir bağımlılık türüdür. Araştırmalar davranışsal bağımlılıkların; Uyuşturucu bağımlılığında genetik, biyoloji, nüks etme süreci ve fenomenolojik açıdan birçok örtüşen husus gözlemlenmiştir. Bu davranışlar bağımlılık düzeyine ulaşır; Ayrıca psikolojik ve fiziksel bozulmaya yol açarak sosyal, finansal ve mesleki işlevselliği bozmaktadır.

APA'nın DSM el kitabına göre; davranış bağımlılıklarına bakıldığında davranış ile meşgul olma, davranışı kontrol etme yeteneğinin azalması, davranışa bir tolerans oluşturma, davranıştan kaçınıldığında veya direnç gösterildiğinde olumsuz psikolojik sonuçlarla karşılaşma gibi ortak özellikler görülmektedir (Zubaroğlu Yanardağ vd., 2020).

C. Dijital Bağımlılık

Dijital bağımlılık, teknolojik aletlerin aşırı kullanımını engelleyememe, teknolojik aletler olmadan geçirilen zamanın anlamsızlığı, geri çekilirken aşırı sinirlilik ve saldırganlık hali ve bireyin çalışma yeteneğinde kademeli olarak azalma ile karakterizedir. Birçok kişi için klasik anlamıyla bağımlılık terimi, alkol, esrar, kokain ve eroin gibi kimyasal madde kullanımını içerir ancak kumar, seks, alışveriş, televizyon izleme ve bilgisayar oyunları oynama gibi kimyasal olmayan davranışsal

bağımlılıklar da söz konusudur. Davranışsal bağımlılık, alkolizm gibi, bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtileri gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar da söz konusudur (Arısoy, 2009).

Dijital bağımlılık ayrıca cep telefonu bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi dijital medya araçlarının sık kullanımı ile kendini gösteren bir bağımlılık türüdür ve literatür araştırmalarında bu şekilde karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca dijital bağımlılık aktif ve pasif olarak ikiye ayrılır. Kişinin eylemde bulunarak teknolojik cihazları kullanmasına aktif bağımlılık, sadece izleme ve dinleme gibi eylemlere ise pasif bağımlılık adı verilmektedir. Dijital bağımlılığı düşündüren özellikler arasında internete yoğun ilgi, internet yokluğunda endişeli davranış, sorumluluklarını yerine getirememe, aşırı vakit harcama, antisosyal davranış, başarısız olduğunda interneti kullanmaya devam etme ve şiddetli tepkiler sayılabilir. Bu bağımlılığın bir sonucu olarak da Nomofobi ve Netlessfobi gibi kavramlarla tanımlanan dijital hastalıklar ortaya çıkmıştır. Nomofobi, akıllı telefonlar ile ilgili yaşanan sorunları temsil eden ve psikolojik terminolojide mobil teknolojinin aşırı ve problemlili kullanımı olarak ifade edilen yeni bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Modern çağın yeni fobisi olarak tanımlanan nomofobi, bireyin mobil cihaza erişememesi veya cep telefonu üzerinden iletişim kuramaması korkusu olarak tanımlanmaktadır. Nomofobik bireyler; telefonu düzenli olarak kullanma, sürekli ekrana bakma, mesaj olup olmadığını kontrol etme, telefonu bıraktığı zaman kaygılı ve endişeli olma durumu yaşamaktadırlar (Kocabaş ve Korucu, 2018). Netlessfobi kavramı “kişinin internetin olmadığı bir ortamda bulunamaması ve aşırı internet kullanımından ziyade internetin yokluğundan endişe duyması durumu” olarak tanımlanmaktadır (Yıldız vd., 2020).

İçinde yaşadığımız dijital dünyada 7,6 milyarlık nüfusun yarısından fazlasını internet kullanıcısı oluşturmaktadır. Yaklaşık 5 milyar insan cep telefonu kullanıyor ve bunların 2,5 milyardan fazlası internete bağlanabilmektedir. 1 saniyede Twitter'dan gönderilen yaklaşık 9.000 tweet ve paylaşılan yaklaşık 1.000 Instagram fotoğrafı vardır.

Araştırma sonuçlarına göre bu bağımlılığın altında yatan neden, davranışı gerçekleştirirken beynimizin nörobilişsel bir ödül almasıdır. Bu ödül, beyindeki dopamin gibi nörokimyasallardan sorumlu olan ödül merkezini harekete geçirmektedir. Bir kumarbaz, daha önce hissettiği duyguları hissedebilmek için

oyunda eskisinden daha uzun süre kalmak ister. Bu durum alkol ya da uyuşturucu kullanan kişilerin durumu ile eşdeğerdir (Taşlıyan vd., 2021).

Günlük aktivitelerde dijital cihazların kullanımının arttığı bir dönemde teknolojik aletlere aşırı maruz kalma giderek artmakta ve onlara bağımlı olma olasılıkları yükselmektedir.

Literatür dijitalleşmenin insan yaşamının fizyolojik, psikolojik, sosyal, ekonomik, akademik vb. her alanına etki ettiğini göstermektedir. Bu durum, bunun çok geniş ve dönüştürücü kişisel ve toplumsal etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Literatüre göre dijital bağımlılık gençler arasında giderek yaygınlaşan bir olgudur. Bu geniş etki yelpazesi içinde mevcut araştırmalar dijitalleşmenin sosyal ilişkiler, yaşam memnuniyeti ve akademik dayanıklılık üzerindeki etkisine odaklanmaktadır. İnsan davranışının en temel amacı maddi ve manevi hayattan tatmin olmaktır (Özcan vd., 2023).

Dijital bağımlılıkta internet, bireylerin istedikleri içeriğe (oyun, sosyal medya, alışveriş, porno vb.) her yerde, istedikleri her zaman ulaşabilecekleri bir kanaldır. Bağımlılık yapıcı tepkinin geliştirilmesi böylece dijital olarak kolaylaştırılır ve herhangi bir aracı hizmet sağlayıcıya ihtiyaç duyulmadan akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar veya bilgisayar aracılığıyla herkesin (yetişkinler, ergenler ve çocuklar) anında erişebilmesi sağlanmaktadır (Dresp-Langley ve Hutt, 2022).

Teknolojinin bireyin günlük ihtiyaçları doğrultusunda kullanılması dijital bağlı olma durumunu oluşturmaktadır. Teknolojinin gelişmesi ve artan etkileşim aldatıcı bir yanılsama gibi görünmekte ve gözlerimizi kamaştırmaktadır. Günlük aktiviteler ve ihtiyaçlar dijital dünyanın kullanımını gerektirmektedir ve bu süre uzadıkça bireyler, dijital teknolojilerin kullanımı yoluyla 'dijital bağımlı' olarak sınıflandırılmaktadır. Dijital bağımlılık, eksiklik duygusundan kaynaklanan, teknolojiye yönelik davranışsal bir bağımlılıktır. İnternet dışında sosyal hayatı olmayan, mobil cihazlardan uzak kaldığında kendini yalnız, yabancılaşmış veya antisosyal hisseden, telefonda oluşturulan veya geliştirilen her türlü uygulamayı yakından takip eden ve her türlü mobil yenilikten haberdar olmak isteyen kişiler olup, arkadaşlarıyla sosyal ağlarda iletişim kurup ve kendilerini sosyal ağlarda yeni bir konumda bulmaktadır (Yengin, 2019).

1. Dijital Bağımlılığın Belirtileri

- Belirginlik; teknolojinin bireysel davranış ve düşünce üzerindeki hâkimiyet,
- Geri çekilme; bireyin teknolojiyi kullanmadığı zamanlarda yaşadığı stres
- Çatışma; teknoloji kullanımının normal faaliyetleri engellemesi, bireylerin sorumluluk ve yükümlülüklerini yerine getirememesi,
- Nüksetme ve eski haline getirme; kullanıcılar teknoloji kullanımlarını gönüllü olarak azaltamazlar ve bir süre sonra tekrar bağımlılık derecesinde teknolojik alet kullanımının ortaya çıkması görülür,
- Tolerans; heyecan hissetmek için teknolojik alet kullanımının arttırılması

Dijital bağımlılığın en önemli belirtilerinden biri teknolojik aletlerle harcanan zamandır. Bu bağlamda teknoloji kullanımının olumsuz etkilerinin veya bir bağımlılık türü olarak ortaya çıkmasının temel göstergelerinden biri kullanım süresi veya harcanan sürenin miktarıdır. Teknoloji karşısında çok fazla vakit geçirmek, teknoloji bağımlılığının hem nedeni, hem belirtisi hem de sonucu olarak değerlendirilebilir. Ancak teknolojiye çok zaman harcamak sadece gözlemle ölçülebilen basit bir yöntem olsa da yine de yeterli değildir. Bu nedenle kullanım miktarı ve diğer semptomların birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Literatürde yapılan birçok çalışma sonucunda bağımlı kullanıcıların teknolojik alet kullanarak geçirdikleri haftalık veya günlük sürenin, bağımlı olmayan kullanıcılara göre anlamlı düzeyde daha uzun olduğu ortaya çıkmıştır. Bireylerin teknolojik aletlere harcadıkları süre arttıkça bağımlılık gelişir veya birey teknolojik aletlerin kullanımına karşı tolerans geliştirdikçe bağımlılığın şiddeti artar. Ancak bu durumun her birey için geçerli olmadığı, yaşam tarzı değişiklikleri, bağımlılığa yatkınlık, genetik, otokontrol gibi bazı kişisel ve yapısal faktörlerin bu sürece etki ettiği ifade edilmiştir (Şahin ve Günüş, 2020).

2. Dijital Bağımlılığın Tanısı

Dijital bağımlılığın tanısı diğer bağımlılık türlerine oranla daha zordur. Tanı konulabilmesi için yapılan testler, ölçekler ve kriterlerin yanı sıra birey, bireyin ailesi ve sosyal çevresi hakkında birtakım veriler elde edilmeli ve bağımlılık bütüncül değerlendirme yapılarak tespit edilmelidir. Günümüzde kullanılmaya başlanan beyin görüntüleme teknikleri veya gen analiz sonuçlarına göre bağımlılığa yatkınlık ile ilgili bazı sonuçlar elde edilebilmektedir. Tanı koyulmadan önce bireyin teknolojik alet

kullanımında artış veya süreklilik, gününün birçoğunu teknolojik alet kullanarak geçirmesi sebebiyle akademik başarısızlık, ilişki veya işini kaybetme gibi durumlarla karşı karşıya kalması, yalan söylemesi, olumsuz ruh halinden kurtulmak için teknolojik alet kullanması gibi önemli davranış biçimleri göz önünde bulundurulmalıdır.

3. Dijital Bağımlı Bireylerin Yaşadığı Sağlık Sorunları

Dijital bağımlılık hem fiziksel hem de duygusal semptomlarla kendini göstermektedir. Başlıca duygusal semptomlar; Anksiyete, Depresyon ve İzolasyon iken fiziksel semptomları sırt ağrısı, baş ağrıları, kilo alma veya verme, uyku bozuklukları, bulanık veya zor görme olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca Karpal Tünel Sendromu dijital bağımlıların yaşadığı en belirgin sağlık sorunlarından biridir.

4. Önleyici Yaklaşım Nasıl Olmalı?

İnternet'in sakıncalı kullanımını önlemek amacıyla bilinçlendirip, ebeveynlerin interneti çocuklarıyla birlikte uygun şekilde kullanmalarını teşvik etmek önemlidir. Teknolojinin bilinçli kullanımı, yaratıcı becerileri destekleyecek şekilde teknolojiyi doğru şekilde ve doğru zamanda kullanmak anlamına gelmektedir. Psiko eğitim günümüzde teknolojinin nasıl doğru şekilde kullanılacağına eğitiminin verilmesi için oldukça önemli bir yöntemdir. İnternet, eş zamanlı iletişim, bilgi kaynaklarına anında erişim ve sosyalleşme fırsatları sunmakta ancak internetin aşırı, kontrolsüz, yanlış kullanımı ve bilgisizliği sorunlara yol açabilmektedir (Alyanak, 2016).

Ebeveynlerin öncelikle teknolojiyle ilişkilerini, televizyon, cep telefonu, PlayStation, iPad kullanımlarını ve alışverişe ayırdıkları zamanı değerlendirmeleri gerekmektedir. Kendileri iyi rol model olmaya çalışmalıdırlar. Aile üyeleri arasında güçlü ve olumlu ilişkiler, karşılıklı güvene dayalı ilişkiler ve açık iletişim kurulmalıdır. Aile içi kurallar koyulup onların uygulanabilir, açık, tutarlı ve somut olması gerekmektedir. Anne babalar çocuklarının hayatıyla ve sorunlarıyla ilgilenmeli, onları dinlemeye hazır olmalı ve görüşlerine saygı duymalıdır. Aile ile bir arada vakit geçirmeye özen gösterilmelidir. Çocuklar ailesiyle oyun oynayabilmeli veya konuşabilmelidir. Ebeveynler ve çocuklar, egzersiz, hobi, sanat, sosyal aktiviteler, okuma gibi haftada 2-3 gün birlikte vakit geçirme alışkanlıklarını geliştirmelidir. Tiyatro, sinema, konser, sergi, müze, piknik gibi sosyal aktiviteler birlikte de yapılmalıdır (Alyanak, 2016).

Günde 30 dakika, en fazla 2 saate kadar bilgisayar başında vakit geçirilmelidir. Aileler birlikte televizyon izlerken bir saatten fazla vakit geçirmemelidir. İnternetin ne kadar süreyle kullanıldığını kaydeden bir internet kullanım günlüğü tutmak iyi bir fikir olabilmektedir. Genel olarak teknik ürünlerin kullanım süresi 2 saati geçmemelidir, bu süre içerisinde açık havada aktivite yapılması tavsiye edilebilmektedir (Alyanak, 2016).

D. Dijital Bağımlılık Türleri

Dijital bağımlılıklar, teknoloji kullanımının çeşitli derecelerini ve alanlarını kapsayan çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır (Singh ve Singh, 2019).

1. İnternet Bağımlılığı

İnternet ilk zamanlarında yalnızca bilgisayar uzmanları, mühendisler ve bilim insanları tarafından kullanılmaktaydı ve kullanımı kolay değildi. İlk zamanlarda kişisel bilgisayarlar, ev veya ofis bilgisayarları yoktu ve internet karmaşık bir sistem öğrenilerek kullanıla bilinmekteydi. Bu sebeple o zamanlarda sistem yalnızca e-posta amacıyla kullanılmaktaydı. Daha sonra 1991 yılında Tim Barnes Lee, World Wide Web'i (www) icat etti. Bu sistem "hypertext" adı verilen daha görsel bir temele dayalı olup, araştırma ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmayı amaçlamaktaydı. O zamandan itibaren kullanıcı sayısı 617.000'e ulaşmış ve bilgisayar ağı bugünkü "internet" adını almıştır. 1990'lı yıllarda internet kullanıcılarının sayısı ve fiziksel yapıları katlanarak artmıştır. Ticari kuruluşlar, üniversiteler, vakıflar ve devlet kurumları bu gelişmelere ayak uydurmuştur. Bağlantı noktalarına isim vermeye başlanmış ve bu kuruluşlar kendi adlarıyla web siteleri açmaya başlamıştır. 1994 yılında internette ilk elektronik banka kurulmuştur. Bir pizza şirketi online sipariş almaya başlamıştır (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığı genel olarak interneti aşırı kullanma dürtüsünün bastırılmaması, internette daha fazla zaman geçirme ihtiyacının ortaya çıkması, internete bağlı olmayan zamanın öneminin kaybolması, sinirlilik, aşırı gerginlik duygularının ortaya çıkması, kişinin mesleki, sosyal ve aile yaşamının yoksun kalması ve giderek kötüleşmesi durumları olarak tanımlanmaktadır (Bozkurt vd., 2016).

İnternet bağımlılığının standart bir tanımı olmasa da böyle bir olgunun varlığı araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir. "İnternet bağımlılığı" terimi ilk kez İnternetin patolojik kullanımını tanımlamak için psikiyatrist Dr. Ivan Goldberg tarafından önerilmiştir. "İnternet bağımlılığı bozukluğu" bazı temel tanı ölçütleriyle

tanımlanmaktadır. Bunlar; İnternette geçirilen zamanı artırmak istemek, Çevrimiçi olmayı hayal etmek, İnternette beklenenden daha uzun süre kalmak, Kalıcı fiziksel, sosyal veya psikolojik sorunlar yaşamak vb. (Balcı ve Gülnar, 2009)

İnternet bağımlılığı her yaşta ve cinsiyette görülen bir hastalıktır. Bazı çalışmalarda internet bağımlısı olarak sınıflandırılan hastaların oranı tüm kullanıcılar arasında %1,98 ile %3,5 arasında değişmektedir. Ayrıca internet bağımlılığı riski altında olan kullanıcıların oranı da %8,68 ile %0,4 arasındadır. Nispeten daha geç yaşlarda başlayan psikoaktif madde, alkol ve kumar bağımlılığının aksine internet bağımlılığı daha erken yaşlarda başlıyor gibi görünmektedir. En yüksek risk grubu 12-18 yaş arası ergenlerdir. Her iki cinsiyette de görülebilmesine rağmen erkek çocuklarda görülme oranı kızlara göre 2 ila 3 kat daha fazladır (Öztürk vd., 2007).

2. Online Oyun Bağımlılığı

Online oyun bağımlılığı DSM V'te; Diğer oyuncularla düzenli olarak oyun oynamak için internetin yoğun ve tekrarlayıcı kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Oyun bağımlısı kişilerde, günde 8 ila 10 saat, haftada en az 30 saat gibi yoğun ve uzun süreli oyun oynama davranışı, oyun oynarken öz kontrolün kaybı, toleransın gelişmesi, engellenmeye tepki verme ve öfkeyle tepki verme, sorumlulukları ve yakın ilişkileri ihmal etme, temel ihtiyaçları geciktirme gibi bazı bilişsel ve davranışsal belirtiler görülmektedir. Bilgisayar oyunu bağımlılığıyla ilişkili bireysel faktörlere bakıldığında: Erkeklerin kadınlara göre 2-3 kat daha fazla risk altında olduğu bilinmektedir (Dursun ve Çapan, 2018).

Oyun, kültürden bile daha eski bir kavramdır. Çünkü oyun oynamak yalnızca insana özgü bir etkinlik değildir, aksine insanlık öncesi dönemlerde eğlenme, rekabet, yarışma, temsil ve iyi vakit geçirme motivasyonunu ve davranışını yansıtan kültürler arası bir eylem biçimidir. Oyun, insanların ve hayvanların özgürlüğünü yansıtan bir etkinliktir ancak özgür bir etkinlik olarak değerlendirilemez. Oyunun kurgu da olsa kendine has kuralları, işleyişi ve dünyası vardır (Çavuş vd., 2016).

Oyun, insan var olduğundan beri insan yaşamının bir parçası olmuştur. Oyun oynamak insanın en temel özelliklerinden biridir. Oyun oynamak çocukların işidir ancak yetişkinler için eğlenceli ve zamanı değerlendirirken eğlendirici bir aktivitedir. Oyun, oyuncuların ölçülebilir bir kazanma durumuyla sonuçlanan kurallarla yapay bir çatışmaya girdiği tanımlanan bir sistemdir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte oyun

kavramı daha da genişledi. Eskiden oyun denilince aklımıza ilk gelen oyuncak bebek, araba gibi oyuncaklarla, saklambaç gibi oyunlar olurdu. 1970'li yıllardan itibaren atari ve video oyunlarının hayatımıza girmesiyle birlikte ekranlarda oynanan oyunlar da kullanılmaya başlandı. Atari oyunlarının yanı sıra elde taşınır oyunlar da hayatımızın bir parçası haline geldi. Video oyunları televizyonlara bağlanan oyun konsolları kullanılarak oynanmaya başlandı ve bilgisayarların gelişmesiyle birlikte video oyunları ve bilgisayar oyunları oynanmaya başlandı. İnternet ve bilgisayarların yaygınlaşmasıyla birlikte çevrimiçi ve çevrimdışı oyunlar popüler hale geldi. Çevrimiçi oyunlar internet üzerinden oynanan oyunları, çevrimdışı oyunlar ise internet olmadan oynanan oyunları ifade etmektedir. Teknoloji ilerlemeye devam ettikçe akıllı telefon, tablet gibi ekranı olan cihazlarda dijital oyunlar oynanmaya başlandı (Keskin ve Neriman, 2021).

3. Online Alışveriş Bağımlılığı

İnternet, iletişim araçlarının ötesinde yaşamın her alanına nüfuz ettiğinden, çevrimiçi olarak geçirilen zamanın miktarıyla birlikte insan davranışları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Online alışverişler de bu kapsama dâhildir. Online alışveriş, internet üzerinden ürün veya hizmet satın almayı içermektedir. Günümüzde alışverişlerin çoğu internet üzerinden yapılmaktadır. Online alışveriş neredeyse geleneksel alışverişin yerini almaya başlamıştır. İnternet kullanımının yaygınlaşması ve günlük bir aktivite haline gelmesiyle birlikte tüketicilerin online alışveriş alışkanlıklarını değiştirme eğilimi de artmaktadır.

Alışveriş sitelerinin sunduğu fiyat teklifleri, indirimler, ödemeler ve kargo gibi olanaklar bireylere oldukça cazip gelmektedir. Bu nedenle giderek daha fazla insan alışveriş için interneti tercih etmeye başlamaktadır. Özellikle ülkemiz genç nüfusunun toplam nüfusa göre büyüklüğü ve buna bağlı olarak yaşanan ticari dönüşüm dikkate alındığında gençler arasında internet ve online alışveriş talebi büyük bir potansiyel barındırmaktadır (Armağan ve Temel, 2018).

Alışveriş bağımlılığı konusunda farklı kavramlarla karşılaşmak mümkündür. Bu kavramlar; "kompulsif alışveriş bozukluğu", "kompulsif alışveriş" ve "patolojik alışveriş" kavramlarıdır. Yaygın olarak kompulsif alışveriş bozukluğu olarak bilinen alışveriş bağımlılığı, yaklaşık bir yüzyıl önce ilk kez Alman psikiyatrist Emil Kraepelin tarafından tanımlanmıştır. Günümüzde internet teknolojisinin gelişmesiyle

birlikte online alışveriş mümkün hale gelmiştir. Alışveriş ve bağımlılık arasındaki ilişki bu nedenle tartışılmaya başlanmıştır. Online alışveriş bağımlılığı; Alışveriş ve harcamaların aşırı veya yetersiz kontrol edilmesiyle ilgili olumsuz sonuçlara yol açan endişeler, dürtüler veya davranışlarla açıklanmaktadır ve patolojik kumar oynama, duygudurum ve anksiyete bozuklukları gibi diğer dürtü kontrol bozukluklarına benzemektedir. Alışveriş bağımlılığı kriterleri, nedenleri ve bazı sonuçları açısından alkol ve uyuşturucu bağımlılığına benzemektedir. Online alışveriş bağımlılığı; Evlilik sorunlarını, iflası, hırsızlığı, zimmete para geçirmeyi ve hatta sosyal, duygusal ve mali sorunları içeren kronik ve zayıflatıcı bir sorundur. Alışveriş bağımlılığının temel özellikleri arasında alışveriş kaygısı, karşı konulmaz bir satın alma dürtüsü, satın alma üzerindeki kontrolün kaybı ve olumsuz sonuçlara rağmen aşırı alışveriş yer almaktadır (Akkaş, 2021).

Alışveriş bağımlılığının nedenlerine bakıldığında çok farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bunlar; Benlik saygısının azalması, kaygı, depresyon ve fobilerle birlikte yaşanan olumsuz duygular, sosyal statü beklentileri, fantezilere düşkünlük, internet kullanımının artması, kompulsif istifleme, plansız alışveriş yapma, cinsiyet farklılıkları (kadınlarda daha sık görülür). Bazı klinik çalışmalar alışveriş bağımlılığı olan kişilerin daha fazla akıl hastalığına sahip olduğunu göstermiştir. Bu tür bağımlılığa neden olan ruhsal bozuklukların şunlar olduğu söylenebilir: Dürtü kontrolü ve madde kullanım bozuklukları gibi kişilik bozuklukları, duygu durum ve duygusal bozukluklar, yeme bozuklukları ve narsistik kişilik bozuklukları. Sadece kişisel nedenler değil, diğer faktörler de göz önüne alındığında, aile, internet, kredi kartı kullanımı, sosyal çevre, reklamların artması ve pazarlama fırsatlarının gelişmesi de alışveriş bağımlılığına etki etmektedir (Ayazoğlu vd., 2019).

4. Sosyal Medya Bağımlılığı

İnsanlar, özellikle gençler, sosyal ağlara erişmek için İnternet teknolojisini kullanmaktadır. Sosyal medya kullanımında ebeveyn ya da öğretmen denetimi olmadığında gençler olumsuz içerikle karşılaşabilmekte ve bunlardan etkilenebilmektedir. Hayatımıza giren çok popüler sosyal ağlar olan Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, Youtube ve Tumblr gibi paylaşım siteleri uzun süredir dünyada ve Türkiye'de birçok insan tarafından kullanılmaktadır. Kullanım oranı ve süresindeki hızlı artışın azalmak yerine devam edeceği görülmektedir. Yüksek

yoğunluklu kullanımın miktarı ve süresi "bağımlılık" olgusuna yol açmaktadır. İnsanlar gerçek hayatta özgürce ifade edemedikleri, yapamadıklarını sanal ortamlarda arayıp ifade etmektedirler. Bu tür eylemler insanların harcadığı zamanı artırmakta ve bağımlılık yapmaktadır (Çiftçi, 2018).

Her ne kadar araştırmalarda sosyal medya bağımlılığına yer verilmiş olsa da sosyal medya bağımlılığının net bir tanımının olmadığı söylenebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı genel olarak “bilişsel, davranışsal ve duygusal alanlardaki sorunlarla karakterize olan ve insan yaşamının tüm alanlarını kapsayan, ruh halinin kötüleşmesi, iletişim sorunları ve yoğun aktivite gibi sorunlara yol açabilen zihinsel ve iletişim sorunu” olarak tanımlanabilmektedir. Görüldüğü gibi sosyal medya bağımlılığının insanların günlük işleyişini, hayatlarının birçok alanını etkileyebilecek ve insanları fiziksel, bilişsel, duygusal ve ruhsal olarak etkileyebilecek şekillerde olduğu anlaşılmaktadır (Özdemir, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı henüz teşhis ve istatistiksel kılavuzlarda yer almasa da, diğer davranışsal bağımlılıklar gibi psikoloji dünyasında ilgi görmeye başlamıştır. Sosyal medya bağımlılığının nasıl oluştuğunu anlamak için bağımlılığa bir bütün olarak bakmak ve onu yaratan faktörleri tanımak önemlidir. Sosyal medya bağımlılığı henüz resmi olarak tanımlanmamıştır ancak tanımlanamayan bir davranışsal bağımlılık olmasına rağmen hayatımızı etkileyen ciddi bir sorunun işareti olduğu düşünülmektedir (Sağar, 2019).

5. Akıllı Telefon Bağımlılığı

İletişim araçları eski çağlardan beri insan yaşamında önemli bir yer tutmuştur. Mağara duvarlarına çizilen çizimlerden, duman, güvercin, haberci ve mektup gibi iletişim araçlarının geliştirilmesine, Graham Bell'in telefonu icat etmesine kadar hepsi İletişim'in gelişim tarihinin en dikkat çekici gelişmeleridir. Telefonların hızla gelişmesinin yanı sıra teknolojinin de gelişmesi ve her yıl eklenen yeni özelliklerle birlikte akıllı telefonlar pek çok kişi tarafından kullanılan bir iletişim aracı haline gelmiştir. Temel özellikli telefonlardan daha gelişmiş, bilgisayarın çoğu işlevini yerine getiren, çoğunlukla dokunmatik ekran arayüzüne ve internet erişimiyle çalışabilen bir işletim sistemine sahip olan cep telefonlarına akıllı telefon denmektedir. Akıllı telefonlar, kullanıcıların görüntülü görüşme yapmasına, dosya indirmesine ve aktarmasına olanak tanımaktadır. Aynı zamanda internetin insanların hayatına hızla

girmesiyle birlikte sosyal ağlar, WhatsApp, Facebook, Twitter ve Skype gibi çeşitli uygulamaların kullanımı da akıllı telefonlar aracılığıyla hızlı bir şekilde erişilebilir hale gelmiştir. Ayrıca SMS, faks iletimini ve internette gezinmeyi kolaylaştırması, akıllı telefonların eğlence oyunlarında, kameralarda, videolarda, Bluetooth radyoda, You Tube'da ve filmlerde kullanılmasına olan ilgiyi giderek artırmıştır. Böylelikle insanların hayatına hızla giren akıllı telefonların kullanımı giderek yaygınlaşmaktadır (Kumcağız vd., 2020).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) hazırladığı raporda; 06-15 yaş grubundaki çocukların bilgisayar, internet ve cep telefonu kullanım oranları sırasıyla %60.5, %50.8 ve %24.3'tür. 06-15 yaş grubundaki cep telefonu kullanan çocukların ortalama cep telefonu kullanmaya başlama yaşı 10 iken, 06-10 yaş grubunda ortalama başlama yaşı 7, 11-15 yaş grubunda ise 11'dir. Cep telefonu kullanım amaçları arasında ilk sırayı %92.8 ile konuşma alırken, bunu %66.8 ile oyun oynama, %65.4 ile mesajlaşma ve %30.7 ile internete girmek takip etmiştir. Cep telefonu kullanan 06-10 yaş grubu çocukların %80'i, 11-15 yaş grubu çocukların ise %62.9'u cep telefonu üzerinden oyun oynarken; 06-10 yaş grubu çocukların %29.4'ü, 11-15 yaş grubu çocukların ise %76.2'si mesajlaşmıştır (TÜİK, 2013).

Akıllı telefon bağımlılığı net olarak tanımlanamasa da sıklıkla telefondan uzak kalamama, sürekli telefonu kontrol etme, akıllı telefon kullanımına bağlı olarak uykusuzluk ve uyku kalitesinin düşmesi gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Akıllı telefon bağımlılığının en temel unsurlarından biri akıllı telefon aracılığıyla internete bağlanabilmektir. Mobil olmanın ve internete her yerden kolay erişebilmenin avantajı, bağımlılığın artmasında etken olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet büyüdükçe akıllı telefonlara olan bağımlılık da artmaktadır. İnternet bağımlılığı akıllı telefon bağımlılığını etkilemektedir (Kuyucu, 2017).

6. Ekran Bağımlılığı

Ekran bağımlılığı, sürekli olarak ekrana uzun süre bakmayı gerektiren cihazları kullanmak ve gerekmedikçe bu ekranları kullanmayı bırakamamak durumudur. Telefonumuz üzerinde bu kadar fazla kontrole sahip olmamızın ana nedeni, onun erişilebilir, hafif ve taşınabilir bir araç olmasıdır. Ekranlar ve özellikle akıllı telefonlar hayatımızda yer buldukça dilimizde de bir takım yenilikler ortaya çıkmıştır. Bunlardan biri “sosyalizm” kavramıdır. Sosyalizm, iletişim sırasında karşımızdaki kişi(ler)i

görmezden gelip telefona dikkat etmemiz, karşımızdaki kişi(ler) ile iletişim kurmama durumudur. Bir diğer yeni kavram ise “teknoferans”. Teknoferans, elektronik bir cihazın insan iletişimini kesintiye uğrattığı veya bozduğu bir durum olarak tanımlanmaktadır. Her ne kadar bu iki kavram günlük dilde kullanılmasa da günlük hayattaki eylemlerde çok sık kullanılmaktadır (Aydın ve Öztürk)

Ekran bağımlılığı bireyin yaşamını olumsuz etkilemektedir. Ekran bağımlısı bireyler; Günlük aktivitelerini sürdüremez, akademik başarıları düşer, iş hayatları bozulur, sosyal ilişkileri zayıflar, şiddet eğilimleri artar, gereksiz yere korku ve endişe yaşarlar ve uykusuzluk çeker. Ekran bağımlılığı olan kişiler bu tür olumsuzlukları yaşamının yanı sıra ekranda gerçekte var olmayan şeyleri gerçek gibi görme, hayal dünyasının içinde gerçekliğini unutmaya gibi sorunlarla da karşı karşıya kalmaktadır (Avıç ve Kayıran, 2023)

7. Televizyon Bağımlılığı

Televizyon izlemek çoğu yetişkin ve çocuğun paylaştığı bir deneyimdir. Bu cazip ve ucuz medya kanalıyla halka ulaşılabilir bilinmektedir ve bu nedenle televizyon dünyada önemli bir medya haline gelmiştir. Ne yazık ki bu ortam mümkün olan en iyi faydayı sağlayacak şekilde kullanılmamaktadır. Herkesin daha yararlı faaliyetler için kullanılabilecek zamanını boşa harcamaktadır. Bu aşamada maruz kaldığı her bireye bir dizi düşünce, değer, yaşam tarzı ve davranış kazandıran televizyon, sadece bireyleri değil aynı zamanda kültürü, bilgi ve değerleri de etkilemektedir. Görünüşe göre insanlar, kullanmaya çok zaman harcadıkları bir cihazdan etkilenmeden edemiyorlardır. Öte yandan eğitime yapılan vurguya rağmen televizyon programlarının çoğunun içeriğinin eğitici olmadığı konusunda şüphe yoktur; Günümüzün en çok izlenen program türleri olan film, dizi ve televizyon programlarında şiddet, aşırı seks ve uyuşturucuyu vurgulayan sahneler sıklıkla görülmektedir. Bu sahneler kesinlikle olumsuz bir ortam yaratmaktadır (İlhan ve Ulusoy, 2013).

"TV bağımlılığı" terimi ilk olarak 1977 yılında kitle iletişim araçlarında dile getirilmiş, ancak 1987 yılında ebeveynler, eğitimciler ve gazeteciler tarafından yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. TV bağımlılığı belirli bir TV içeriğine bağımlılık değildir. Televizyon bağımlılığı, içeriğe dikkat etmeden televizyona araç olarak bağlanmak demektir. Açıkçası televizyonda bizi onu izlemeye ve başlangıçta

düşündüğümüzden daha uzun süre izlemeye zorlayan bir şey vardır. Televizyonda dikkati sürdürmek için kullanılan bu benzetmeye “hipnoz” adı verilmektedir. Ancak son zamanlarda televizyonla etkileşimimizin ana benzetmesi (ve öyle görünüyor ki, modern yaşamın geri kalanı için) "bağımlılık"tır. Televizyon bağımlılığı fikri hipnozdan daha derindir.

Bu sadece televizyonun bizi kontrol etmesi değil, aynı zamanda televizyonun üzerimizdeki etkileriyle bizi kontrol etmesiyle de ilgilidir. Bu etkiler öyle ki televizyonsuz hayat istememek ya da televizyonsuz yapamamaktır (Dicle, 2020).

E. Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencileri

Sosyal hizmet, biyopsikososyal yönü ile bireyin bütünlüğü ve çevreyle etkileşimi ile bu etkileşimde ortaya çıkabilecek psikososyal ihtiyaçlar ve sorunlara odaklanmakta; Toplum üyelerinin sağlıklı, yeterli, toplumsal işlevlerini daha etkin bir şekilde yerine getirebilen bireyler olmalarını sağlamayı amaçlayan bir meslek ve disiplindir (Alptekin vd., 2017).

Sosyal hizmet mesleği mikro, mezzo ve makro düzeylerdeki uygulamalarıyla yaşamın her alanında hem dezavantajlı bireylerin ihtiyaçlarını “hak” olarak yeniden tanımlamakta hem de onlara yaşadıkları ortama ilişkin farkındalık kazandırmayı amaçlamaktadır (Sevim ve Altun, 2017). Dolayısıyla sosyal hizmet bölümü öğrencileri mesleğe hazırlanırken çeşitli vakalar öğrenmekteler ve bu vakalar öğrencilerde ikincil travma oluşturabilmektedir. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda sosyal hizmet bölümü öğrencileri stres ve depresyona meyilli olabilmektelerdir (Sevim ve Altun, 2017). Stresle başa çıkma yöntemi olarak teknolojik alet kullanımı öğrenciler arasında yüksek seviyede yaygındır (Duyan ve Tuncay, 2010). Bu başa çıkma yöntemi bir süre sonra dijital bağımlılık seviyesine ulaşmaktadır ve bu bağımlılık durumu dolayısıyla uyku zamanlarını azaltarak uyku kalitelerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Etkilenen uyku kalitesi günlük hayatta kişilerin verimliliğini en aza düşürebilmektedir. Ayrıca dijital bağımlılık kişilerin arkadaşlık ilişkileri ve hobi edinme gibi sosyal hayat faktörlerini etkileyebilmektedir.

1. Sosyal Hizmet Eğitimi

Sosyal hizmet eğitim-öğretimi; Yükseköğretim çatısı altında temel bilgi, beceri ve evrensel değer sistemlerine dayalı olarak başlayan, sistematik ve planlı bir şekilde

devam eden, yerel, bölgesel ve ulusal sorunları uygulamalı uzmanlıkla anlayıp geri bildirim sağlayan ve çözüm üreten ayrıca yaşam boyu öğrenme yaklaşımını içeren uzun vadeli bir programdır (Karataş ve Erkan, 2002). Türkiye'deki sosyal hizmet bölümü müfredatının odak noktası insanlık, toplum, sosyal hizmet yöntemleri, sosyal organizasyon ve sosyal politikadır (Karataş ve Erkan, 2002). Süreç boyunca bu yaklaşımlarda çok fazla değişiklik olmasa da derslerde önemli değişiklikler yapılmıştır. Zamanla müfredattan kaldırılan veya müfredata eklenen dersler olmakla birlikte içerik olarak tamamlayıcı olan bazı dersler de birleştirilmiştir. Ortaya çıkan sorunlar ve uygulama alanları seminer dersleriyle müfredata dâhil edilerek toplumsal değişim ve eğitim arasında bağlantı kurulmaya çalışılmıştır (Karataş ve Erkan,2002)

Tüm bu eğitimler ve müfredat, öğrencilerin mesleği iyi öğrendiklerini sağlamaya çalışmaktadır, ancak bu sürecin bir kaçınılmaz parçası olarak öğrenciler sosyal hizmetin ağır vakaları ile karşı karşıya gelmektedir. Bu, öğrencilere ağır stres yükleyebilmekte ve yaşam kalitelerini düşürebilmektedir (Uclaray, 2023). Bu nedenle sosyal hizmet öğrencilerinin yaşam kalitesi göz önünde bulundurulmalı ve bu doğrultuda araştırmalar ve uygulamalar yapılmalıdır.

F. Sosyal Hayat

Sosyalleşme; toplumdaki mevcut ya da beklenen rolleri yerine getirmek için gerekli olan bilgi, beceri, değerler, eğilimler ve öz algıların benimsenmesi ya da gelişimi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca sosyalleşme, toplumun üyesi olma, diğer bireylerle birlikte yaşamayı öğrenme sürecidir (Dinçer vd., 2014). Bu tanımlara ek olarak Ozankaya (1991) sosyalleşmeyi, bireyi toplumun ve çeşitli grupların birer üyesi hâline getiren değer, tutum ve davranışlarını kurumsallaşmış normlarla uygun olarak tanımlayabilmesine imkân veren bir kültürleşme süreci olarak tanımlamaktadır.

Günümüzün değişen sosyal hayatıyla birlikte telekomünikasyon ürünleri de oldukça etkili olmaktadır. Sosyal ağlar ya da televizyon sağlıklı ya da sağlıksız davranışların gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Yanlış veya bilinçsiz kullanım fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlara neden olmaktadır (Muslu, 2023).

Sosyal paylaşım sitelerine mobil veya sabit her türlü iletişim aracı (kişisel bilgisayar, cep telefonu, televizyon) aracılığıyla erişilebilmesi, bireylerin, özellikle de genç kuşak bireylerin, zamanlarının önemli bir bölümünü sanal evrende geçirmelerine olanak sağlamaktadır. Böylece sosyal alanlar zamanla dönüşmüş ve kişilerarası

iletişimin en önemli noktası olan yüz yüze buluşmaların önüne geçerek sosyalleşme ihtiyacını ortadan kaldırmıştır. Metropolde yaşayan insanlar artık bankacılık, sağlık, eğitim, randevu, rezervasyon, ulaşım ve daha birçok alanda tüm ihtiyaçlarını coğrafi engelleri aşarak, zaman ve mekân sınırlaması olmadan doğrudan ekran başından bilgiye ulaşarak karşılayabilmektedir. Ancak söz konusu durum zihin ve beden arasındaki uyumu olumsuz etkilemektedir. Zihnimiz bir tuşla dijital ortama veri aktarabilse bile bedenimiz hala aynı durumdadır. Bu durum hem insanın sağlık durumunu hem de insanların ve toplumların iletişimini, çevreyle ilişkilerini, etkileşimlerini ve sosyalleşme süreçlerini ciddi şekilde etkilemektedir (Albayrak, 2019).

Bireyler dijital bağımlılık durumunda kendilerini teknolojik alet kullanımına fazlasıyla kaptırdıkları için bir süre sonra sosyallik olarak tanımlanan farklı kişilerle zaman geçirme, aile bireyleriyle zaman geçirme, aktivite yapma gibi eylemlerden uzaklaşmaktadırlar. Ayrıca daha çekingen, pasif veya arkadaş çevresinde kabul görmeyen bireylerin kendilerine sanal bir sosyal ortam yaratma ve hayatlarını o sanal ortamda geçirme eğilimleri olmaktadır.

G. Uyku Kalitesi

İnsan biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel ihtiyaçları olan bir varlıktır. Bedenen ve ruhen sağlıklı bir insan olabilmek bu temel ihtiyaçların karşılanmasına bağlıdır. Uyku, her bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimini etkileyen, vücudun görevlerini en iyi şekilde yerine getirmesini sağlayan, vücudun dinlenmesine ve hayata hazırlanmasına yardımcı olan, her yaşta yaşam kalitesini ve sağlığını etkileyen vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. (İyigün vd., 2017)

İnsan yaşamının yaklaşık 1/3'ünü oluşturan çok önemli bir fizyolojik süreçtir. Uykunun fizyolojisi tam olarak anlaşılamamış olsa da genel olarak uyku, homeostazis ve sirkadiyen ritim temel alınarak değerlendirilmektedir. Homeostazis vücutta dengenin korunmasını sağlamaktadır. Uzun süreli uyanıklık uyku ihtiyacını artırmakta ve uykuyla birlikte bu ihtiyaç giderek azalmaktadır. Uyku yoksunluğu durumunda bir sonraki uyku sürecinde uyku süresi ve derinliği artarak telafi sağlanmaktadır. Sirkadiyen ritimler gündüz uyku isteğini azaltırken gece uyku isteğini artırmaktadır. Bu sayede hem güneş ışığı hem de ihtiyaca uygun bir uyku ritmi sağlanmaktadır (Muslu, 2023).

Uyku, tersine çevrilebilir bir bilinçsizlik hali olmasının yanı sıra, yalnızca vücudun dinlenmesini sağlayan bir hareketsizlik durumu değil, aynı zamanda tüm vücudu hayata hazırlamak için aktif bir yenilenme dönemidir. Uyku, bireylerin yaşam kalitelerini ve sağlıklarını etkileyen, günlük yaşamın temel ve gerekli aktivitelerinden biri olup, fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan bir kavramdır. Temel insan ihtiyaçlarından biri olan uyku, her yaşta sağlık ve yaşam kalitesi için çok önemlidir. Uyku, fiziksel büyümeyi ve akademik performansı artırmak için gereklidir.

Uyku kalitesi; Uyandıktan sonra kişinin kendini sağlıklı, enerjik ve yeni bir güne hazır hissetmesidir. Yaşam tarzı, çevresel faktörler, iş, sosyal yaşam, ekonomik durum, genel sağlık ve stres gibi birçok faktörden etkilenir (Şenol vd., 2012).

Uyku süresi, uyku zamanı, derin uyku süresi, uykudan uyanma gibi uykuya bağlı durumların yanı sıra oda sıcaklığı, ışığın varlığı, yatak ve kıyafet gibi dış faktörler ve hastalık, vücut ağırlığı, beslenme, fiziksel aktivite gibi yaşam tarzı faktörleri uyku kalitesini etkilemektedir (Muslu, 2023).

Üniversite öğrencilerinin yeterli uyku alamadıkları, dolayısıyla uyku kalitelerinin kötü olduğu yönünde genel bir kanı bulunmaktadır. Bu görüşle tutarlı olarak Türkiye'deki üniversitelerde yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin yarıdan fazlasının uyku kalitesinin kötü olduğu ortaya çıkmıştır. Uyku kalitesinin düşmesiyle ortaya çıkan depresyon, kaygı, stres, özgüven kaybı ve çarpık beden algısı gibi ruhsal sorunların fiziksel yansımalarını da gözlemlemek mümkündür. Uyku kalitesinin azalmasına bağlı olarak oluşabilecek zihinsel ve fiziksel sorunlar yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. (İYİĞÜN, G., 2017)

İnterneti daha sık kullanan gençlerin uyku süreleri daha kısa, yatma saatleri ve uyanmaları daha geç ve gündüz yorgunluğu daha fazla olmaktadır. Geceleri sosyal ağ sitelerini ziyaret eden kişilerin, özellikle de duygusal açıdan meşgul olmaları durumunda, uykusuzluktan muzdarip olma olasılıkları daha yüksektir. Ayrıca parlak bir cep telefonu ekranına bakarken heyecanlandırıcı bir işle meşgul olmak psikofizyolojik uyarılmayı artırabilir ve uykuyu bozabilir. Sosyal medyada geçirilen zaman aynı zamanda kişinin uyku miktarını ve kalitesini de etkiler ve iyi bir uyku akademik başarı için şarttır. Azalan uyku, hareketsiz yaşam tarzı ve çeşitli medyadaki aşırı reklamlara maruz kalma, genç neslin yeme alışkanlıkları üzerinde zararlı bir

etkiye sahiptir; Bu aynı zamanda ekran süresi ile obezite arasındaki ilişkiye de katkıda bulunmaktadır (Nakshine vd., 2022).

Dijital bağımlılarda depresyon, bağımlılık davranışına bağlı uyku bozuklukları ve uykusuzlukla ilişkilidir. Uykusuzluk bağımlılığın hem nedeni hem de pekiştiricisi ya da kronik bir sonucu olabilir. Yani belki sadece internet bağımlılığına, uykusuzluğa ve genel olarak depresyona bakmak yeterlidir. İnternet bağımlılığının doğrudan bir sonucu olan gençler arasında depresyon, uykusuzluk ve intihar oranlarının daha yüksek olması dünya çapında endişe kaynağı olarak değerlendiriliyor. Diğer davranışsal bağımlılıklarla karşılaştırıldığında dijital bağımlılığın nedenleri ve spesifik semptomlarına ilişkin araştırmalar, uyku ve duygu durum bozukluklarına odaklanmış ve bu konuda madde bağımlılığı veya davranışsal bağımlılık arasında açık benzerlikler olduğunu tespit etmiştir. Dijital bağımlılık da dahil olmak üzere tüm bağımlılık türlerinde ortak olan önemli bir semptom, esasen uyku bozukluklarıdır (Dresp-Langley ve Hutt, 2022).

1. Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler

Öğrencilerde uykusuzluk, sadece fiziksel sorunlarla değil, düşük akademik performans, bağımlılık, bağımlılık yoksunluk belirtileri ve yeme bozuklukları gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Yetersiz uyku ve uykusuzluğun konsantrasyon eksikliği, yorgunluk, öfke, kaygı ve depresyon gibi sorunlara yol açabileceği bildirilmiştir. İyi ve kaliteli uyuyabilmek için uyku düzeninin saptanıp, uykuyu etkileyen faktörlere bakılması gerekmektedir (Ergün vd., 2017).

Uykuyu etkileyen faktörlere bakacak olursak sırayla;

a. Yaş ve Cinsiyet

Uyku kalitesi ve miktarındaki değişiklikler nedeniyle gençlerin ve üniversite öğrencilerinin (13-22 yaş arası) genel nüfusa göre daha yüksek oranda uyku bozuklukları yaşıyor oldukları ifade edilmektedir (Karatay vd., 2016). Cinsiyet, uykuyu değerlendirirken dikkate alınması gereken bir kriterdir. Yaşlandıkça yavaş dalga uykusu ve uyku kalitesi erkeklerde kadınlara göre daha fazla azalmaktadır (Rujnan vd., 2019).

b. Nikotin ve Sigara

Sigara, içinde bulunan nikotinin uyarıcı etkisi sebebiyle, gece boyunca oluşan yoksunluğa, uykudaki solunum sorunlarının içmeyenlere göre daha sık olmasına bağlı olarak uykuya dalmada güçlüğü ve uykunun bölünmesine neden olabildiği bildirilmektedir (Wetter ve Young, 1994).

c. Alkol

Alkolün uyku için hem iyi hem de kötü olduğu düşünülebilir ancak yatmadan önce alkol almanın uykunun kalitesi ve miktarı açısından kötü olduğu düşünülmektedir. Alkol hızlı bir şekilde metabolize edildiğinden uyku üzerindeki etkileri gecenin ilk ve ikinci yarısında farklı olabilmektedir. Araştırmalar, uyku gecikmesinde bir azalma, REM uykusunda bir azalma ve tipik olarak uykunun ilk yarısında meydana gelen REM olmayan uykuda bir artış olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak alkol, melatonin hormonunun salgılanmasını baskılayarak, uyku süresini kısaltarak ve uykusuzluğu artırarak (özellikle gecenin ikinci yarısında) sirkadiyen ritimleri bozabilir (Ulusoy, 2020).

d. Depresyon, Anksiyete ve Stres

Uyku sorunları (uykuyu başlatamama ve sürdürmemeye) ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen epidemiyolojik çalışmalar, uyku sorunlarının 21 ila 30 yaş arasındaki kişilerin %50 ila %60'ında ortaya çıktığını göstermektedir. Ayrıca stres ve anksiyete düzeyi yüksek kişilerde, nöroendokrin sistemin özgün özelliği olan kortizol seviyesinin artmasına bağlı olarak sirkadiyen ve suprasirkadiyen düzenlerde bozulma ve uyku-uyanıklık döngülerinde bozulma olduğu görülmektedir (İyigün vd., 2017).

e. Çevresel Faktörler

Ortam ışığının çoğalması, çalışma saatlerinin artması, trafik sıkışıklığı nedeniyle seyahat süresinin artması, çalışma saatlerinin ve gece vardiyalarının artması, televizyon, radyo ve internet kullanımı, ortam havası, sıcaklık, ortamdaki koku, gürültü ve ışık gibi faktörler uykuyu etkileyebilmektedir (Yıldırım ve Ersü, 2023).

III. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma tasarımı, evren-örneklem, veri toplama araçları, veri toplama ve analizi olmak üzere dört başlıkta yöntem ele alınmıştır.

A. Araştırma tasarımı

Araştırmada nicel araştırma yaklaşımı doğrultusunda ilişkisel (korelasyonel) tarama tasarımı kullanılarak, sosyal hizmet öğrencilerinin dijital bağımlılık durumları, sosyal hayatları ve uyku kalitelerinin ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Nicel araştırma yöntemleri, sayısal verileri ölçmek için kullanılır ve yapılandırılmış ve istatistiksel veriler üretir; sonuçları nesnel ve kesindir. Bu yaklaşım, sistematik bir veri toplama sürecine dayanır ve genel sonuçlar çıkarmada ve sonuçların tahmin edilmesinde yardımcı olur (Büyüköztürk vd., 2023). İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek, neden sonuçla ilgili ipuçları elde etmek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2023).

B. Evren ve Örneklem

Araştırmada tam sayım hedeflenmiştir. İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet bölümü öğrencilerinin toplam sayısı, 2022 – 2023 Bahar yarıyılında 187’dir. Araştırmada, 166 öğrenci veri toplama araçlarına cevap sağlamıştır ve böylece hedeflenen tam sayımın %88,8’ine ulaşılmıştır. Bunların 36’sı birinci sınıf, 30’u ikinci sınıf, 57’si üçüncü sınıf ve 43’ü dördüncü sınıftadır.

C. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ)” ve “Uyku Bozukluğu Ölçeği (UBÖ) olmak üzere iki farklı ölçek kullanılmıştır. Ayrıca bu ölçeklere ek olarak araştırmacı tarafından hazırlanan “Sosyo-Demografik Bilgi Formu” da dâhil edilmiştir. Kullanılan ölçekler seçilirken katılımcıların soruları açıkça anlayıp, cevaplayabilmeleri ve araştırmanın amacına uygun olması göz önünde bulundurulmuştur.

Katılımcılar, görüşme öncesinde araştırma hakkında detaylıca bilgilendirilmişlerdir sonrasında bu araştırmaya katılmaya gönüllü olmayı kabul etmeleri halinde, bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Bu doğrultuda bahsedilen araçlar hakkında ayrıntılı bilgi aşağıda verilmiştir.

1. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ)

Young'ın (1996) İnternet Bağımlılığı Testi bağımlılık kıstasları ve Griffiths'in (2005) çalışması temel alınarak, Aydın (2017) tarafından her biri 6 maddeden oluşan dört alt boyuta (1. Sosyal Ağ Bağımlılığı, 2. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı, 3. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve 4. Web Siteleri Bağımlılığı) sahip 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir. Ölçeğin likert tipte soruları “1 Nadiren Gösteriliyor” ile “5 Her Zaman Gösteriliyor” arasında değerler alabilmektedir. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği'nden alınabilecek en yüksek puan 120 iken en düşük puan ise 24'tür. Ölçekten alınan puanların yorumlanmasında 0-24 puan aralığı “Bağımlı değil”, 25-48 puan aralığı “Düşük düzeyde bağımlı”, 49-72 puan aralığı “Orta düzeyde bağımlı”, 73-96 puan aralığı “Oldukça Bağımlı”, 97-120 puan aralığı ise “Tam Bağımlı” şeklinde ifade edilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik alfa katsayısı 83 – ,92 aralığında bulunmuştur ve güvenilir olduğu söylenebilir.

2. Uyku Bozukluğu Ölçeği (UBÖ)

Yüzeren vd. (2017) tarafından uyku bozukluğuna sahip bireylerin genel uyku problemini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. 18 yaş ve üzeri bireylerde uyku bozukluğunu değerlendiren 8 maddeli bir ölçektir. Bu maddelere cevap verirken son yedi gün içerisindeki uyku durumu göz önüne alınarak cevap verilir. Ölçekte yer alan her madde 5 puanlık bir skala ile (1. hiç, 2. nadiren, 3. bazen, 4. genellikle, 5. her zaman) derecelendirilmektedir ve toplam puan; daha yüksek puanın daha şiddetli uyku bozukluğu semptomlarına işaret ettiği 8 ila 40 puan arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik alfa katsayısı ,89 aralığında bulunmuştur ve güvenilir olduğu söylenebilir.

3. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

İlgili literatürün taranması ile araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup, sosyal hizmet öğrencilerinin durumlarının tespiti amacıyla cinsiyet, yaş, öğrenim-öğretim

durumu, sınıf, hangi teknolojik aletlere sahip oldukları, uyku saatleri, sosyal aktivitelere katılımları gibi birtakım sorular bulunmaktadır.

4. Veri Toplama ve Analizi

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Alınan 13.11.2023 tarih ve 2023/11 sayılı etik kurul onayı sonrasında Google Forms üzerinden anket oluşturularak lisans öğrencilerine WhatsApp üzerinden gönderilmiştir. Anket, 13 soru Sosyo-Demografik Bilgi Formu, 24 soru Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ve 8 soru Uyku Bozukluğu Ölçeği olmak üzere toplam 45 sorudan oluşmaktadır.

Bu tez çalışmasında, “Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ)”, “Uyku Bozukluğu Ölçeği (UBÖ) ve demografik bilgi formu kullanılarak; katılımcılardan elde edilen sonuçlar SPSS 26 programı ile analiz edilmiştir. Bu doğrultuda veri setindeki bağımsız değişkenler dikkate alınarak; normal dağılım için çarpıklık ve yığılma değerleri test edilmiştir. Bu kapsamda söz konusu değerlerin -1.5 ve +1.5 arasında seyrettiği, buna göre verilerin yeterince normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Üç ve üzeri guruplardan oluşan karşılaştırmalarda tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmış olup, ANOVA sonuçlarında farklılıkların derinlemesine incelenmesi adına Post Hoc Test-LSD testine başvurulmuştur. Aynı zamanda Levene testi ile varyansların homojenliği ölçülmüş olup, bunun sonucu iki boyut (çevrimiçi oyun oynama ve web siteleri kullanma) Welch testine tabi tutulmuştur. Ayrıca değişkenler arası ilişkiler; Pearson ve Spearman Korelasyon Katsayısı ile incelenmiş olup, bunun üzerine değişkenler/ölçekler üzerinde yordama gücünün ölçülmesi amacıyla Basit ve Çoklu Regresyon Analizleri uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyleri $p < .01$ ve $p < .05$ olarak baz alınmıştır.

Bu tez çalışmasında kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirlik alfa katsayıları Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ) alt boyutları ve toplam boyutu için ,83 – ,92 aralığında ve Uyku Bozukluğu Ölçeği (UBÖ) için ise ,89 olarak hesaplanmıştır. Dolayısıyla her iki ölçeğin de güvenilir olduğu söylenebilir.

IV. BULGULAR

Araştırmanın genel amacı ve alt soruları doğrultusunda istatistiksel analiz sonuçlarına bu bölümde yer verilmiştir.

A. Demografik Bilgi Dağılımları

Cinsiyet ve sınıf olmak üzere iki değişkene ait 166 katılımcının demografik nitelikleri frekans ve yüzde biçiminde Çizelge 1’de verilmiştir. Cinsiyet bakımından (%89,2) kadın ağırlıklı olup, sınıf bakımından (%34,3) 3. sınıf ağırlıklıdır. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamaları 21,88 (SS=2,88) olarak bulunmuştur.

Çizelge 1 Katılımcıların Demografik Nitelikleri

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	148	89,2
Erkek	18	10,8
Toplam	166	100
Sınıf		
1. sınıf	36	21,7
2. sınıf	30	18,1
3. sınıf	57	34,3
4. sınıf	43	25,9
Toplam	166	100

“Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ)” ve “Uyku Bozukluğu Ölçeği (UBÖ)” uyarınca iki ölçekle ilgili alt boyutlar birtakım değişkenlere binaen karşılaştırılmış, aşağıda sunulmuştur.

B. TBÖ ve UBÖ Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

TBÖ ve UBÖ'e ilişkin Çizelge 2'de betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Çizelge 2 TBÖ ve UBÖ ile ilişkili Betimsel İstatistikler

Boyutlar	$\bar{x}$	SS
Sosyal Ağ Kullanma	15,11	4,72
Anlık Mesajlaşma	15,96	5,64
Çevrimiçi Oyun Oynama	9,42	5,09
Web Siteleri Kullanma	13,49	6,21
TBÖ (Toplam)	13,50	3,89
UBÖ	22,11	4,70

Görüldüğü gibi aritmetik ortalama ve standart sapma yönünden TBÖ ile ilgili dört alt boyut ve bu dört alt boyutun toplamı Çizelge 2'de sunulmuş olup, ayrıca UBÖ incelenmiştir. Buna göre TBÖ'ye ait sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama ve web siteleri kullanma olmak üzere tüm alt boyutlar “bağımlı değil” olarak bulunmuştur. Aynı zamanda söz konusu dört alt boyutun toplamından da anlaşılabacağı üzere, TBÖ (Toplam) da “bağımlı değil” şeklinde aynı sonucu vermektedir. Dahası UBÖ ilişkin 22,11 ortalama puan ile T-skor puanı 52,2'yi göstermekte olup, “uyku sorununun yokluğu” anlaşılmaktadır.

C. Sınıf Değişkenine Göre TBÖ ve UBÖ Boyutları ve Vaka Olumsuz Duygulanıma İlişkin Varyansların Homojenliği

Levene testi kullanılarak; TBÖ ve UBÖ boyutları ve vaka olumsuz duygulanıma dair katılımcıların sınıflarına göre varyansların homojenliği Çizelge 3'te ölçülmüştür.

Çizelge 3 TBÖ ve UBÖ Boyutları ve Vaka Olumsuz Duygulanıma İlişkin Levene Testi Sonuçları

Boyutlar/Değişkenler	Levene Test.	df1	p
Sosyal Ağ Kullanma	0,818	3	,486
Anlık Mesajlaşma	1,103	3	,350
Çevrimiçi Oyun Oynama	2,697	3	,048
Web Siteleri Kullanma	3,380	3	,020
TBÖ (Toplam)	2,011	3	,115
UBÖ	0,718	3	,543
Vaka Olumsuz Duygulanım	1,475	3	,223

Çizelge 3’te grupların sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, TBÖ toplam, UBÖ ve vaka olumsuz duygulanım varyanslarının homojen olduğu tespit edilmiştir ($p > ,05$). Ancak, çevrimiçi oyun oynama ve web siteleri kullanma boyutlarında grupların varyanslarının homojen olmadığı ortaya çıkmıştır ($p < ,05$). Buradan hareketle varyanslar homojen olmadığından dolayı söz konusu iki boyutta ANOVA yerine Welch testine başvurulmuştur (Çizelge 4).

D. TBÖ, UBÖ, Sosyal İlişki ve Vaka Olumsuz Duygulanım Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Sınıf değişkenine göre katılımcılarda TBÖ, UBÖ, sosyal ilişki ve vaka olumsuz duygulanım düzeylerine dair puan ortalamalarına ilişkin olası farklılıkların belirlenmesi adına Çizelge 4’te tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Buna göre vaka olumsuz duygulanım düzeyleri ($p < ,001$) harici diğer tüm boyutlarda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p > ,05$).

Çizelge 4 TBÖ, UBÖ, Sosyal İlişki ve Vaka Olumsuz Duygulanım Düzeylerinde Sınıflara Göre Karşılaştırmalar

Boyutlar/Değişkenler	Sınıf	n	$\bar{x}$	SS	F	p
Sosyal Ağ Kullanma	1	36	14,64	3,97	1,65	,180
	2	30	16,13	5,09		
	3	57	14,26	4,78		
	4	43	15,93	4,85		
Anlık Mesajlaşma	1	36	14,69	5,92	1,94	,126
	2	30	17,67	4,83		
	3	57	15,39	5,55		
	4	43	16,60	5,86		
Çevrimiçi Oyun Oynama	1	36	9,00	3,64	1,289 ^w	,284
	2	30	10,93	5,84		
	3	57	9,60	5,39		
	4	43	8,47	5,05		
Web Siteleri Kullanma	1	36	12,53	4,87	0,710 ^w	,549
	2	30	14,30	5,30		
	3	57	13,47	7,16		
	4	43	13,77	6,51		
TBÖ (Toplam)	1	36	12,72	3,07	1,72	,164
	2	30	14,76	3,64		
	3	57	13,18	4,38		
	4	43	13,69	3,86		
UBÖ	1	36	23,06	5,28	0,84	,475
	2	30	22,13	4,31		
	3	57	22,07	4,57		
	4	43	21,37	4,65		
Vaka Olumsuz Duygulanım	1	36	3,42	1,48	13,73	,001
	2	30	4,60	1,19		
	3	57	4,79	1,41		
	4	43	5,28	1,14		

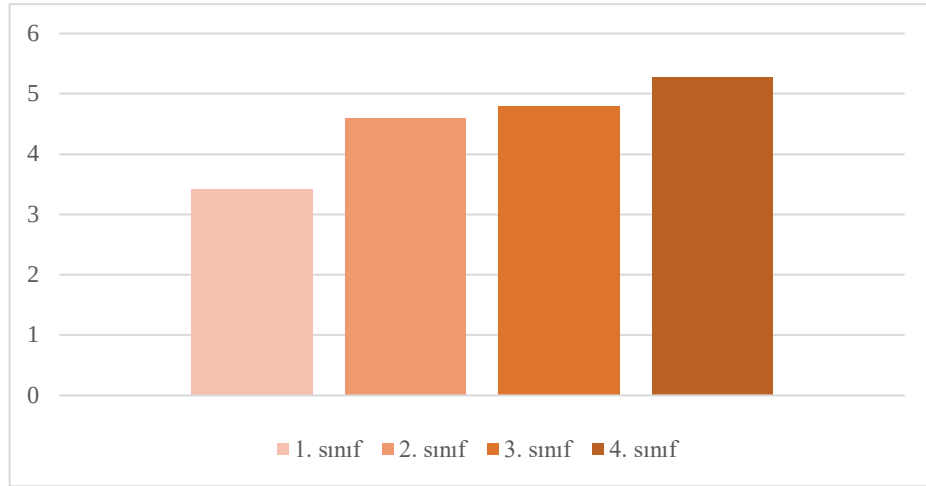
^w Welch

ANOVA sonuçlarına göre öğrenciler sınıflarına göre TBÖ ve UBÖ boyutlarının hiçbirisinde ortalama puanları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklı değildir. Ancak vakalarla ilgili duygulanımda istatistiksel farklılıklar tespit edilmiştir (Çizelge 4). Bu doğrultuda vaka olumsuz duygulanım düzeyleri sınıf değişkeni ile çoklu karşılaştırmalar (Post Hoc Test-LSD) açısından Çizelge 5’te incelenmiştir. Bu kapsamda bu analiz yöntemi ile alt kümeler arasındaki farklılık derinlemesine incelenmiştir.

Çizelge 5 Vaka Olumsuz Duygulanım Düzeylerinde Sınıf Değişkenine Göre Çoklu Karşılaştırmalar

Sınıf (I)	Sınıf (J)	Ortalama Farklılıklar (I-J)	Std. Hata	p
1	2	-1,18*	0,32	,001
	3	-1,37*	0,28	,001
	4	-1,86*	0,30	,001
2	1	1,18*	0,33	,001
	3	-0,19	0,30	,527
	4	-0,68*	0,32	,033
3	1	1,37*	0,28	,001
	2	0,19	0,30	,527
	4	-0,49	0,27	,069

Çizelge 5’te görüldüğü gibi 1. sınıf ile diğer tüm sınıflar arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık söz konusudur ($p < ,001$). Buna göre, 1. sınıf öğrencileri ağır vakalardan dolayı olumsuz duygulanım düzeyleri diğer sınıflara (2., 3. ve 4. sınıf) nazaran daha düşüktür. Diğer sınıflar değerlendirildiğinde; 2. sınıf ile 4. sınıf arasında anlamlı istatistiksel farklılığa rastlanılmıştır ($p < ,001$). Dolayısıyla 2. sınıf öğrenciler 4. sınıfa göre daha az ağır vakalardan dolayı olumsuz duygulanım düzeyleri rapor etmiştir. Bu bilgiler ışığında; bulgular Şekil 4’de grafik haline getirilerek aydınlatılmaya çalışılmıştır.



Şekil 4 Sınıf Değişkenine Göre Vaka Olumsuz Duygulanım Düzeylerine Dair Ortalama Puanlar

Şekil 4’de görüldüğü gibi katılımcıların vakalarla ilişkili olumsuz duygulanım düzeyleri, sınıf yükseldikçe git gide yükselmektedir.

E. Sosyal İlişki Değişkeni ile TBÖ, UBÖ ve Vaka Olumsuz Duygulanım Arasında İlişkilerin İncelenmesi

Sıralı bir değişken olan sosyal ilişki (haftalık/saat) değişkenine yönelik TBÖ, UBÖ ve vaka olumsuz duygulanım değişkeni arasındaki ilişki Spearman korelasyon testi ile Çizelge 6’de ortaya konulmuştur.

Çizelge 6 TBÖ, UBÖ ve Vaka Olumsuz Duygulanım Değişkeni için Spearman Korelasyon Katsayısı

Değişken	Sosyal ağ kullanma	Anlık mesajlaşma	Çevrimiçi oyun oynama	Web siteleri kullanma	TBÖ	UBÖ	Vaka Olumsuz Duygulanım
Sosyal İlişki	-,290**	-,215**	-,304**	-,204**	-,358**	-,228**	-,123

N=166; **p <,01

Çizelge 6’da görüldüğü gibi, sosyal ilişki (haftalık/saat), vaka olumsuz duygulanım değişkeni hariç, tüm diğer değişkenlerle istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde negatif ilişkiye sahiptir (p<,01). Buna göre, öğrencilerin sosyal ilişki düzeyleri yükseldikçe teknoloji bağımlılığı ve uyku bozuklukları seviyeleri düşmektedir.

F. TBÖ, UBÖ Boyutları ve Vaka Olumsuz Duygulanım Değişkeni ile İlişkilerinin İncelenmesi

TBÖ, UBÖ boyutları ve vaka olumsuz duygulanım değişkeni dikkate alınarak; boyutlar/değişkenler arası ilişkinin açığa çıkması amacıyla Çizelge 7’de Pearson korelasyon testine başvurulmuştur.

Çizelge 7 TBÖ, UBÖ Boyutları ve Vaka Olumsuz Duygulanım Değişkeni için Pearson Korelasyon Katsayıları

Boyutlar/Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Sosyal Ağ K.	1						
2. Anlık Mesajlaşma	0,585**	1					
3. Çevrimiçi Oyun O.	0,207**	0,135	1				
4. Web Siteleri K.	0,448**	0,371**	0,350**	1			
5. TBÖ (Toplam)	0,763**	0,733**	0,579**	0,784**	1		
6. UBÖ	0,350**	0,291**	0,315**	0,323**	0,444**	1	
7. Vaka Olumsuz Duygu.	0,397**	0,322**	0,164*	0,308**	0,414**	0,444**	1

N=166; * p < ,05; ** p < ,01

Çizelge 7’de boyutlar/değişkenler ele alındığında; UBÖ ile TBÖ’nün tüm boyutları ve toplam puanı arasında istatistiksel anlamlı olarak pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (p < ,01). Vaka olumsuz duygulanım değişkeni ise sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, web siteleri kullanma boyutları ve TBÖ toplam ile pozitif yönlü ilişkilidir (p < ,01). Ayrıca vaka olumsuz duygulanım değişkeni ile UBÖ ve TBÖ’nün tüm boyutları ve toplam puanı arasında pozitif yönlü ilişki ortaya çıkmıştır (p < ,05).

Bu bilgiler ışığında; Pearson korelasyon test sonucuna göre anlamlılık düzeyinde boyutlar/değişkenler arası saptanan bulgulara ilişkin olarak basit/çoklu doğrusal regresyon analizine başvurulmuştur. Bu bağlamda aşağıda yer alan I., II. ve III. başlığı altında regresyon analizine yönelik yordama/tahmin gücü açıklanmaya çalışılmıştır.

1. Sosyal Ağ Kullanma | Anlık Mesajlaşma | Çevrimiçi Oyun Oynama | Web Siteleri Kullanma -----> UBÖ (Uyku Bozukluğu)
2. Vaka Olumsuz Duygulanım -----> UBÖ (Uyku Bozukluğu)
3. Vaka Olumsuz Duygulanım -----> TBÖ (Toplam)

1. TBÖ Boyutlarının UBÖ'yü Yordamaya İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

TBÖ'nün dört alt boyutu (sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama, web siteleri kullanma) ve UBÖ'ye yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Çizelge 8 Model Özeti

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahminlenen Std. Hata
	0,453	0,205	0,185	4,24

Düzeltilmiş R² modelin genellenebilirliği hakkında bilgi vermektedir. Buna göre model toplam varyansın %18,5'ini temsil etmektedir. Aynı zamanda R² değeri incelendiğinde; sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama ve web siteleri kullanma tarafından uyku bozukluğunun %20,5'i açıklanmaktadır (Çizelge 8).

Çizelge 9 ANOVA

Model	Kareler Top.	df	Kareler Ort.	F	p
Regresyon	747,33	4	186,83	10,38	0,001
Artık	2897,50	161	18,00		
Toplam	3644,83	165			

ANOVA test sonucuna göre regresyon modeli (F=10,38; p < ,001) anlamlı bulunmuştur. Buna göre; uyku bozukluğu üzerinde sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama ve web siteleri kullanma boyutlarının öngörücü olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 9).

Çizelge 10 Katsayılar Matrisi

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	14,72	1,24		11,85	0,001
Sosyal Ağ Kullanma	0,19	0,09	0,188	2,06	0,041
Anlık Mesajlaşma	0,09	0,07	0,106	1,21	0,227
Çevrimiçi Oyun Oynama	0,20	0,07	0,218	2,91	0,004
Web Siteleri Kullanma	0,09	0,06	0,123	1,47	0,143

Sosyal ağ kullanma ($\beta = 0,188$; p < ,05) ve çevrimiçi oyun oynama ($\beta = 0,218$; p < 0,001) boyutları uyku bozukluğunu anlamlı olarak yordamaktadır. Bu doğrultuda

sosyal ağ kullanma boyutunun B katsayı değerine göre öğrencilerin bu boyutta 1 birimlik yükselişle UBÖ boyutunda 0,19 yükseliş beklenmektedir. Çevrimiçi oyun oynama boyutunun B katsayı değerine göre ise öğrencilerin bu boyutta 1 birimlik yükselişle UBÖ boyutunda 0,20 yükseliş beklenmektedir (Çizelge 10).

2. Vaka Olumsuz Duygulanım Değişkeninin UBÖ'yü (Uyku Bozukluğu Ölçeği) Yordamaya İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Vaka olumsuz duygulanım değişkeni ve UBÖ'ye yönelik basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Çizelge 11 Model Özeti

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahminlenen Std. Hata
	0,444	0,197	0,192	4,22

Çizelge 11'de düzeltilmiş R² toplam varyansın %19,2'sini oluşturmaktadır. Bu kapsamda modelin R² değerine bakıldığında; vaka olumsuz duygulanım değişkenince, uyku bozukluğunun %19,7'sinin açıklandığı tespit edilmiştir.

Çizelge 12 ANOVA

Model	Kareler Top.	df	Kareler Ort.	F	p
Regresyon	718,27	1	718,27	40,25	0,001
Artık	2926,56	164	17,845		
Toplam	3644,83	165			

ANOVA test sonucuna göre regresyon modeli (F=40,25; p < ,001) anlamlılık düzeyindedir. Buna göre vaka olumsuz duygulanım değişkeni, uyku bozukluğu üzerinde öngörücüdür (Çizelge 12).

Çizelge 13 Katsayılar Matrisi

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	15,61	1,08		14,49	0,001
Vaka Olumsuz Duygulanım	1,42	0,22	0,444	6,34	0,0001

Vaka olumsuz duygulanım değişkeni ($\beta = 0,444$; p < ,001), uyku bozukluğunu anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre vaka olumsuz duygulanım

değişkeninin B katsayı değerine göre öğrencilerin bu değişkende 1 birimlik artışıyla UBÖ boyutunda 1,42 artış beklenmektedir (Çizelge 13).

3. Vaka Olumsuz Duygulanım Değişkeni ve TBÖ (Toplam) Boyutlarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Vaka olumsuz duygulanım ile TBÖ'ye (toplam) yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bu bağlamda değişken/ölçek toplamına dair yordama gücü incelenmiştir.

Çizelge 14 Model Özeti

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahminlenen Std. Hata
	0,414	0,171	0,166	3,55

Modelin genellenebilirliğine ilişkin olarak düzeltilmiş R² değeri %16,6'dır. Buradan hareketle R² değerine bakıldığında; vaka olumsuz duygulanım değişkeni tarafından TBÖ'nün (toplam) %17,1'inin açıklandığı tespit edilmiştir (Çizelge 14).

Çizelge 15 ANOVA

Model	Kareler Top.	df	Kareler Ort.	F	p
Regresyon	426,96	1	426,96	33,90	0,001
Artık	2065,42	164	12,59		
Toplam	2492,37	165			

ANOVA testi bakımından regresyon modelinin (F=33,90; p < ,001) anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre TBÖ (toplam) üzerinde vaka olumsuz duygulanım değişkeni yordayıcı güce sahiptir (Çizelge 15).

Çizelge 16 Katsayılar Matrisi

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	8,48	0,91		9,37	0,001
Vaka Olumsuz Duygulanım	1,10	0,19	0,414	5,82	0,001

Vaka olumsuz duygulanım değişkeni ($\beta = 0,414$; p < ,001), TBÖ'nün toplam puanı anlamlı bir şekilde yordayıcıdır. Buna göre vaka olumsuz duygulanım değişkeninin B katsayı değerine göre öğrencilerin bu değişkende 1 birimlik artışıyla TBÖ'nün toplam boyutunda 1,10 artış beklenmektedir (Çizelge 16).

V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

A. Tartışma

Bu araştırmada; sosyal hizmet bölümündeki öğrencilerin dijital bağımlılık durumları ile uyku kaliteleri ve sosyal hayatlarının ilişkisini incelenmiştir. Ayrıca, araştırmada bu öğrencilerin sınıfına göre dijital bağımlılık seviyeleri, sosyal hayatları ve uyku kaliteleri için karşılaştırmalar yapılmıştır. Literatüre bakıldığında daha çok bağımlılıkta sosyal hizmet uygulamaları ile ilgili yapılan araştırmalar karşımıza çıkmaktadır. Ancak daha çok bu tür araştırmalar bulunsa da bu araştırma onlardan farklı olarak sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin bağımlılık durumları ile ilgili yapılmıştır. Bu sayede literatüre farklı bir perspektiften bağımlılık araştırması kazandırılması hedeflenmiştir.

TBÖ, UBÖ, sosyal ilişki ve vaka olumsuz duygulanım düzeylerinin sınıf değişkenine göre karşılaştırılmasına ait bulguların değerlendirilmesinde; vaka olumsuz duygulanım düzeyleri harici diğer tüm boyutlarda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu doğrultuda vaka olumsuz duygulanım düzeyleri sınıf değişkeni ile çoklu karşılaştırmalar (Post Hoc Test-LSD) açısından incelenmiştir. Bu kapsamda bu analiz yöntemi ile alt kümeler arasındaki farklılık derinlemesine incelenmiştir. 1. sınıf ile diğer tüm sınıflar arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık söz konusudur. Buna göre, 1. sınıf öğrencileri ağır vakalardan dolayı olumsuz duygulanım düzeyleri diğer sınıflara (2., 3. ve 4. sınıf) nazaran daha düşüktür. Diğer sınıflar değerlendirildiğinde; 2. sınıf ile 4. sınıf arasında anlamlı istatistiksel farklılığa rastlanılmıştır. Dolayısıyla 2. sınıf öğrenciler 4. sınıfa göre daha az ağır vakalardan dolayı olumsuz duygulanım düzeyleri rapor etmiştir. Buna göre sınıflar yükseldikçe ve vaka derslerindeki olumsuz vakalar arttıkça öğrencilerin duygu durumlarının etkilendiği düşünülmektedir.

Türkiye’de bu doğrultuda yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır, ancak dünya literatürüne bakıldığında, araştırmanın sonuçları genel olarak diğerleri ile paralellik göstermektedir. Örneğin, Didham vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada sosyal hizmet öğrencilerin maruz kaldıkları vakalardan olumsuz etkilenmeleri tespit edilmiş, bu vakaların sayısı yükseldikçe uyku bozukluğu, madde kullanımı veya yeme

bozuklukları gibi olumsuz etkilerin arttığı da gözlemlenmiştir. Araştırmacılar bu etkileri önlemek veya hafifletmek için sosyal hizmet öğrencilerine doğru önleyici ve destek verici uygulamaların önemine dikkat çekmişler (Didham vd., 2011).

Diğer bir araştırmada ise, Ben-Porat vd. (2021) göre sosyal hizmet öğrencileri vakalarla daha çok karşılaştıkça onlarda ikincil travma semptomları da yükselmektedir, ancak aynı zamanda süpervizyon ve önleyici uygulamalar aldıklarında bu semptomların oranının düştüğünü de rapor etmiştir.

Sosyal ilişki değişkeni ile TBÖ, UBÖ ve vaka olumsuz duygulanım arasında ilişkilerin incelenmesine ait bulguların değerlendirilmesinde;

Sosyal ilişki (haftalık/saat), vaka olumsuz duygulanım değişkeni hariç, tüm diğer değişkenlerle istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde negatif ilişkiye sahiptir. Buna göre, öğrencilerin sosyal ilişki düzeyleri yükseldikçe teknoloji bağımlılığı ve uyku bozuklukları seviyeleri düşmektedir. Bu bulgular literatürdeki araştırmalarla paralellik göstermektedir. Scherer (1997) tarafından Teksas Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler üzerinde yapılmış olan araştırmada, araştırmaya katılan öğrencilerin bir kısmı internet kullanımlarının akademik çalışmalarına ve mesleki başarılarına engel olduğunu ve aynı zamanda da sosyal hayatlarına müdahale ettiğini bildirmişlerdir (Scherer, 1997).

Talan ve Kalınkara'nın yapmış oldukları araştırmada da benzer bir sonuç ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda sosyal aktivitelere katılmayan öğrencilerde bilgisayar oyunu bağımlılık düzeyi, haftada "10 saatten fazla" sosyal aktivitelere katılan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla sosyal aktivitelere katılım arttıkça bilgisayar oyunu bağımlılığının azaldığı söylenebilir. Yani sosyal hayatta aktif olmayan öğrencilerin, hayatlarındaki kötü durumlardan kaçmak için dijital oyunlara yöneldikleri ve kendilerine sanal etkinlikler oluşturdukları söylenebilir (Talan ve Kalınkara, 2020).

Ancak Çukurluöz tarafından Lise öğrencileriyle yapılan ve onların dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek için cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, başarı düzeyleri, ebeveynlerinin eğitim ve gelir durumları gibi bağımsız değişkenlerini incelediği bir araştırmada ise bu araştırmadan çıkan sonuca zıt olarak dijital bağımlılığın sosyal hayata etki göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Çukurluöz, 2016).

Bu zıt sonucun nedeni olarak örneklemin farklı yaş gruplarından ve eğitim seviyelerinden oluşabileceği düşünülmektedir.

Çağın'ın (2021), spor bilimleri öğrencileri ile yapmış olduğu araştırmada uyku kalitesi ile teknoloji bağımlılığı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu sonuca göre teknoloji bağımlılığı arttıkça, uyku kalitesinin düştüğü rapor edilmiştir. Bu sonuçlar da bu araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Sosyal hizmet öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi arttıkça uyku kaliteleri düşmektedir (Çağın, 2021).

TBÖ, UBÖ boyutları ve vaka olumsuz duygulanım değişkeni ile ilişkilerinin incelenmesine ait bulguların değerlendirilmesinde; sonuçlara göre, sosyal ağ kullanma ve çevrimiçi oyun oynama boyutları uyku bozukluğunu anlamlı olarak yordamaktadır. Marufoğlu ve Kutlutürk (2021) tarafından yapılan bir araştırmada bu bulguya zıt olarak, öğrencilerin dijital oyun oynamalarının uyku kalitelerini etkilemediği, oyun oynama süresinin de uyku ve uyanma sürelerini değiştirmediği sonucuyla karşılaşılmıştır. Ayrıca yapılan çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı, alt parametreleri ve uyku alışkanlıklarına ilişkin çeşitli analizler sonucunda dijital oyun bağımlılığının bir risk faktörü ve uyku alışkanlığı olmadığı tespit edilmiştir (Marufoğlu ve Kutlutürk, 2021). Ancak yapılan başka bir araştırmada örneklem farklı olsa da benzer sonuç olarak, aşırı çevrimiçi oyun oynama ile uyku bozuklukları ve uyku süresinin azalması arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Rupert ve Hawi, 2017). Başka benzer bir araştırmada, Sossso ve Kuss (2018), bireylerin dijital oyun oynayarak ne kadar çok zaman geçirirse, uyku bozuklukları belirtileri yaşama olasılıklarının da o kadar yüksek olduğunu bulmuşlardır (Sossso ve Kuss, 2018).

Bulgulara göre, vaka olumsuz duygulanım değişkeni, uyku bozukluğunu anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Uyku kalitesinin sosyal hizmet mesleği ile ilişkisini inceleyen herhangi bir araştırmanın olmaması sebebiyle bulunan bu bulgu ile bağdaştırılacak bir araştırma yoktur. Ancak uyku kalitesini etkileyen faktörler ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bazılarında bu araştırmada çıkan bulguya zıt olarak üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlerin uyku kalitesine bir etkisi olmadığı sonucu ortaya çıkarken (Aysan vd., 2014), bazı araştırmalarda ise okunan bölüme göre uyku kalitesinin etkilenebileceği sonucu ortaya çıkmıştır (Saygılı vd., 2011).

Bulgulara göre, vaka olumsuz duygulanım değişkeni, TBÖ'nün toplam puanını anlamlı bir şekilde yordamıştır. Buna göre öğrencilerin vakadan etkilenme oranı yükseldikçe dijital bağımlılığa meyilli olma ihtimalleri yükselmektedir. Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin vakalardan etkilendikleri için dijital bağımlılığa meyilli olması ile ilgili ve buna benzer sosyal hizmet uzmanları ile ilgili yapılmış herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak bu bulgular literatürde yapılan benzer araştırmalarla paralellik göstermektedir. Kaçmaz (2022) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre dijital bağımlı bireylerin işleri sebebiyle stres ve depresyona girmeleri durumunda teknolojik alet kullanımlarında artış olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ise dijital bağımlı bireylerin, bağımlı olmayan bireylere oranla yüksek derecede yalnızlık, depresif duygu durumu ve kompulsif bozukluk yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Kaçmaz, 2022).

B. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, sınırlılıklarına rağmen, genel olarak literatüre yenilikçi sonuçlar katmıştır. Ancak bu sonuçları tekrarlamak ve güçlendirmek için bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu bölümde araştırmanın sonuçları doğrultusunda genel bir değerlendirme yapıp, buna yönelik öneriler sunulmuştur.

Yapılan araştırmada, sosyal hizmet öğrencilerinin dört yıllık eğitimleri boyunca ağır vakalarla karşılaşabilecekleri ve bu durumun onları olumsuz bir şekilde etkileyebileceğine dair kanıtlara rastlanmıştır. Buna göre, öğrenciler sınıf atladıkça ve daha fazla vakalarla karşılaştıkça daha yoğun olumsuz duygulanım düzeyleri yaşayabilmektedir. Dolayısıyla daha fazla dijital bağımlılığa meyilli olabilir ve daha fazla uyku bozukluğu yaşayabilirler. Bu da öğrencilerin genel olarak yaşam kalitelerini bozup, diğer taraftan ise akademik başarılarını etkileyebilir.

Dolayısıyla, ağır vakalar ile karşılaştıkları için sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik salıgını korumak amaçlı süpervizörlük ve psikoeğitim gibi önleyici uygulamalar önerilmektedir. Buna ek olarak, travma, ikincil travma ve tükenmişlik gibi kavramlar ve bunlarla baş etme teknikleri ders içeriği olarak müfredata eklenmesi önerilmektedir. Böylece öğrenciler ağır vakalar ile karşılaştıkları zaman, kendilerini rahatlatmak için teknolojik aletler ve dünyaya değil, daha olumlu tekniklere başvurabilir.

Araştırmanın diğer bulgularına göre; sosyal hizmet öğrencileri, sosyal ortamlarda daha fazla vakit geçirdikçe dijital bağımlılık riski ve uyku kalitelerinin bozulma olasılığı da düşmektedir. Bu doğrultuda öğrencilerin sosyal hayatı önem kazanmakta olup, birlikte olumlu zaman geçirebilecekleri parklar, uygun maliyetli kafeler ve restoranlar gibi fiziksel ortamların daha yaygın kılınması ve ayrıca öğrenciler için çeşitli sosyal aktiviteler düzenlenmesi göz önünde bulundurulmalı, bu doğrultuda daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre; sosyal hizmet öğrencilerinde dijital ortamda sosyal ağ kullanma ve çevrimiçi oyun oynama uyku bozukluğunu arttırabilmektedir. Ayrıca, vakalardan olumsuz bir şekilde etkilenmek seviyesi de uyku durumunu bozabilme gücüne sahiptir. Bunlara ek olarak ise dijital bağımlılık seviyesi de toplam dijital bağımlılığın tahmin edici faktörü olarak ortaya çıkmıştır. Bu bulgular sosyal hizmet öğrencilerinde uyku bozukluğu, dijital bağımlılık (özellikle sosyal ağ kullanma ve çevrimiçi oyun oynama) ve vakalardan olumsuz etkilenmenin birbiri ile ilişkisine yeniden dikkat çekmekte olup, bu doğrultuda araştırmalar ve uygulamalar yapılması gerektiğine vurgu yapmaktadır.

Bu bilgiler ışığında; araştırmanın genel amacına yönelik sunulan gelecek araştırma önerileri aşağıdaki gibidir:

- Elde edilen veriler doğrultusunda sosyal hizmet bölümü derslerine, öğrencilerin onları etkileyen vakalar ile henüz öğrencilik dönemindeyken başa çıkma yöntemleri ile ilgili ders eklemesi yapılabilir. Bu yöntemin verimli olup olmayacağı ile ilgili deneme dersler konulup araştırmalar yapılabilir. Araştırmaların sonuçları olumlu olması durumunda müfredat değişikliği yapılarak böyle bir dersler eklenebilir.
- Örneklem sadece tek bir üniversiteden oluşmaktadır. Bu araştırma daha fazla üniversitede tekrarlanabilir ve böylece daha genellenebilir sonuçlara ulaşılabilir.
- Araştırma sadece öğrenciler ile yapılmıştır. Sosyal çalışmacılar da örnekleme dâhil edilerek vakalarla doğrudan ilişki içinde olmaları onları dijital bağımlılığa yatkınlığı araştırılabilir ve başa çıkma yöntemlerinin neler olduğu incelenebilir.
- Sosyal hizmet öğrencilerinin uyku kalitesi, sosyal hayatları veya bağımlılık durumları ile ilişkili olabilecek birçok faktör bulunabilir. Bu faktörler

genişletilebilir. Örneğin dijital bağımlılık durumunun akademik başarıyla ilişkisi incelenebilir.

- Bu araştırma nicel bir yaklaşım kullanmıştır. Daha geniş ve yeni sonuçlara ulaşmak için nitel araştırma yaklaşımı kullanan araştırmaların yürütülmesi de önerilmektedir.



VI. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AKKAŞ, İ. (2019). **Teknoloji Bağımlılığı**, Konya, Eğitim Yayınevi, 1. Baskı
- ALDEMİR, A. (2022). **Dijital Bağımlılık Ve Bir Çözüm Yolu Olarak Dijital Minimalizm. Dijitalleşme**, İstanbul, Efe Akademik Yayıncılık, 1. Basım
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., AKGÜN, Ö. E., KARADENİZ, Ş., DEMİREL, F. ve KILIÇ ÇAKMAK, E. (2023). **Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 34. Baskı.
- ERYILMAZ, A. ve DENİZ, M. E. (2019). **Tüm Yönleriyle Bağımlılık**, Ankara, Pegem Akademi, 1. Baskı
- HERRNSTEIN, R. J. ve PRELEC, D. (1992). **A Theory of Addiction**, Russell Sage Foundation.
- KARATAŞ, K., ERKAN, G. (2002). **Türkiye’de Sosyal Hizmet Eğitiminin Tarihçesi**, Ankara, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Yayını, Sosyal Hizmet Sempozyumu 2002.
- ŞAHİN, C. ve GÜNÜÇ, S. (2020). **Teknoloji Bağımlılıkları**, Ankara, Nobel Yayınevi, 1. Baskı.
- TABACHNICK, B. ve FIDELL, L. (2013). **Using Multivariate Statistics**, New Jersey, Sage Publications, 6th International Edition (Cover) edn.
- WEST, R. ve BROWN, J. (2013). **Theory of Addiction**, UK, John Wiley & Sons Ltd., 2.Baskı

MAKALELER

- AKKAŞ, İ. (2021). “Çevrimiçi (Online) Alışveriş Bağımlılığı Üzerine Araştırma: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Örneği”, **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, cilt 8, sayı 4, ss. 236-256.

- AKTAN, E. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, **Erciyes İletişim Dergisi**, cilt 5, sayı 4, ss. 405-421.
- ALBAYRAK, E. S. (2019). “Sosyal Ağlar ve Modern İnsanın Yalnızlaşması: Coca-Cola Reklam Örneği”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 18, sayı 70, ss. 929-942.
- ALPTEKİN, K., TOPUZ, S. ve ZENGİN, O. (2017). “Türkiye’de Sosyal Hizmet Eğitiminde Neler Oluyor?”, **Toplum Ve Sosyal Hizmet**, cilt 28, sayı 2, ss. 50-69.
- ALTINOK, M. (2021). “Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi”, **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, cilt 19, sayı 1, ss. 262-291.
- ALYANAK, B. (2016). “İnternet Bağımlılığı”, **Klinik Tıp Pediatri Dergisi**, cilt 8, sayı 5, ss. 20-24.
- ARISOY, Ö. (2009). “İnternet Bağımlılığı Ve Tedavisi”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 1, sayı 1, ss. 55-67.
- ARMAĞAN, E. ve TEMEL, E. (2018). “Türkiye’de Online Kompulsif Alışveriş Davranışı Üzerine Ampirik Bir Çalışma”, **Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 20, sayı 4, ss. 621-653.
- ARSLAN, A. (2020). “Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **International E-Journal Of Educational Studies**, cilt 4, sayı 7, ss. 27-41.
- ARSLAN, A. ve BARDAKÇI, S. (2020). “Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, **Gençlik Araştırmaları Dergisi**, cilt 8, sayı 20, ss. 36-70.
- AVIC, A. ve KAYIRAN, D. (2023). “Çocuk Gelişimi Ön Lisans Öğrencilerinin Ekran Bağımlılığı ve Çevrimiçi Mahremiyet Farkındalıklarının İncelenmesi”, **İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi**, cilt 11, sayı 3, ss. 1802-1815.
- AYAZOĞLU, B. A., Melisa, A. K. S. U., ÜNÜBOL, H. ve SAYAR, G. H. (2019). “Alışveriş Bağımlılığı”, **Etkileşim Dergisi**, sayı 4, ss. 44-64.

- AYSAN, E., KARAKÖSE, S., ZAYBAK, A. ve İSMAİLOĞLU, E. G. (2014). “Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi Ve Etkileyen Faktörler”, **Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi**, cilt 7, sayı 3, ss. 193-198.
- BALCI, Ş. ve GÜLNAR, B. (2009). “Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılarının Profili”, **Selçuk İletişim**, cilt 6, sayı 1, ss. 5-22.
- BEKAR, T. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Teknoloji İle İlgili Bağımlılıklar Ve İlişkili Faktörler”, **Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, cilt 6, sayı 2, ss. 279-293.
- BEN-PORAT, A., SHEMESH, S., REUVEN EVEN ZAHAV, R., GOTTLIEB, S. ve REFAELİ, T. (2021). “Secondary Traumatization Among Social Work Students: The Contribution Of Personal, Professional, And Environmental Factors”, **The British Journal of Social Work**, cilt 51, sayı 3, ss. 982-998.
- BOZKURT, H., ŞAHİN, S. ve ZOROĞLU, S. (2016). “İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme”, **Çağdaş Tıp Dergisi**, cilt 6, sayı 3, ss. 235-247.
- ÇAĞIN, M. (2021). “Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi Ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Journal of Sports for All and Recreation**, cilt 5, sayı 1, ss. 9-16.
- ÇAVUŞ, S., AYHAN, B. ve TUNCER, M. (2016). “Bilgisayar Oyunları Ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması”, **İletişim Kuram Ve Araştırma Dergisi**, sayı 43, ss. 265-289.
- ÇİFTÇİ, H. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı”, **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 7, sayı 4.
- DİCLE, A. N. (2020). “Televizyon-Online İzleme Bağımlılığı”, **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi**, cilt 10, sayı 1, ss. 66-89.
- DİDHAM, S., DROMGOLE, L., CSİERNİK, R., KARLEY, M. L. ve HURLEY, D. (2011). “Trauma Exposure And The Social Work Practicum”, **Journal of Teaching in Social Work**, cilt 31, sayı 5, ss. 523-537.
- DİNÇ, M. (2015). “Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik”, **Gençlik Araştırmaları Dergisi**, cilt 3, sayı 3, ss. 31-65.

- DİNÇER, S., MAVAŞOĞLU, M. ve MAVAŞOĞLU, F. (2014). “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımlarının Sosyal Yaşam Üzerine Etkisi”, **Ondokuz Mayıs University Journal Of Education Faculty**, cilt 33, sayı 1, ss. 145-157.
- DOĞAN KESKİN, A. ve ARAL, N. (2021). “Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme”, **Bağımlılık Dergisi**, cilt 22, sayı 3, ss. 327-339.
- Dresp-Langley, B. ve Hutt, A. (2022). “Digital Addiction and Sleep”, **Int J Environ Res Public Health**, cilt 19, sayı 11.
- DURŞUN, A. ve ÇAPAN, B. E. (2018). “Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Psikolojik İhtiyaçlar”, **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 19, sayı 2, ss. 128-140.
- ERGÜN, S., DURAN, S., GÜLTEKİN, M. ve YANAR, S. (2017). “Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Uyku Alışkanlığı Ve Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi”, **Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care**, cilt 11, sayı 3, ss. 186-193.
- GARCİA, A.V., FERNANDEZ, G.G. ve DOM, G. (2019). “Cognition and Addiction”, **Dialogues Clin Neurosci**, cilt 21, sayı 3, ss. 281–290.
- GÖLDAĞ, B. (2018). “Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi”, **Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 15, sayı 1, ss. 1287-1315.
- GRANT, J.E. ve CHAMBERLAIN S.R. (2016). “Expanding The Definition Of Addiction: DSM-5 vs. ICD-11”, **CNS Spectrums**, cilt 21, sayı 4, ss. 300–303.
- İL, S., DUYAN, V. ve TUNCAY, T. (2010). “Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri, Bazı Sorunları Ve Stresle Başetme Tarzları”, **Journal Of Society & Social Work**, cilt 21, sayı 2.
- İLHAN, V. ve ULUSOY, A. (2013). “Televizyon Bağımlılığı Ve İzleyici: Tv İzlememek Mümkün Mü?”, **The Journal of Academic Social Science Studies**, cilt 6, sayı 5.
- İYİĞÜN, G., ANGIN, E., KIRMIZIGİL, B., ÖKSÜZ, S., ÖZDİL, A. ve MALKOÇ, M. (2017). “Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesinin Mental Sağlık,

- Fiziksel Sağlık Ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi”, **Journal Of Exercise Therapy And Rehabilitation**, cilt 4, sayı 3, ss. 125-133.
- KARAKUŞ, B. N., ÖZDENGÜL, F., SOLAK GÖRMÜŞ, Z. I. ve ŞEN, A. (2021). “Bağımlılık Fizyopatolojisine Genel Bakış”, **KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, cilt 2, sayı 3, ss. 158-166.
- KARATAY, G., BAŞ, N. G., ALDEMİR, H., AKAY, M., BAYIR, M. ve ONAYLI, E. (2016). “Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi”, **Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi**, cilt 3, sayı 1, ss. 16-22.
- KOCABAŞ, D. ve KORUCU, K. S. (2018). “Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma”, **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, cilt 5, sayı 11, ss. 254-268.
- KUMCAĞIZ, H., TERZİ, Ö., Bozkurt, K. O. Ç. ve TERZİ, M. (2020). “Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı”, **İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi**, cilt 9, sayı 1, ss. 13-39.
- KUYUCU, M. (2017). “Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: Akıllı Telefon (Kolik) Üniversite Gençliği”, **Global Media Journal TR Edition**, cilt 7, sayı 14, ss. 328-359.
- MARUFOĞLU, S. ve KUTLUTÜRK, S. (2021). “Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Fiziksel Aktivite Ve Uyku Alışkanlıklarına Etkisi”, **Bağımlılık Dergisi**, cilt 22, sayı 2, ss. 114-122.
- MUSLU, M. (2023). “Öğrencilerde Akademik Başarının Arttırılmasında Masanın Dört Ayağı; Beslenme, Uyku, Fiziksel Aktivite Ve Sosyal Yaşam”, **Current Perspectives On Health Sciences**, cilt 4, sayı 1, ss. 17-25.
- NAKSHİNE, V. S., THUTE, P., HATİB, M. N. ve SARKAR, B. (2022). “Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review”, **Cureus**, cilt 14, sayı 10.
- ÖZCAN, N., AÇAR, H. ve KÖSE, M. F. (2023). “Dijital Bağımlılıklar, Sosyal Bağlılık ve Yaşam Memnuniyeti ile Akademik Yılmazlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, sayı 59, ss. 192-212

- ÖZDEMİR, Z. (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı”, **Beykoz Akademi Dergisi**, cilt 7, sayı 2, ss. 91-105.
- ÖZTÜRK, Ö., KALYONCU, Ö. A., ODABAŞIOĞLU, G., ERASLAN, D. ve GENÇ, Y. (2007). “İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi”, **Bağımlılık Dergisi**, cilt 8, sayı 1, ss. 36-41.
- PEPER, E. ve HARVEY, R. (2018). “Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression”, **NeuroRegulation**, cilt 5, sayı 1, ss. 3–8.
- RUJNAN, T., ÇAYKARA, B., SAĞLAM, Z. ve PENÇE, H. H. (2019).” Sigara Bağımlılarında Depresyon, Anksiyete, Uykululuk Ve Uyku Kalitesi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi”, **Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, sayı 4, ss. 609-615.
- SAĞAR, M. E. (2019). “Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi”, **Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi**, cilt 2, sayı 1, ss. 29-42.
- SAYGILI, S., AKINCI, Ç. A., ARIKAN, H. ve DERELİ, H. (2011). “Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi Ve Yorgunluk”, **Electronic Journal of Vocational Colleges**, cilt 1, sayı1, ss. 88-94.
- SCHERER, K. (1997). “College Life On-line: Healthy and Unhealthy Internet Use”, **Journal of College Student Development**, cilt 38, sayı 6, ss. 655-665.
- SEVİM, K. ve ALTUN, F. (2017). “Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencilerinin Geleceğe Yönelik Mesleki Ve Akademik Beklentileri”, **Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 3, sayı 2, ss. 51-65.
- SİNGH, A. K. ve SİNGH, P. K. (2019). “Digital Addiction: A conceptual overview”, **Library Philosophy and Practice (e-journal)**, sayı 3538.
- ŞENOL, V., SOYUER, F., AKÇA, R. P. ve ARGÜN, M. (2012). “Adolesanlarda Uyku Kalitesi Ve Etkileyen Faktörler”, **Kocatepe Tıp Dergisi**, cilt 13, sayı 2, ss. 93-104.
- TALAN, T. ve KALINKARA, Y. (2020). “Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Eğilimlerinin Ve Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Malatya İli Örneği”, **Journal Of Instructional Technologies And Teacher Education**, cilt 9, sayı 1, ss. 1-13.

- TAŞLIYAN, M., KARAKUŞ, F. N. ve ÇAKIROĞLU, Z. (2021). “Dijital Bağımlılık ile Yaratıcı Düşünme Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, **Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)**, cilt 13, sayı 25, ss. 503-517.
- UCLARAY, A. C. (2023). “Stress and Wellbeing of Social Work Students in Field Instruction”, **Journal of Teaching in Social Work**, cilt 43, sayı 1, ss. 99-115.
- UĞURLU, T. T., ŞENGÜL, C. B. ve ŞENGÜL, C. (2012). “Bağımlılık Psikofarmakolojisi”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 4, sayı 1, ss. 37-50.
- ULUSOY, Y. (2020). “Uykunun Egzersiz Performansı Üzerine Etkisi-Uyku, Beslenme Ve Toparlanma İlişkisi”, **Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, cilt 3, sayı 3, ss. 1-22.
- WETTER, D. W. ve YOUNG, T. B. (1994). “The Relation Between Cigarette Smoking And Sleep Disturbance”, **Preventive Medicine**, cilt 23, sayı 3, ss. 328-334.
- YAU, Y. H. C. ve POTENZA, M. N. (2015). “Gambling Disorder and Other Behavioral Addictions: Recognition and Treatment”, **Harv Rev Psychiatry**, Cilt 23, sayı 2, ss. 134–146.
- YENGİN D. (2019). “Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık”, **The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication**, cilt 9, sayı 2, ss. 130-144.
- YILDIRIM, B. D. ve ERSÜ, D. Ö. (2023). “Uyku ve Beslenme”, **Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, cilt 7, sayı 1, ss. 24-32.
- YILDIZ, K., KURNAZ, D. ve KIRIK, A. M. (2020). “Nomofobi, Netlessfobi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Sporcu Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”, **Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 18, Özel Sayı, ss. 321-338.
- ZUBAROĞLU YANARDAĞ, M., BİLGE, M. ve YANARDAĞ, U. (2020). “Davranış Bağımlılığı Ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Üzerine Bir İnceleme”, **Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi**, cilt 7, sayı 4, ss. 551-560.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- Aydın, G. ve Öztürk, R., “Ebeveynlerde Ekran Bağımlılığı”,
<https://www.nudgenetwork.net/wp-content/uploads/2022/05/Ebeveynlerde-Ekran-Bagimlilik.pdf>, Erişim Tarihi: 10.11.2023
- Rupert, M.S., Hawi, N.S., “Analysis Using Spectral Clustering To Predict Internet Gaming Behaviours”, IDEAS,
- SOSSO, F.A.E. ve KUSS, D.J., “Insomnia And Problematic Gaming: A Study In 9 Low- And Middle-Income Countries”, Scientific Reports,
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu), “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması”, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2020-33679), Erişim Tarihi: 29.09.2023
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu), “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması”, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanım-Arastirmasi-2013-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2013-33679), Erişim Tarihi: 29.09.2023
- WoS (Web of Science), “Addiction-Publication Years”,
<https://www.webofscience.com/wos/woscc/basic-search>, Erişim Tarihi: 23.09.2023
- WoS (Web of Science), “Addiction-Research Areas”,
<https://www.webofscience.com/wos/woscc/basic-search>, Erişim Tarihi: 23.09.2023
- WoS (Web of Science), “Addiction-Document Types”,
<https://www.webofscience.com/wos/woscc/basic-search>, Erişim Tarihi: 23.09.2023

TEZLER

ÇUKURLUÖZ, Ö. (2016). “Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi.

KAÇMAZ, C. (2022). “Dijital Bağımlılık Eğilimi Olan Ortaokul Öğrencilerinin Profilinin Çıkarılması”, (Doktora Tezi), Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, İnönü Üniversitesi.

TURAN, R. T. (2015). “Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler”, (Uzmanlık Tezi), Tıp Fakültesi, Başkent Üniversitesi.



EKLER

Ek-1: Etik Kurul Onayı

Ek-2: Araştırma Amaçlı Çalışma Gönüllü Katılım Formu

Ek-3: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Ek-4: Anket (Ölçek) Formları



Ek-1: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.11.2023-102787



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-88083623-020-102787
Konu : Etik Onayı Hk.

15.11.2023

Sayın Mefis ÜNAL

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'nun 13.11.2023 tarihli ve 2023/11 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : DSF0M0P79 Pın Kodu : 88572 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys/>
Adres : Beşyol Mah. İsmail Cad. No:18 Sultanköy , 34299 Kağıthane/İstanbul. Belge için : Tugba SL/NSL/CT
Telefon : 444 1 428 Ücretli : Yanılgül Ürmüzoğlu
Web : <http://www.aydin.edu.tr/> Teli No : 11082
Kop Adresi : an.yaridlan@iua.b03.kap.tr



Ek-2: Araştırma Amaçlı Çalışma Gönüllü Katılım Formu

Sayın Katılımcı,

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı Sosyal Hizmet Yüksek Lisans öğrencisiyim. Bu araştırma bir yüksek lisans tezi olup, Dr. Öğr. Üyesi Navıdreza HOSSEINZADEH ASL danışmanlığı ile yürütülmektedir. Araştırmanın konusu “Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Durumları, Sosyal Hayatları Ve Uyku Kalitelerinin İlişkisi.”

Bu araştırma için İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma kapsamında sosyo-demografik bilgilerinizi içeren soruların yanı sıra dijital bağımlılık durumunuzu ölçen, buna bağlı sosyal hayatınız ve uyku kaliteniz arasındaki ilişkiyi değerlendiren anket (ölçek) soruları bulunmaktadır. Araştırmanın yaklaşık 15–20 dakika süreceği tahmin edilmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen seçenekleri içtenlikle cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçla kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya aşağıdaki e-posta adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

E-mail: melis.unal48@gmail.com

KATILIMCI ONAYI

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

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın;

Katılmayı kabul ediyorum. ☐

Katılmayı kabul etmiyorum. ☐



Ek-3: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız?

3. Öğrenim durumunuz?

Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans Tezli () Yüksek Lisans Tezsiz ()

4. Sınıfınız?

Hazırlık () 1 () 2 () 3 () 4 () 5+ () Yüksek Lisans ()

5. Öğretim durumunuz?

1.Öğretim () 2.Öğretim ()

6. Hangi teknolojik cihazlara sahipsiniz?

Telefon () Tablet () Bilgisayar () Diğer ()

7. Gününüzün kaç saatini teknolojik cihaz kullanarak geçiriyorsunuz?

1 saatten az () 1-2 saat () 3-4 saat () 5-6 saat () 7 saat ve üzeri ()

8. Hangi amaçla teknolojik cihaz kullanıyorsunuz?

Sosyal medya () Oyun () İletişim () İnternet sayfaları (Alışveriş, Blog, Çevrimiçi Film/Dizi) () Diğer ()

9. Genellikle hangi saatte uyuyorsunuz?

22.00 öncesi () 22.00 () 23.00 () 00.00 () 00.00 sonrası ()

Diğer ()

10. Genellikle günde kaç saat uyuyorsunuz?

3 veya daha az () 4 - 5 () 6 - 7 () 8 - 9 ()

10 veya daha fazla ()

11. Sosyal ilişkilerinize (arkadaşlarınızla herhangi bir aktivite yapmak, kafe, müze/tiyatro/konser gitmek gibi.) haftalık olarak ortalama kaç saat ayırırsınız?

2 saatten daha az ()
üzeri ()

2 ila 5 saat ()

5 ila 10 saat ()

10 saat ve



Ek-4: Anket (Ölçek) Formları

I. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddelerde sosyal ağlar, anlık mesajlaşma uygulamaları, çevrimiçi oyunlar ve web sitelerinin kullanımı ile ilgili olası davranışlar tanımlanmaktadır. Her bir maddede tanımlanan davranışları hangi sıklıkta gösterdiğinizizi, o davranışın karşısında yer alan en uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

Herhangi bir davranış sizin tarafınızdan hiçbir zaman gösterilmiyorsa “1”, nadiren gösteriliyorsa “2”, orta sıklıkta gösteriliyorsa “3”, çok sık gösteriliyorsa “4”, her zaman gösteriliyorsa “5” seçeneğini işaretleyiniz.

DAVRANIŞLAR	SIKLIK				
	1	2	3	4	5
Sosyal Ağ Kullanma					
1.Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağlandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.					
2.Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.					
3.Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.					
4.Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.					
5.Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlanıyorum.					
Anlık Mesajlaşma					
1.Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrol ederken buluyorum.					
3.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanamadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.					

4.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.					
5.Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ediyorum.					
6.Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.					
Çevrimiçi Oyun Oynama					
1.Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.					
2.Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.					
3.Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.					
4.Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.					
5.Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.					
Web Siteleri Kullanma					
1.Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyerek gezinmeye devam ediyorum.					
3.Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum.					
4.Web sitelerinde gezinirken başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirleniyorum.					
5.Web sitelerinde, planladığım süreden daha fazla süre geziniyorum.					
6.Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum.					



II. UYKU BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ

Tamamladığınız DSM-5 birinci düzey kesitsel anketi, geçtiğimiz iki hafta boyunca uykuyla ilgili problemlerin sizin uyku kalitenizi etkileme şiddetini hafif veya ağır olarak değerlendirir. Aşağıdaki sorular geçtiğimiz yedi gün boyunca bu duyguları detaylandırır ve özellikle listelenen bulguların sizi ne sıklıkta rahatsız ettiğini sorar. Lütfen her bir maddeyi sadece bir kutucuğu işaretleyerek (x) yanıtlayınız.

Geçtiğimiz yedi (7) gün içerisinde....					
	Hiç	Çok az	Biraz	Oldukça sık	Çok sık
1. Uykum huzursuzdu.	☐ 1	☐	☐ 3	☐	☐
2. Uykumdan memnundum.	☐ 5	☐	☐ 3	☐	☐
3. Uykum dinlendiriciydi.	☐ 5	☐	☐ 3	☐	☐
4. Uykuya dalmakta zorluk çektim.	☐ 1	☐	☐ 3	☐	☐
Geçtiğimiz yedi gün içerisinde....					
	Hiç	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
5. Uykuyu sürdürmekte zorluk	☐ 1	☐	☐ 3	☐	☐
6. Uykuda sorun yaşadım.	☐ 1	☐	☐ 3	☐	☐
7. Yeterince uyudum.	☐ 5	☐	☐ 3	☐	☐
Geçtiğimiz yedi gün içerisinde....					
	Çok kötü	Kötü	İdare eder	İyi	Çok iyi
8. Uyku kalitem...	☐ 5	☐	☐ 3	☐	☐

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Melis ÜNAL

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans: 2021, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet (İngilizce)

Yüksek Lisans: 2024, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Sosyal Hizmet Programı

MESLEKİ DENEYİM VE SERTİFİKALAR:

“Kadının İnsan Hakları Eğitimi (KİHEP)” Sertifikası. Eğitici: Aysel YILDIRIM

“Şiddetin Kadın Sağlığı Üzerindeki Bütüncül Etkileri ve Şiddete Maruz Kalan Kadınlarla Sosyal Hizmet Uygulamaları” Web Semineri. Program Yöneticisi: Ebru AĞDUK

“Farklılıklarla Bir Arada/ Together with Our Differences”. BAP, Yürütücü: Prof. Dr. Ahmet İLVAN ve Saha Koordinatörü: Dr. Öğr. Üyesi Cemre ERCİYES – Öğrenci Proje Asistanı

DİĞER YAYINLAR, SUNUMLAR VE PATENTLER:

Ünal, M. ve Hosseinzadeh Asl, N. 2022. Women’s Access to the Right to Hygiene. *1st International Health Sciences Research Days Congress*, Eylül 14-16 2022, İstanbul, Türkiye Online.