



**ERGENLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ
DEPRESYON DÜZEYİ VE
UYKU KALİTESİNE ETKİSİ**

Volkan EREN

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
Halk Sağlığı Hemşireliği Programı**

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Ümmühan AKTÜRK

Yüksek Lisans Tezi - 2024

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON
DÜZEYİ VE UYKU KALİTESİNE ETKİSİ**

Volkan EREN

**Hemşirelik Anabilim Dalı
Halk Sağlığı Hemşireliği Programı**

Yüksek Lisans Tezi

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ümmühan AKTÜRK**

**Tez Jüri Üyeleri
Prof.Dr. Behice ERCİ
Doç.Dr. Ümmühan AKTÜRK
Doç.Dr. Sinan ASLAN**

MALATYA

2024

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

ETİK BEYANI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak “Doç. Dr. Ümmühan AKTÜRK” danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “Ergenlerde Teknoloji Bağımlılığının Depresyon Düzeyi ve Uyku Kalitesine Etkisi” başlıklı Yüksek Lisans tezim içinde elde ettiğim verileri, bilgileri, belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tezimde yararlandığım eserlere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim./...../20...

Öğrencinin;
Volkan EREN

İmza

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	x
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLERİ	3
2.1. Ergenlik Dönemi.....	3
2.1.1. Ergenlik Döneminin Tanımı.....	4
2.1.2. Dünyada ve Türkiye’de Ergenlik Epidemiyolojisi.....	6
2.1.3. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri.....	8
2.2. Teknoloji Bağımlılığı.....	9
2.2.1. Teknoloji Bağımlılığının Tanımı.....	12
2.2.2. Ergenlik Döneminde Teknoloji Bağımlılığı.....	13
2.3. Ergenlikte Depresyon.....	15
2.3.1. Depresyonun Tanımı ve Belirtileri.....	17
2.3.2. Ergenlikte Depresyonun Nedenleri.....	19
2.3.3. Teknoloji Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisi.....	20
2.4. Ergenlikte Uyku.....	22
2.4.1. Uyku İhtiyacı ve Uyku Düzeni.....	24
2.4.2. Ergenlikte Uyku Kalitesi.....	26
2.4.3. Teknoloji Bağımlılığının Uyku Kalitesi Üzerindeki Etkisi.....	27
3.MATERYAL VE METOD.....	28
3.1. Araştırmanın Türü	28
3.2. Araştırmanın Yapılacağı Yer ve Zaman	28
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	28
3.3.1. Araştırmanın Evreni	28
3.3.2. Araştırmanın Örneklemi ve Örneklem Seçimi	28
3.4. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri	28
3.5. Verilerin Toplanması	29
3.6. Veri Toplama Araçları	29

3.7.1. Kişisel Bilgi Formu	29
3.7.2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği.....	29
3.7.3. Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği (KEDÖ).....	30
3.7.4. Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi.....	30
3.8. Verilerin Değerlendirilmesi	30
3.9. Araştırmanın Değişkenleri	31
3.10. Araştırmanın Etik Yönü	31
3.11. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği	31
4.BULGULAR.....	32
5.TARTIŞMA.....	40
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
KAYNAKLAR.....	50
EKLER.....	56
EK-1. Özgeçmiş	56
EK-2. Etik Kurul Onay Formu	57
EK-3. Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni	58
EK-4. Ölçek Kullanım İzinleri	59
EK-5. Kişisel Bilgi Formu.....	61
EK-6. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	64
EK-7. Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği (KEDÖ).....	66
EK-8. Uyku Kalitesi Ölçeği.....	67

TEŞEKKÜR

Bu çalışma, hızla dijitalleşen dünyada ergenlerin teknoloji kullanımının etkilerini anlamak amacıyla hazırlanmıştır. Teknolojik cihazlar ve dijital platformlar, ergenlerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir fakat bu yoğun teknoloji kullanımı, beraberinde çeşitli psikolojik ve fizyolojik sorunları da getirebilmektedir. Bu çalışmada ergenlerde teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesi üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu süreçte bana destek olan birçok kişinin katkısı olmuştur.

Öncelikle tezimin analiz ve yazım sürecinde geceler' e kadar sorularıma cevap veren, değerli rehberliğini, bilgisini, sabrını ve tecrübesini esirgemeyen her zaman beni destekleyen tez danışmanım Doç. Dr. Ümmühan AKTÜRK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimin başından beri bana bilgi ve düşünceleriyle ilham olan değerli bölüm hocalarım Sayın Prof. Dr. Behice ERCİ'ye

Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne,

Hayatım boyunca emek vermeyi, çalışmayı, hedeflerim doğrultusunda ilerlemeyi öğreten, gösteren bulunduğum her alanda başarılı bir birey olmam için her zaman benim arkamda olan, destekleyen, cesaretlendiren annem Emine EREN'e babam Nihat EREN'e kardeşlerim Emir EREN, Pervin Elif EREN'e teşekkür ederim. Ayrıca bu zorlu süreçte yardımını ve desteğini esirgemeyen bana her zaman neşe olan, yoğun çalışmalarım sırasında bana sabır gösterdiği ve katlandığı için kız arkadaşım Ülkü YILMAZ'a çok teşekkür ederim.

Bu çalışmanın, ergenlerde teknoloji bağımlılığının olumsuz etkileri hakkında farkındalık yaratacağına ve eğitimciler, ebeveynler ve politika yapıcılar için yol gösterici bir kaynak olacağına inanıyorum. Gelecekte yapılacak araştırmalara da ışık tutmasını ve bu alanda yapılacak çalışmaların artmasına vesile olmasını temenni ediyorum. Son olarak bu tez çalışmasını tüm ergenlere ve onların sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için çaba gösteren tüm bireylere ithaf ediyorum.

Volkan EREN

ÖZET

Ergenlerde teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesine etkisi

Amaç: Bu araştırma, ergenlerde teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesi üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırma kesitsel olarak yapılmıştır. Araştırma Ekim 2022-Temmuz 2024 tarihleri arasında Malatya ili Darende ilçesinde bulunan 5 lisede yapılmıştır. Liselerden seçilecek ergenler kümelerdeki öğrenciler listelenerek basit rastgele örnekleme yöntemi ile 634 kişi olarak seçilmiştir. Veriler; Kişisel bilgi formu, teknoloji bağımlılık, uyku kalitesi ve ergen depresyon ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21.0 paket programı, değerlendirmesinde ise tanımlayıcı istatistik, yüzdelik dağılım, regresyon analizleri kullanılmıştır. İstatistiksel yanılğı düzeyi $p<0.05$ olarak uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırmada Genel teknoloji bağımlılığı puanı 52.64 ± 17.81 olarak bulunmuştur. Depresyon düzeyi, kutcher ergen depresyon ölçeği'ne göre 25.67 ± 8.21 ortalama değeriyle orta-üst seviyede tespit edilmiştir. Uyku kalitesi ölçeği ve Uyku değişkenleri puanımız 14.06 ± 4.28 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda ergenlerin teknoloji bağımlılığı ve alt boyutlarının depresyon üzerine % 28.4'lük ve uyku kalitesi üzerine % 28.5'lik bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Çalışmamızda ergenlerin teknoloji bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının ve sosyo demografik özelliklerin depresyon üzerine % 34.5 etkili ve uyku kalitesi üzerinde de % 30.9'luk bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Sonuç: Bu araştırmaya göre ergenlerin Sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı puanları arttıkça depresyon düzeylerinde arttığı saptanmıştır. Ayrıca araştırmada ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı puanları arttıkça uyku kalitelerinin de azaldığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Ergenlik, Halk Sağlığı Hemşireliği, Teknoloji bağımlılığı, Uyku kalitesi.

ABSTRACT

The Impact of Technology Addiction on Depression Levels and Sleep Quality in Adolescents

Aim: This study aimed to examine the effects of technology addiction on depression levels and sleep quality in adolescents.

Materials and Methods: The research was conducted as a cross-sectional study between October 2022 and July 2024 in five high schools located in Darende district of Malatya province. A total of 634 adolescents were selected from the schools using simple random sampling by listing the students within clusters. Data were collected using a personal information form, technology addiction scale, sleep quality scale, and adolescent depression scale. For data analysis, the SPSS 21.0 software package was used, employing descriptive statistics, percentage distribution, and regression analyses. The statistical significance level was set at $p < 0.05$.

Results: The overall technology addiction score was found to be 52.64 ± 17.81 . The depression level, according to the Kutcher Adolescent Depression Scale, was identified as moderately high with a mean value of 25.67 ± 8.21 . The sleep quality score and sleep variables were found to be 14.06 ± 4.28 . In our study, it was determined that technology addiction and its subdimensions had a 28.4% effect on depression and a 28.5% effect on sleep quality among adolescents. Additionally, it was found that the technology addiction scale and its subdimensions, as well as sociodemographic characteristics, had a 34.5% effect on depression and a 30.9% effect on sleep quality.

Conclusion: According to this study, as the scores for the social network addiction subdimension, online gaming addiction subdimension, and technology addiction increase, the levels of depression in adolescents also increase. Furthermore, it was observed that as the scores for the online gaming addiction subdimension and technology addiction increase, the sleep quality of adolescents decreases.

Keywords: Depression, Adolescence, Public Health Nursing, Technology Addiction, Sleep Quality.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	: Açıklayıcı Faktör Analizi
AMBÖ	: Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçeği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
ÇOBÖ	: Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
KEDÖ	: Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği
SABÖ	: Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği
TBÖ	: Teknoloji Bağımlılık Ölçeği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
WSBÖ	: Web Siteleri Bağımlılığı Ölçeği

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 4.1. Adölesanları Tanıtıcı Özellikler (n=634).....	32
Tablo 4.2. Ölçeklerin Minimum, Maksimum, Ortalama ve Standart Sapma ve Yüzdeleri.....	34
Tablo 4.3. Teknoloji Bağımlılığının Kutcher Ergen Depresyon Ölçeğine Etkisinin Regresyon Analizi ile Açıklanması (n=634).....	35
Tablo 4.4. Teknoloji Bağımlılığının Uyku Kalitesine Etkisinin Regresyon Analizi ile Açıklanması (n=634).....	36
Tablo 4.5. Teknoloji Bağımlılığının ve Sosyo Demografik Özelliklerin Kutcher Ergen Depresyon Ölçeğine Etkisinin Regresyon Analizi İle Açıklanması (n=634).....	37
Tablo 4.6. Teknoloji Bağımlılığının ve Sosyo Demografik Özelliklerin Uyku Kalitesine Etkisinin Regresyon Analizi ile Açıklanması (n=634).....	38

1.GİRİŞ

Dijital teknoloji; sunduğu içerik ve ortam ile ergenlerin kimlik deneyimlerine yardımcı olmakta ve gelişimsel ihtiyaçlarını sağladıkları önemli bir vasıta olarak yaşamlarında yer bulmaktadır (1-3). Günümüzde, teknolojinin hızlı gelişimi ve yaygınlaşması, ergenlerin günlük yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Dijital cihazlar, sosyal medya platformları, video oyunları ve internet kullanımı, ergenlerin sosyal etkileşimlerinde ve boş zaman aktivitelerinde belirleyici bir rol oynamakta fakat teknolojinin yoğun kullanımı, ergenlerin psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (4).

Ergenin bilgi ve sorularına cevap arayışı gibi sebeplerle dijital teknoloji araçlarında vakit geçirmesi, başlangıçta hedef odaklı ve kontrol altına alabildiği bir kullanım iken bu durumun zamanla amaçsızca web sitelerinde dolaşmaya ve denetimini kaybetmiş bir şekilde dijital teknoloji kullanımına yol açması muhtemeldir. Problemlili dijital teknoloji kullanımı tüm yaş gruplarında, farklı kültürel ve sosyoekonomik düzeydeki bireylerde raslanmasına rağmen, yaş grupları içerisinde en yoğun ergenlik dönemidir. Bu nedenle de ergenlik döneminde daha fazla zararı olabilmektedir (5).

Teknoloji bağımlılığı, depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları ve akademik başarıda düşüş gibi sorunlara yol açabilmektedir. Literatürde yapılan çalışmalarda; ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun – internet bağımlılığının ergenlerde depresyon, anksiyete ve yalnızlık düzeylerini artırabileceğini göstermiştir (6-9). Bu nedenle ergenlerin teknoloji kullanım alışkanlıkları ve bu alışkanlıkların sağlıkları üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar büyük önem taşımaktadır.

Uyku, ergenlerin fiziksel ve zihinsel gelişimi için hayati öneme sahiptir ama ergenlik döneminde uyku düzeni sıklıkla bozulmaktadır. Bu dönemde biyolojik değişiklikler, ergenlerin biyolojik saatlerinde kaymalara neden olmakta ve bu durum, geç saatlere kadar uyanık kalma eğilimini artırmaktadır. Ayrıca, yoğun okul programları, sınav stresleri ve sosyal aktiviteler de ergenlerin uyku düzenini olumsuz etkileyebilmektedir (10).

Balıkesir’de yapılan araştırmada 2853 lise öğrencisinin % 17’sinin düşük, % 67’sinin orta ve % 16’sının da yüksek düzeyde internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir (11).

Çağın (2021), ergenlerde yüksek teknoloji bağımlılığı düzeylerinin düşük fiziksel aktivite ve bozulmuş uyku kalitesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Uyku kalitesinin düşük olması, depresyon belirtilerinin artmasına neden olabilir. Tüm bunlarla beraber Coşkun ve Kılıç (2022) ile Coşkun ve Saray (2023), ergenlerin yüksek düzeyde internet ve akıllı telefon kullanımının yalnızlık hissini artırdığı ve uyku kalitesini olumsuz etkilediği, dolayısıyla depresyon düzeylerini yükseltebileceği bulunmuştur. Ayrıca Deveci (2021), ergenlerde yüksek düzeyde akıllı telefon kullanımının uyku kalitesini önemli ölçüde düşürdüğünü ortaya koymuştur (4,10,12).

Teknolojinin hızla gelişmesi ve yaygınlaşması, modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Özellikle ergenler, dijital cihazlar ve sosyal medya platformları ile yoğun bir şekilde etkileşim halindedir. Bu durum, bir yandan bilgiye erişim ve iletişimde kolaylık sağlarken, diğer yandan ergenlerin ruh sağlığı ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu bağlamda, teknoloji bağımlılığı ve onun olası olumsuz sonuçları üzerine yapılan araştırmalar büyük önem taşımaktadır. Bizim bu çalışmada amacımız Ergenlerde teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesine olan etkilerini anlamak, bu sorunlara yönelik etkili müdahale ve önleme stratejileri geliştirilmesine yardımcı olabilmektir.

Amaç: Bu çalışmada Ergenlerde teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesi üzerine etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini kapsayan bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan büyük değişimler yaşadığı kritik bir gelişim dönemidir. Bu dönem genellikle 12-18 yaş aralığında başlamakta ve bireylerin fiziksel, bilişsel ve duygusal olgunluğa erişmeleriyle sona ermektedir. Ergenlik, hem bireyin kendisini hem de çevresi ile olan ilişkilerini derinlemesine etkileyen dinamik bir süreçtir. Ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden biri, hızlı fiziksel değişimlerdir. Bu değişimler, cinsiyet hormonlarının (testosteron ve östrojen) artışıyla birlikte başlamakta ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimiyle devam etmektedir. Boy ve kilo artışı, vücut şeklinin değişmesi, ses kalınlaşması (erkeklerde), adet döngüsünün başlaması (kızlarda) gibi fiziksel değişiklikler bu dönemin tipik özelliklerindendir. Bu biyolojik değişimler, ergenlerin kendilerini algılamalarında ve bedenleriyle olan ilişkilerinde önemli rol oynamaktadır (1).

Ergenlik dönemi, bireylerin ruh sağlığında da önemli değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenler, bu süreçte kimlik gelişimi, özerklik arayışı, akran ilişkileri ve akademik baskılar gibi birçok zorlukla karşılaşmaktadır. Bu zorluklar, bazı ergenlerde depresyon, anksiyete ve stres gibi ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Ruh sağlığı sorunları, ergenlerin genel yaşam kalitesini düşürebilmekte ve sosyal, akademik ve kişisel işlevselliklerini olumsuz etkileyebilmektedir. Ergenlerin ruh sağlığına yönelik farkındalık yaratmak ve destek sağlamak, bu dönemin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi için büyük önem taşımaktadır (10).

Uyku, ergenlerin fiziksel ve zihinsel gelişimi için hayati öneme sahiptir ama ergenlik döneminde uyku düzeni sıklıkla bozulmaktadır. Bu dönemde biyolojik değişiklikler, ergenlerin biyolojik saatlerinde kaymalara neden olmakta ve bu durum, geç saatlere kadar uyanık kalma eğilimini artırmaktadır. Ayrıca, yoğun okul programları, sınav stresleri ve sosyal aktiviteler de ergenlerin uyku düzenini olumsuz etkileyebilmektedir. Yetersiz ve kalitesiz uyku, ergenlerde dikkat dağınıklığı, öğrenme güçlükleri, duygusal dengesizlikler ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

Ergenlerin teknoloji kullanımı, ruh sağlığı ve uyku düzeni üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Teknolojik cihazların aşırı kullanımı, ergenlerde bağımlılık

geliştirebilmekte ve bu durum, depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarının artmasına neden olabilmektedir (10). Ayrıca gece geç saatlere kadar ekran başında vakit geçirmek, uyku kalitesini olumsuz etkileyerek uyku süresinin kısalmasına ve uyku bozukluklarına yol açabilir. Bu nedenle ergenlerin teknoloji kullanım alışkanlıklarının dikkatle izlenmesi ve gerektiğinde müdahale edilmesi gerekmektedir.

2.1.1. Ergenlik Döneminin Tanımı

Ergenlik dönemi, çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan ve bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişiminde önemli değişimlerin yaşandığı kritik bir geçiş dönemidir. Genellikle 12-18 yaş aralığında başlamakla birlikte, bireysel farklılıklar göz önüne alındığında bu yaş aralığı 10-20 yaş arasında da değişebilir (12). Ergenlik dönemi, hem bireyin kendini tanıma ve kimlik oluşturma sürecini hem de toplumsal rollerini belirlemesini içermektedir. Ergenlik dönemi, biyolojik olarak hipotalamusun gonadotropin salgılatıcı hormon (GnRH) üretimini artırmasıyla başlamaktadır. Bu hormon, hipofiz bezini uyararak luteinize edici hormon (LH) ve folikül uyarıcı hormon (FSH) salgılanmasını sağlamaktadır. Bu hormonlar, cinsiyet hormonları olan testosteron ve östrojenin üretimini artırmakta ve böylece ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimini başlatmaktadır. Kızlarda menarş (ilk adet) ve erkeklerde spermarş (ilk sperm ejekülasyonu) ergenliğin biyolojik göstergelerindendir.

Ergenlik dönemi, bireyin kendilik algısını, kimlik duygusunu ve özerklik arayışını geliştirdiği bir süreçtir. Bu dönemde ergenler, kim olduklarını, neye inandıklarını ve toplumda nasıl bir yer edinmek istediklerini keşfetmeye çalışmaktadır (13). Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, ergenlik dönemi kimlik ve rol karmaşası aşamasını içermektedir. Bu aşamada başarılı olan bireyler, sağlam bir kimlik duygusu geliştirirken, başarısız olanlar kimlik karmaşası yaşayabilmektedir.

Ergenlik dönemi, bireyin sosyal çevresi ve ilişkilerinde de önemli değişikliklerin yaşandığı bir süreçtir. Aileden bağımsızlaşma ve akran gruplarına yönelme bu dönemin belirleyici özelliklerindendir. Akran ilişkileri, ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmelerinde, kimliklerini bulmalarında ve duygusal destek sağlamalarında önemli rol oynamaktadır (6). Aynı zamanda ergenler sosyal medya ve dijital platformlar aracılığıyla geniş bir sosyal ağ kurmakta ve bu ağlar, ergenlerin sosyal kimliklerinin oluşumunda etkili olmaktadır. Ergenlik, fiziksel büyümenin yanı sıra bilişsel ve duygusal olgunlaşmanın da gerçekleştiği bir dönemdir. Bilişsel gelişim teorisyeni Jean Piaget'ye göre, ergenlik dönemi formel operasyonlar aşamasına geçişi içermektedir. Bu aşamada

ergenler, soyut düşünme, hipotetik-dedüktif akıl yürütme ve geleceği planlama gibi ileri düzey bilişsel beceriler geliştirmektedir.

Tüm bunlarla beraber ergenlik dönemi, bireyin yaşam boyu sürecek olan sosyal ve kişisel kimliğinin temellerinin atıldığı bir dönemdir. Bu süreç, bireyin sadece biyolojik olarak değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal olarak da olgunlaşmasını ve toplum içinde bağımsız bir birey olarak yer almasını sağlar (14). Ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi, bireyin gelecekteki ruh sağlığı ve genel yaşam kalitesi için kritik öneme sahiptir.

Ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden biri, hızlı ve belirgin biyolojik değişimlerin yaşanmasıdır. Bu süreç, cinsiyet hormonlarının artışı ile başlar ve vücutta fiziksel değişimlere yol açar. Ergenlik döneminde, büyüme hormonlarının etkisiyle boy ve kilo artışında hızlı bir yükselme gözlemlenir. Kızlar genellikle ergenliğe erkeklerden daha erken girer ve 10-14 yaş aralığında büyüme atakları yaşamaktadır. Erkekler ise genellikle 12-16 yaş aralığında bu büyüme ataklarını yaşarlar. Bu süreçte, kemik yoğunluğu artmakta ve kas kitlesi gelişmektedir (14).

Kızlarda göğüslerin gelişmesi, kalçaların genişlemesi ve vücut yağ oranının artması gibi ikincil cinsiyet özellikleri belirginleşmektedir. Erkeklerde ise kas kütlesinin artması, sesin kalınlaşması, yüz ve vücut kıllarının çıkması gibi değişiklikler gözlemlenir. Bu fiziksel değişiklikler, cinsiyet hormonlarının (testosteron ve östrojen) artışı ile doğrudan ilişkilidir (15). Ergenlik dönemi boyunca hormonal dengelerde önemli değişiklikler yaşanır. Bu hormonal değişiklikler, vücutta sadece fiziksel değişimlere değil, aynı zamanda ruhsal ve duygusal değişimlere de yol açmaktadır. Örneğin testosteron ve östrojen gibi cinsiyet hormonları, duygusal dalgalanmaları ve ruh hali değişimlerini tetikleyebilmektedir. Ergenlik döneminde hormonal değişiklikler nedeniyle ciltte ve saçlarda da değişimler yaşanmaktadır. Yağ bezlerinin aktif hale gelmesi, akne gibi cilt sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (15).

Ergenlik dönemi, bireyin psikolojik ve duygusal gelişiminde önemli değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde ergenler kimlik arayışı, duygusal dalgalanmalar ve sosyal rollerin benimsenmesi gibi psikolojik süreçlerle karşı karşıya kalmaktadır. Ergenler, kendi değerlerini, inançlarını ve toplumsal rollerini keşfetmeye çalışmaktadır. Bu süreçte başarılı olan ergenler, sağlam bir kimlik duygusu geliştirirken başarısız olanlar kimlik karmaşası yaşayabilmektedir (7). Tüm bunlarla beraber ergenler, bu dönemde ailelerinden bağımsızlaşma ve özerklik kazanma çabası içindedir.

Bu süreç, ergenler ve ebeveynleri arasında çatışmalara neden olabilmektedir. Ergenler, kendi kararlarını verme, sorumluluk alma ve bireysel kimliklerini oluşturma çabası içindedir. Ergenlik dönemi, akran ilişkilerinin büyük önem kazandığı bir dönemdir. Ergenler, sosyal rollerini ve kimliklerini akran grupları içinde geliştirmektedir. Akran ilişkileri, ergenlerin sosyal becerilerini, empati yeteneklerini ve duygusal destek sistemlerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

Ergenlik dönemi, bireyin sosyal çevresi ve ilişkilerinde köklü değişikliklerin yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde aileden bağımsızlaşma, akran gruplarına yönelme ve sosyal kimliğin gelişimi önemli rol oynamaktadır (16). Ergenler, bu dönemde ailelerinden bağımsızlaşma çabası içindedir. Bu süreç, ergenlerin kendi kimliklerini bulma ve özerklik kazanma çabalarını yansıtmaktadır. Aile içi çatışmalar, ergenlerin bağımsızlık arayışının doğal bir sonucudur. Ergenlik dönemi, akran ilişkilerinin büyük önem kazandığı bir dönemdir.

Ergenler, sosyal destek, duygusal paylaşım ve kimlik gelişimi için akran gruplarına yönelmektedir. Akran ilişkileri, ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, kendilerini ifade etmelerine ve toplumsal rolleri öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. Günümüzde ergenler, sosyal medya ve dijital platformlar aracılığıyla geniş bir sosyal ağ kurmaktadır (17). Bu platformlar, ergenlerin sosyal etkileşimlerinde önemli bir rol oynar ve sosyal kimliklerinin gelişimine katkıda bulunmakta fakat sosyal medyanın aşırı kullanımı, ergenlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir ve sosyal izolasyona yol açabilmektedir.

2.1.2. Dünyada ve Türkiye’de Ergenlik Epidemiyolojisi

Ergenlik dönemi, dünya genelinde ve Türkiye’de önemli demografik ve sağlık göstergeleri açısından dikkate değer bir yaşam evresidir. Dünya Sağlık Örgütü’ne (DSÖ) göre, dünya genelinde 10-19 yaş arası ergenlerin sayısı 1,2 milyarı aşmaktadır ve bu yaş grubu, dünya nüfusunun yaklaşık %16’sını oluşturmaktadır. Gelişmekte olan ülkelerde ergen nüfus oranı daha yüksek olup bu bölgelerde ergenlerin sağlık ve eğitim ihtiyaçları özel bir önem taşımaktadır (18). Ergenlik döneminde yaşanan biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler, ergenlerin sağlık durumlarını ve risk faktörlerini doğrudan etkilemektedir.

Özellikle ergenlik döneminde görülen sağlık sorunları arasında beslenme bozuklukları, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, mental sağlık sorunları, madde bağımlılığı ve yaralanmalar öne çıkmaktadır. Türkiye’de ergen nüfusu, toplam nüfusun

önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 2023 yılında Türkiye’de 10-19 yaş arası ergen nüfusu yaklaşık 13 milyon civarındadır. Türkiye’de ergenlerin sağlık ve eğitim ihtiyaçlarına yönelik politikalar ve programlar geliştirilmeye devam etmektedir ama ergenlerde görülen ruh sağlığı sorunları, obezite, sigara ve alkol kullanımı gibi risk faktörleri, Türkiye’de de önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır (8). Ayrıca Türkiye’deki ergenlerin teknoloji kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı, son yıllarda dikkat çeken konular arasında yer almakta ve bu alanlarda yapılan araştırmalar artmaktadır. Hem dünya genelinde hem de Türkiye’de ergenlerin sağlık, eğitim ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması, onların sağlıklı ve üretken bireyler olarak topluma kazandırılması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle ergenlik dönemi epidemiyolojisi üzerine yapılan araştırmalar, ergen sağlığına yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır.

Ergenlik döneminde karşılaşılan sağlık sorunları ve risk faktörleri, hem küresel hem de yerel düzeyde benzerlikler göstermekle birlikte, kültürel, ekonomik ve sosyal farklılıklar nedeniyle bazı farklılıklar da arz edebilmektedir (9).

Dünya genelinde ergenlerin karşılaştığı başlıca sağlık sorunları arasında beslenme bozuklukları, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, akıl sağlığı sorunları, madde bağımlılığı ve kazalar yer almaktadır. Özellikle depresyon ve anksiyete gibi akıl sağlığı sorunları, ergenler arasında yaygın olup bu dönemde intihar girişimleri de önemli bir halk sağlığı sorunu olarak öne çıkmaktadır. Türkiye’de ise ergenlik döneminde yaşanan sağlık sorunları arasında obezite, yetersiz beslenme, sigara ve alkol kullanımı gibi risk faktörleri dikkat çekmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) ve Sağlık Bakanlığı verileri, ergenler arasında sigara ve alkol kullanım oranlarının belirli bir düzeyde olduğunu ve bu durumun ciddi sağlık riskleri oluşturduğunu göstermektedir. Ayrıca Türkiye’deki ergenler arasında artan teknoloji ve internet kullanımı, yeni sağlık ve sosyal sorunları beraberinde getirmektedir (19).

Dijital medya bağımlılığı, sosyal izolasyon ve uyku bozuklukları, bu yeni sorunlar arasında sayılabilir. Eğitim ve sosyal gelişim açısından bakıldığında Türkiye’deki ergenlerin eğitim seviyeleri ve okula devam oranları, son yıllarda yapılan reformlar ve politikalar sayesinde iyileşme göstermektedir ama eğitimde fırsat eşitliği ve cinsiyet ayrımcılığı gibi sorunlar hala varlığını sürdürmektedir. Ergenlerin eğitim süreçlerine etkin katılımları, onların sağlıklı ve bilinçli bireyler olarak yetişmelerinde büyük önem taşımaktadır (20).

Ergenlik döneminde yaşanan bu sağlık ve sosyal sorunların etkili bir şekilde yönetilebilmesi için dünya genelinde ve Türkiye’de kapsamlı politikalar ve programlar geliştirilmektedir. Bu politikalar, ergenlerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını koruma ve iyileştirme amacını taşımaktadır (21). Özellikle akıl sağlığı hizmetlerinin erişilebilirliği, beslenme programları, madde bağımlılığıyla mücadele stratejileri ve eğitimde fırsat eşitliği sağlanması, bu politikaların temel bileşenleridir. Bu bağlamda ergenlik dönemi epidemiyolojisi üzerine yapılan araştırmalar, ergenlerin sağlıklı gelişimini desteklemek ve risk faktörlerini minimize etmek için gerekli bilgi ve verileri sağlamaktadır. Ergenlerin sağlık, eğitim ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması, toplumun genel refahını artırmak ve geleceğin sağlıklı bireylerini yetiştirmek adına büyük önem taşımaktadır.

2.1.3 Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Ergenlik dönemi, bireyin biyolojik, psikolojik, sosyal ve bilişsel gelişiminde önemli değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde ergenler, hem içsel hem de dışsal olarak çeşitli gelişimsel özellikler sergilerler. Ergenlik döneminin gelişim özellikleri, bu sürecin karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü anlamak açısından kritik öneme sahiptir. Ergenlik döneminde bireyin vücudu, çocukluktan yetişkinliğe geçişte önemli fiziksel değişiklikler yaşamaktadır (1). Bu değişiklikler genellikle büyüme atakları, cinsel olgunlaşma ve hormonal değişimlerle ilişkilidir. Kızlar için ergenlik, genellikle göğüslerin gelişmesi, adet döngüsünün başlaması ve kalça genişlemesi ile belgindir. Erkeklerde ise ses kalınlaşması, yüz ve vücut kıllarının artması ve kas kütlelerinin gelişimi dikkat çekmektedir. Bu biyolojik değişiklikler, ergenlerin beden imajı ve kendilik algıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ergenlik, bireyin kimlik gelişimi ve benlik kavramlarının şekillendiği bir dönemdir (2).

Ergenlik döneminde sosyal ilişkiler büyük önem kazanmaktadır. Ergenler, aileden bağımsızlaşarak akran gruplarına yönelmekte ve bu gruplar içinde kimliklerini ve sosyal rollerini geliştirmeye çalışmaktadır. Akran ilişkileri, ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmeleri ve duygusal destek bulmaları açısından kritik öneme sahiptir. Sosyal medya ve dijital platformlar, ergenlerin sosyal etkileşimlerinde önemli bir rol oynamakta ve yeni sosyal kimlikler geliştirmelerine olanak tanımaktadır ama sosyal medya bağımlılığı ve siber zorbalık gibi riskler de bu dönemde artış gösterebilir (4). Bu aşamada ergenler, soyut düşünme yeteneklerini geliştirirler ve hipotetik-dedüktif akıl yürütme becerileri kazanmaktadır. Ergenler, geleceğe yönelik planlar yapabilir, karmaşık problemleri

özebilmekte ve daha ileri düzeyde mantıksal düşünme becerileri sergileyebilmektedir. Bu bilişsel gelişim, ergenlerin akademik performanslarını ve eğitim hayatlarını da doğrudan etkilemektedir.

Ergenlik dönemi, duygusal dalgalanmaların sıkça yaşandığı bir süreçtir. Hormonal değişiklikler ve sosyal baskılar, ergenlerin duygusal dengesini etkileyebilir. Bu dönemde ergenler, güçlü duygusal tepkiler verebilir ve duygusal düzenlemeyi öğrenmeye çalışmaktadır. Duygusal gelişim, ergenlerin empati kurma, stresle başa çıkma ve sağlıklı ilişkiler geliştirme becerilerini içermektedir (10). Duygusal destek sistemlerinin varlığı, ergenlerin duygusal sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Bu gelişim özellikleri, ergenlik döneminin karmaşıklığını ve çok boyutluluğunu yansıtmaktadır.

Ergenlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilmeleri için biyolojik, psikolojik, sosyal ve bilişsel ihtiyaçlarının karşılanması önemlidir. Bu araştırma, ergenlik dönemindeki teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesi üzerindeki etkilerini inceleyerek bu dönemin gelişim özelliklerini daha iyi anlamayı amaçlamaktadır (10). Günümüzde teknoloji, ergenlerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler ve sosyal medya platformları, ergenlerin iletişim kurma, bilgiye erişim, eğlence ve eğitim faaliyetlerinde yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Teknolojinin ergenler üzerindeki etkileri, hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

2.2. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin dijital cihazlar ve internet kullanımına aşırı derecede bağlılık geliştirmesi ve bu bağımlılığın günlük yaşamlarını olumsuz etkilemesi durumudur. Teknolojinin sunduğu sayısız avantaj ve kolaylıklar, özellikle gençler arasında yaygın kullanımına yol açarken aşırı ve kontrolsüz kullanım, bağımlılığa dönüşebilir ve çeşitli fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlara neden olabilmektedir (15). Tüm bunlarla beraber teknoloji bağımlılığı, genellikle internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, video oyun bağımlılığı ve genel dijital cihaz bağımlılığı olarak sınıflandırılabilir.

Bu araştırma, dijital teknoloji kullanımının çocuklarda fiziksel sağlık sorunları, gelişimsel gecikmeler ve psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Çalışmanın bulguları, yoğun dijital teknoloji kullanımının çocukların genel sağlığı ve gelişimi üzerinde ciddi olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda

ergenlerde teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesi üzerindeki etkilerini araştırırken, bu olumsuz etkilerin de göz önünde bulundurulması önemlidir.

Bu tür bağımlılıklar, bireyin günlük aktivitelerini, akademik performansını, sosyal ilişkilerini ve genel sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Teknoloji bağımlılığı, bağımlılık döngüsü, kontrol kaybı, kullanım süresinin artması ve teknolojiyi bırakamama gibi belirtilerle kendini göstermektedir (7). Tüm bunlarla beraber teknoloji bağımlılığı kontrol kaybı bağlamında kullanım süresinin kontrol edilememesi, planlanandan daha uzun süreler teknoloji kullanma, zaman kaybı çerçevesinde günlük yaşam aktivitelerini aksatarak uzun saatler boyunca dijital cihazların başında vakit geçirme, öncelik değişimi bağlamında sosyal, akademik ve ailevi sorumlulukların ihmal edilmesi de önem arz etmektedir. Duygusal tepkiler bağlamında teknoloji kullanımı kısıtlandığında veya kesildiğinde öfke, huzursuzluk ve depresif duyguların ortaya çıkması, uyku bozuklukları, göz yorgunluğu, baş ağrıları ve fiziksel aktivitelerin azalmasına bağlı sağlık sorunlarının görülmesi de dikkate değerdir.

Teknoloji bağımlılığı, çeşitli bireysel, sosyal ve çevresel faktörlerden kaynaklanabilmektedir. Sosyal medya ve iletişim uygulamaları, ergenlerin sosyal ilişkilerini sürdürebilmeleri ve yeni arkadaşlıklar kurabilmeleri için önemli bir araçtır. Bu çerçevede video oyunları, internet tarayıcı oyunları ve çevrimiçi videolar, ergenler için eğlenceli bir kaçış yolu sunmaktadır (16). Bununla beraber eğitim ve bilgi edinme amaçlı internet kullanımı, ergenlerin akademik çalışmalarını desteklemektedir. Dijital platformlar, ergenlerin duygusal destek bulmaları ve kendilerini ifade etmeleri için bir mecra sağlamaktadır. Oyun ve sosyal medya platformlarının sunduğu anlık ödüller ve geri bildirimler, dopamin salınımını artırarak bağımlılık davranışını pekiştirmektedir.

Genel olarak teknoloji bağımlılığı, ergenlerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Uzun süreli ekran kullanımı göz yorgunluğu, baş ağrıları, duruş bozuklukları ve hareketsiz yaşam tarzına bağlı sağlık sorunlarına neden olabilir. Teknoloji bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres ve düşük benlik saygısı gibi ruh sağlığı sorunlarını tetikleyebilmektedir (17). Ayrıca siber zorbalık ve çevrimiçi taciz gibi olumsuz deneyimler, ergenlerin duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Teknoloji bağımlılığı, yüz yüze sosyal etkileşimlerin azalmasına, sosyal becerilerin zayıflamasına ve sosyal izolasyona yol açabilmektedir.

Teknolojiye aşırı zaman ayırmak, ergenlerin ders çalışma ve ödev yapma süresini azaltarak akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir. Bununla beraber ergenler ve ebeveynler arasında teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalık yaratmak, bilinçli

kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesine yardımcı olabilmektedir. Ergenlere dijital okuryazarlık eğitimi vermek, sağlıklı teknoloji kullanımı ve siber güvenlik konularında bilgi sahibi olmalarını sağlamaktadır. Ebeveynler ve eğitimciler, ergenlerin ekran sürelerini sınırlayarak dengeli bir teknoloji kullanımı sağlamalarına yardımcı olabilir. Fiziksel aktiviteler, hobiler ve sosyal etkinlikler, ergenlerin teknolojiden uzaklaşarak sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine katkıda bulunabilmektedir (18). Genel olarak bu araştırmalar, ergenlerde teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesi üzerindeki etkilerini inceleyerek bu önemli sağlık sorununa yönelik daha iyi anlayış ve müdahale stratejileri geliştirmeyi amaçlamaktadır. Ergenlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilmeleri için, teknoloji kullanımının bilinçli ve dengeli bir şekilde yönetilmesi büyük önem taşımaktadır.

Savcı ve Aysan (2017) çalışmasında, çeşitli teknolojik bağımlılık türlerinin (internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı) sosyal bağımlılık üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemiştir. Araştırma, teknolojik bağımlılıkların sosyal bağımlılığı olumsuz yönde etkilediğini ve ergenlerin sosyal ilişkilerinde zayıflamalara neden olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, ergenlerde teknoloji bağımlılığının sosyal ve psikolojik etkilerini değerlendirirken, sosyal bağımlılık ve ilişkilerin de dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır (16).

Teknoloji bağımlılığı, özellikle ergenler arasında yaygın bir sorun haline gelmiştir ve bu durumun olumsuz etkileri giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Günümüzde ergenler, sosyal medya, video oyunları ve diğer dijital içeriklerle sürekli etkileşim halindedirler. Bu sürekli kullanım, hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilir. Örneğin uzun süre ekran başında kalmak göz yorgunluğuna, baş ağrılarına ve postür bozukluklarına yol açabilirken hareketsiz yaşam tarzı obezite gibi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (19).

Ruhsal açıdan bakıldığında, teknoloji bağımlılığı, depresyon ve anksiyete düzeylerinde artışa neden olabilir. Ergenler, sosyal medya üzerinden aldıkları geri bildirimlere bağımlı hale gelerek, düşük benlik saygısı ve sosyal anksiyete yaşayabilmektedir (8). Ayrıca sosyal medya ve oyun platformlarında maruz kalınan siber zorbalık ve taciz, duygusal travmalara ve güvensizlik duygularına yol açabilmektedir. Sosyal etkileşimlerin dijital platformlar üzerinden yürütülmesi, yüz yüze iletişim becerilerinin zayıflamasına ve sosyal izolasyona neden olabilmektedir. Eğitim hayatı da bu durumdan olumsuz etkilenebilmekte, ders çalışma ve ödev yapma sürelerinin azalması, akademik başarıyı düşürebilmektedir (8).

Teknoloji bağımlılığının önlenmesi ve yönetilmesi için farkındalık yaratma, dijital okuryazarlık eğitimi, ekran süresi kontrolü ve alternatif fiziksel aktiviteler gibi stratejiler önemlidir. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin, ergenlerin teknoloji kullanımını izlemeleri ve onları sağlıklı teknoloji alışkanlıkları geliştirmeye teşvik etmeleri gerekmektedir. Ciddi bağımlılık vakalarında profesyonel yardım almak gerekebilir (9). Bu çerçevede ergenlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilmeleri için teknoloji kullanımının bilinçli ve dengeli bir şekilde yönetilmesi büyük önem taşımaktadır.

Şentürk (2017) çalışmasında lise öğrencilerinde cep telefonu bağımlılığının yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, cep telefonu bağımlılığının öğrencilerin fiziksel, sosyal ve psikolojik yaşam kalitesinde önemli düşüslere neden olduğunu ortaya koymaktadır. Şentürk'ün bulguları, yoğun cep telefonu kullanımının öğrencilerin genel sağlık durumunu ve günlük işlevselliğini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bu çalışma, teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesi üzerindeki etkilerini araştırırken yaşam kalitesinin de dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır (17).

2.2.1. Teknoloji Bağımlılığının Tanımı

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin dijital cihazlar ve internet kullanımına yönelik kontrol edilemeyen bir istek ve aşırı bağıllık geliştirmesi durumudur. Bu bağımlılık, bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyen, işlevselliğini ve sosyal ilişkilerini bozacak derecede yoğun teknoloji kullanımı ile ilişkilidir (19).

Teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, video oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Bu tür bağımlılıklar, bireyin zamanını ve enerjisini büyük ölçüde teknoloji kullanımı üzerine yoğunlaştırmasına, diğer günlük aktiviteleri ve sorumlulukları ihmal etmesine neden olmaktadır. Teknoloji bağımlılığı, kontrol kaybı, kullanım süresinin artması, teknolojiyi bırakma girişimlerinde başarısızlık ve teknolojiyi kullanamadığında yaşanan huzursuzluk gibi belirtilerle kendini göstermektedir (20). Ayrıca teknoloji bağımlılığı, bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyerek depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini artırabilmektedir. Teknolojiye olan bu aşırı bağımlılık, bireylerin sosyal ilişkilerini zayıflatarak sosyal izolasyona yol açabilmekte ve akademik veya iş performansını düşürebilmektedir. Teknoloji bağımlılığının tanınması ve yönetilmesi, bireylerin sağlıklı bir dijital yaşam sürdürebilmeleri için kritik öneme sahiptir.

Teknoloji bağımlılığı, özellikle genç bireylerde giderek daha yaygın hale gelmektedir ve bu durum, modern yaşamın birçok yönünü etkilemektedir. Ergenler, dijital cihazlar ve sosyal medya platformları aracılığıyla sürekli bağlantıda olma ihtiyacı hissetmekte, bu da onların günlük yaşam rutinlerini ve alışkanlıklarını ciddi şekilde değiştirebilmektedir (21). Teknoloji bağımlılığının belirtileri arasında sürekli olarak çevrimiçi olma isteği, teknoloji kullanımı sırasında zamanın nasıl geçtiğini fark etmeme, kullanım süresini kontrol edememe ve teknolojiyi kullanamadığında yaşanan kaygı ve huzursuzluk yer almaktadır.

Bu bağımlılık, ergenlerin akademik performanslarını düşürebilmekte çünkü ders çalışma ve ödev yapma süreleri teknolojiye ayrılan zaman nedeniyle azalmaktadır. Ayrıca uzun süreli ekran kullanımı, ergenlerin uyku düzenini bozabilmekte, bu da onların genel sağlık durumlarını olumsuz etkileyebilmektedir (1). Uyku eksikliği, dikkat dağınıklığına, hafıza sorunlarına ve duygusal dengesizliklere yol açabilmektedir. Teknoloji bağımlılığı, ergenlerin sosyal ilişkilerini de etkileyerek yüz yüze etkileşimlerin azalmasına ve sosyal becerilerin zayıflamasına neden olabilmektedir. Bu durum, ergenlerin kendilerini yalnız ve izole hissetmelerine yol açabilir. Bu bağlamda, teknoloji bağımlılığının tanınması ve etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesi, ergenlerin sağlıklı gelişimini desteklemek açısından büyük önem taşımaktadır.

Ebeveynlerin ve eğitimcilerin, ergenlerin teknoloji kullanımını izlemeleri ve onları sağlıklı teknoloji alışkanlıkları geliştirmeye teşvik etmeleri gerekmektedir. Ayrıca dijital okuryazarlık ve siber güvenlik eğitimi, ergenlerin teknolojiyi bilinçli ve güvenli bir şekilde kullanmalarına yardımcı olabilir. Ciddi bağımlılık vakalarında ise, profesyonel yardım almak gerekebilir (2).

2.2.2. Ergenlik Döneminde Teknoloji Bağımlılığı

Ergenlik dönemi, bireylerin kimlik ve bağımsızlık arayışında olduğu, biyolojik, psikolojik ve sosyal olarak büyük değişimler yaşadığı bir süreçtir. Bu dönemde ergenler, dijital teknolojiler ve sosyal medya platformlarına yoğun ilgi göstermektedir. Teknoloji bağımlılığı, ergenlik döneminde daha belirgin hale gelebilmekte çünkü ergenler, sosyal bağlantılarını sürdürmek, eğlence arayışında bulunmak ve bilgiye erişmek için sıklıkla dijital cihazları kullanmaktadır (4). Ergenlik döneminde teknoloji bağımlılığı, okul performansının düşmesine, sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Uzun süreli ekran kullanımı, ergenlerin uyku düzenini olumsuz

etkileyerek yetersiz uykuya, dikkat dağınıklığına ve duygusal dengesizliklere neden olabilmektedir.

Ayrıca sosyal medya üzerinden alınan geri bildirimler ve beğeniler, ergenlerin özgüvenlerini ve benlik saygılarını etkileyebilmekte, bu da depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarını tetikleyebilmektedir. Aşırı teknoloji kullanımı, ergenlerin yüz yüze sosyal etkileşimlerini azaltarak sosyal izolasyona yol açabilir ve sosyal becerilerinin gelişimini engelleyebilmektedir. Ergenlik döneminde teknoloji bağımlılığının önlenmesi ve yönetilmesi, ebeveynlerin, eğitimcilerin ve sağlık profesyonellerinin bilinçli müdahalesini gerektirmektedir (10). Ergenlere sağlıklı teknoloji kullanımı alışkanlıkları kazandırmak, dijital okuryazarlık eğitimi vermek ve alternatif fiziksel aktiviteler sunmak, bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltmada önemli adımlardır.

Ergenlik döneminde teknoloji bağımlılığının yaygınlaşmasının birçok nedeni bulunmaktadır. Ergenler, sosyal medya platformları aracılığıyla arkadaşlarıyla iletişim kurma, kendilerini ifade etme ve sosyal çevreleriyle bağlantıda kalma ihtiyacını karşılamaktadır. Bu platformlar, ergenlerin sosyal kabul ve onay arayışını destekleyerek onların benlik algılarını ve özsaygılarını doğrudan etkilemektedir (10). Aynı zamanda video oyunları ve çevrimiçi içerikler, ergenler için eğlenceli ve çekici bir kaçış sağlamakta, bu da teknolojiye olan bağımlılığı artırmaktadır.

Ergenler, dijital dünyada geçirdikleri süre boyunca gerçek dünyadaki stres ve sorunlardan uzaklaşabilmekte ancak bu durum uzun vadede daha ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda teknoloji bağımlılığı, ergenlerin akademik başarılarını da olumsuz etkileyebilir. Ders çalışma ve ödev yapma sürelerinin azalması, dikkat dağınıklığı ve öğrenme güçlükleri, ergenlerin okul performansını düşürebilmektedir. Ayrıca ergenlerin sosyal becerilerinin gelişimi de bu durumdan olumsuz etkilenebilmektedir (12). Yüz yüze iletişim kurma ve sosyal etkileşimde bulunma fırsatlarının azalması, ergenlerin sosyal becerilerinin zayıflamasına ve sosyal izolasyona yol açabilmektedir. Bu sosyal izolasyon, ergenlerin duygusal ve psikolojik sağlığını daha da kötüleştirebilmekte, depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarını tetikleyebilmektedir.

Ergenlik döneminde teknoloji bağımlılığının olumsuz etkilerini minimize etmek için ebeveynler, eğitimciler ve sağlık profesyonelleri tarafından bilinçli ve dikkatli bir yaklaşım benimsenmelidir. Ebeveynler, ergenlerin teknoloji kullanımını izlemeli ve onları dengeli bir yaşam tarzı benimsemeye teşvik etmelidir. Dijital okuryazarlık eğitimi, ergenlerin teknolojiyi bilinçli ve güvenli bir şekilde kullanmalarına yardımcı

olabilmektedir (13). Ayrıca ergenlere fiziksel aktiviteler, sosyal etkinlikler ve hobiler gibi alternatifler sunarak onların teknoloji dışındaki alanlarda da kendilerini geliştirmeleri sağlanabilmektedir. Bu çerçevede ergenlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilmeleri için teknoloji kullanımının bilinçli ve dengeli bir şekilde yönetilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda elde edilen bulgular, ergenlik döneminde teknoloji kullanımının olumsuz etkilerini azaltmak ve sağlıklı gelişimi desteklemek için gerekli önlemlerin alınmasına katkı sağlayacaktır (6).

2.3. Ergenlikte Depresyon

Ergenlikte depresyon, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde yaşadığı biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin neden olabileceği yaygın ve ciddi bir ruh sağlığı sorunudur. Bu dönemde ergenler, kimlik gelişimi, sosyal kabul arayışı, akademik baskılar ve aile içi çatışmalar gibi çeşitli stres faktörleriyle karşı karşıya kalabilmektedir. Depresyon belirtileri, ergenlerde genellikle kalıcı üzüntü, ilgi kaybı, enerji düşüklüğü, uyku ve yeme alışkanlıklarında değişiklikler, konsantrasyon güçlüğü ve umutsuzluk hissi şeklinde ortaya çıkmaktadır (14). Ayrıca ergenler sıklıkla sinirlilik, öfke patlamaları ve sosyal geri çekilme gibi belirtiler de gösterebilirler.

Yayman 2019 çalışmasında ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma, sosyal medya ve oyun bağımlılığının ergenlerde aile işlevlerini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bağımlılıklar, aile içi iletişimi zayıflatmakta ve aile üyeleri arasındaki ilişkileri bozabilmektedir. Yayman'ın bulguları, ergenlerde teknoloji bağımlılığının aile dinamikleri üzerindeki etkilerini değerlendirirken önemli bilgiler sunmaktadır.

Depresyonun bu yaş grubunda tespit edilmesi ve tedavi edilmesi zordur çünkü belirtiler, ergenliğin doğal duygusal dalgalanmaları ile karıştırılabilmektedir. Bununla birlikte tedavi edilmediğinde depresyon, ergenlerin akademik performanslarını, sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebilmektedir (15). Ciddi vakalarda ise intihar riski artabilir. Ergenlerde depresyonun nedenleri arasında genetik yatkınlık, beyin kimyasallarındaki dengesizlikler, travmatik yaşam olayları ve düşük benlik saygısı gibi faktörler yer almaktadır. Sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte ergenlerin kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırmaları ve siber zorbalık gibi olumsuz deneyimlere maruz kalmaları, depresyon riskini artırabilir. Depresyonun tedavisi, genellikle psikoterapi, ilaç tedavisi veya her ikisinin kombinasyonu ile gerçekleştirilmektedir (7).

Ergenlerin ruh sağlığını desteklemek için ailelerin, eğitimcilerin ve sağlık profesyonellerinin işbirliği içinde olmaları ve ergenlere güvenli, destekleyici bir ortam sağlamaları önemlidir. Bu bağlamda depresyon belirtilerinin erken tespit edilmesi ve uygun müdahalelerin yapılması, ergenlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmeleri için kritik öneme sahiptir. Bu araştırma, ergenlerde depresyon düzeylerini ve bu düzeylerin teknoloji bağımlılığı ve uyku kalitesi ile olan ilişkisini inceleyerek bu dönemdeki ruh sağlığı sorunlarına yönelik daha iyi anlayış ve müdahale stratejileri geliştirmeyi amaçlamaktadır (16).

Ergenlik döneminde depresyonun etkileri, bireyin yaşamının birçok alanında kendini gösterir. Akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yaratarak ergenin okul performansını ve gelecekteki eğitim ve kariyer hedeflerini tehlikeye atabilmektedir. Depresyon, ergenlerin dikkat ve konsantrasyon becerilerini zayıflatarak ders çalışma ve sınavlarda başarı göstermelerini zorlaştırmaktadır. Ayrıca depresyon yaşayan ergenler, sosyal etkinliklere katılma ve arkadaşlarıyla vakit geçirme işteğinde azalma yaşayabilmekte, bu da sosyal izolasyona ve yalnızlık hissine yol açabilmektedir (17). Bu durum, ergenlerin destek sistemlerinden uzaklaşmasına ve duygusal destek eksikliği hissetmesine neden olmaktadır. Tüm bunlarla beraber aile içi ilişkiler de depresyonun etkisiyle gerginleşebilmektedir.

Depresyon belirtileri gösteren ergenler, ebeveynleri ve kardeşleri ile daha fazla çatışma yaşayabilir, bu da aile içi iletişimi ve işbirliğini zorlaştırmaktadır. Ebeveynler, ergenlerin değişen ruh halleri ve davranışları karşısında endişe ve çaresizlik hissedebilmektedir. Bu nedenle ailelerin depresyon belirtilerini tanımaları ve uygun destek sağlamaları çok önemlidir. Ergenlere yönelik etkili iletişim stratejileri ve duygusal destek, depresyonun olumsuz etkilerini hafifletmede önemli rol oynamaktadır.

Depresyonun tedavi edilmemesi durumunda, ergenlerin yaşam kalitesi ciddi şekilde düşebilmekte ve intihar riski artabilmektedir. Bu nedenle, depresyonun erken teşhisi ve tedavisi hayati öneme sahiptir. Bu çerçevede psikoterapi, depresyon tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir ve ergenlerin duygularını ifade etmelerine, düşünce kalıplarını değiştirmelerine ve başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir. İlaç tedavisi, özellikle ciddi vakalarda depresyon semptomlarını hafifletmek için kullanılmaktadır (18). Tedavi sürecinde ergenlerin bireysel ihtiyaçlarına uygun, kişiselleştirilmiş bir yaklaşım benimsenmelidir. Tüm bunlarla beraber ergenlerde depresyonun önlenmesi ve yönetilmesi için okullar, aileler ve toplum genelinde farkındalık yaratmak önemlidir. Okullarda ruh sağlığı programları ve danışmanlık

hizmetleri, ergenlerin desteklenmesine ve depresyon belirtilerinin erken tespit edilmesine yardımcı olabilmektedir. Aileler, ergenlerin duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmalı ve onları destekleyici bir ortam sağlamalıdır (8). Toplum genelinde ise, ruh sağlığı konusunda bilinçlendirme kampanyaları ve kaynakların erişilebilirliği artırılmalıdır.

Yumru 2020 çalışmasında erken ergenlik dönemindeki çocuklarda internet bağımlılığını önlemede oyun temelli programların etkisi incelenmiştir. Araştırma, oyun temelli programların internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğunu ve çocukların internet kullanımını daha sağlıklı sınırlara çekebildiğini göstermiştir. Yumru'nun bulguları, internet bağımlılığıyla mücadelede alternatif ve etkili yöntemlerin önemini vurgulamaktadır. Bu çalışma, teknoloji bağımlılığının önlenmesi ve yönetimi konularında önemli veriler sunmaktadır.

2.3.1. Depresyonun Tanımı Ve Belirtileri

Depresyon, bireyin günlük işlevselliğini ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen yaygın ve ciddi bir ruh sağlığı bozukluğudur. Klinik depresyon olarak da bilinen majör depresif bozukluk, sürekli bir üzüntü hali, ilgi kaybı ve çeşitli duygusal ve fiziksel belirtilerle karakterizedir. Depresyonun belirtileri, kişinin sosyal, mesleki ve kişisel yaşamını olumsuz etkileyerek, genel sağlık durumunu bozabilmektedir.

Depresyon belirtileri arasında sürekli hüznün, umutsuzluk, değersizlik veya suçluluk duyguları, enerji kaybı, yorgunluk, konsantrasyon zorluğu, karar verme güçlüğü, uyku bozuklukları, iştah değişiklikleri, fiziksel ağrılar ve rahatsızlıklar yer almaktadır. Ayrıca depresyon yaşayan bireylerde sosyal geri çekilme, günlük aktivitelerden zevk alamama ve intihar düşünceleri gibi ciddi belirtiler de görülebilmektedir (9). Bu belirtiler, en az iki hafta boyunca sürekli olarak devam ettiğinde, depresyon tanısı konulabilmektedir. Bu bağlamda depresyon, yalnızca kişinin ruh sağlığını değil, aynı zamanda fiziksel sağlığını da etkileyebilir. Bu nedenle depresyonun erken teşhisi ve tedavisi hayati öneme sahiptir.

Depresyonun tedavisinde genellikle psikoterapi, ilaç tedavisi veya her ikisinin kombinasyonu kullanılmaktadır. Tedavi sürecinde bireyin ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilmiş yaklaşımlar benimsenmelidir. Tüm bunlarla beraber depresyon, birçok insanı etkileyen bir durum olduğundan toplumda farkındalık yaratmak ve destek mekanizmalarını güçlendirmek önemlidir (19).

Depresyonun belirtileri, her bireyde farklı şekillerde ve farklı yoğunluklarda görülebilir. Bazı ergenlerde depresyon, aşırı sinirlilik ve öfke patlamaları şeklinde ortaya

çıkabilirken diğerlerinde sessizlik ve içe kapanma gibi davranışlarla kendini gösterebilmektedir. Fiziksel belirtiler arasında baş ağrıları, mide sorunları ve genel ağrı gibi şikayetler bulunabilmektedir. Bu belirtiler, ergenlerin okul performansını, sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir (20). Depresyon, ergenlerin kendilerini izole hissetmelerine ve sosyal etkileşimlerden kaçınmalarına yol açabilmektedir. Ergenlerde depresyonun tanınması zor olabilmekte çünkü bu belirtiler genellikle ergenlik döneminin doğal bir parçası olarak kabul edilmektedir ama bu belirtiler kalıcı ve yoğun hale geldiğinde, profesyonel yardım almak önemlidir.

Depresyonun birçok nedeni olabilmektedir. Genetik yatkınlık, beyin kimyasallarındaki dengesizlikler, hormonal değişiklikler ve stresli yaşam olayları, depresyonun gelişiminde rol oynayabilmektedir. Aile içi çatışmalar, akran zorbalığı, akademik baskılar ve düşük benlik saygısı gibi çevresel faktörler de depresyon riskini artırabilmektedir (21). Ergenlerin sosyal medya ve dijital platformlarla sürekli etkileşimde bulunmaları, kendilerini başkalarıyla karşılaştırmalarına ve olumsuz geri bildirimler almalarına neden olabilmektedir. Bu durum, ergenlerin özsaygısını zedeleyebilir ve depresyon belirtilerini şiddetlendirebilmektedir.

Depresyonun tedavisinde erken müdahale çok önemlidir. Psikoterapi, depresyonun yönetiminde etkili bir yöntemdir ve ergenlerin duygusal ifade, başa çıkma stratejileri ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), depresyon tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir yaklaşımdır ve ergenlerin olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmelerine yardımcı olmaktadır (1). İlaç tedavisi, özellikle ağır depresyon vakalarında kullanılabilir ve antidepresanlar genellikle tedavi sürecinde yer almaktadır ama ilaç tedavisi mutlaka bir uzman gözetiminde uygulanmalıdır.

Aile desteği ve okul rehberlik hizmetleri de tedavi sürecinde önemli rol oynamaktadır. Ergenlerin depresyonla başa çıkabilmeleri için güçlü bir destek ağına sahip olmaları, iyileşme sürecini hızlandırabilir ve yeniden depresyon yaşamalarını önleyebilmektedir. Bu çerçevede depresyonun erken teşhisi ve uygun tedavi yöntemleri ile ergenlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmeleri sağlanabilmekte ve yaşam kaliteleri artırılabilir. Bu bağlamda elde edilen bulgular, ergenlik döneminde depresyonun etkilerini azaltmak ve ergenlerin ruh sağlığını desteklemek için gerekli önlemlerin alınmasına katkı sağlayacaktır.

2.3.2. Ergenlikte Depresyonun Nedenleri

Ergenlikte depresyonun nedenleri, genetik, biyolojik, çevresel ve psikososyal faktörlerin karmaşık bir etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bununla beraber genetik yatkınlık, depresyon riskini artıran önemli bir faktördür. Bu bağlamda ailede depresyon öyküsü bulunan ergenler, bu durumu yaşama olasılığı daha yüksek olan gruptadır. Biyolojik olarak beyin kimyasallarındaki dengesizlikler ve hormonal değişiklikler, ergenlerin duygusal durumlarını etkileyebilmektedir (2). Ergenlik dönemi, hormonal değişimlerin yoğun yaşandığı bir dönem olduğundan bu değişiklikler depresyon belirtilerini tetikleyebilmektedir.

Çevresel faktörler arasında aile içi çatışmalar, ebeveynlerin boşanması, ailede maddi sıkıntılar veya aile içi şiddet gibi stresli yaşam olayları yer almaktadır. Bu tür olaylar, ergenlerin duygusal sağlığını olumsuz etkileyerek depresyona yol açabilmektedir. Ayrıca okulda yaşanan zorluklar, akran zorbalığı, akademik baskılar ve düşük benlik saygısı gibi psikososyal stresörler de depresyonun gelişiminde önemli rol oynamaktadır (4). Ergenler, sosyal kabul ve aidiyet duygusu arayışındadır ve akran ilişkilerindeki olumsuz deneyimler, onların duygusal sağlığını ciddi şekilde etkileyebilmektedir. Sosyal medya ve dijital platformların yaygın kullanımı, ergenlerin sürekli olarak kendilerini başkalarıyla karşılaştırmalarına ve idealize edilmiş yaşamlarla kendi yaşamlarını kıyaslamalarına neden olabilmektedir.

Bu durum, ergenlerin kendilerini yetersiz hissetmelerine ve depresyon belirtilerinin şiddetlenmesine yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra fiziksel sağlık sorunları ve kronik hastalıklar da ergenlerde depresyon riskini artırabilmektedir. Uzun süreli hastalıklar ve fiziksel rahatsızlıklar, ergenlerin yaşam kalitesini düşürebilir ve duygusal sıkıntılara yol açabilmektedir (10). Ayrıca ergenlerin travmatik yaşam olaylarına maruz kalmaları, örneğin sevilen birinin kaybı, fiziksel veya cinsel istismar, depresyon riskini önemli ölçüde artırabilmektedir.

Depresyonun nedenlerini anlamak, etkili tedavi ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Ergenlerin duygusal ve psikolojik sağlığını desteklemek için kapsamlı bir yaklaşım benimsemek gereklidir. Bu, genetik ve biyolojik faktörlerin yanı sıra, ergenlerin sosyal çevresi ve yaşam koşullarını da dikkate alan bütüncül bir yaklaşımdır (10). Ergenlikte depresyonun nedenleri arasında sosyal destek eksikliği ve izolasyon da önemli bir rol oynamaktadır. Ergenler, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayacak destek sistemlerine ihtiyaç duymaktadır. Aileden, arkadaşlardan

ve toplumsal çevreden yeterli destek alamayan ergenler, kendilerini yalnız ve anlaşılmamış hissedebilmektedir. Bu durum, depresyon riskini artırabilir. Aile dinamikleri ve ebeveyn tutumları da ergenlerin ruh sağlığını etkileyen önemli faktörler arasındadır. Aşırı koruyucu veya baskıcı ebeveyn tutumları, ergenlerin bağımsızlık ve özerklik arayışını engelleyerek onların kendilerini değersiz ve kontrolsüz hissetmelerine yol açabilmektedir (12).

Ekonomik zorluklar ve düşük sosyoekonomik statü de depresyonun gelişiminde etkili olabilmektedir. Maddi sıkıntılar, ergenlerin temel ihtiyaçlarının karşılanmasında güçlükler yaratabilir ve gelecekle ilgili kaygılarını artırabilmektedir. Ayrıca düşük sosyoekonomik statüye sahip ailelerde, stres ve çatışma düzeylerinin yüksek olması, ergenlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (13). Okul ortamında yaşanan problemler de depresyonun yaygın nedenlerindendir. Akademik başarısızlık, sınav kaygısı ve öğretmenlerle yaşanan sorunlar, ergenlerin kendilerini yetersiz ve başarısız hissetmelerine neden olabilmektedir.

Ergenlik döneminde hormonal değişikliklerin yanı sıra, nörolojik ve gelişimsel faktörler de depresyon riskini artırabilmektedir. Beynin prefrontal korteksi, ergenlik döneminde tam olarak gelişmediğinden, duygusal düzenleme ve dürtü kontrolünde zorluklar yaşanabilir. Bu nörolojik değişiklikler, ergenlerin stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkileyerek, depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Ergenlikte depresyonun nedenlerini anlamak, etkili müdahale ve tedavi stratejilerinin geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir (6). Depresyonun karmaşık doğası, genetik, biyolojik, çevresel ve psikososyal faktörlerin etkileşimini göz önünde bulunduran bütüncül bir yaklaşımı gerektirmektedir.

2.3.3. Teknoloji Bağımlılığının Depresyon Üzerindeki Etkisi

Teknoloji bağımlılığının ergenler üzerindeki etkileri geniş çapta araştırılmakta olup bu bağımlılığın depresyon belirtilerini artırdığına dair önemli bulgular bulunmaktadır. Ergenler, sosyal medya, video oyunları ve diğer dijital platformlar aracılığıyla sürekli çevrimiçi kalma ihtiyacı hissetmektedirler (14). Bu durum, ergenlerin gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlerini azaltarak, sosyal izolasyon ve yalnızlık hissi yaratabilmektedir. Sosyal medya platformları, ergenlerin kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırmalarına ve idealize edilmiş yaşamlarla kendi yaşamlarını kıyaslamalarına neden olabilmektedir (15). Bu karşılaştırmalar, ergenlerde yetersizlik, özgüven eksikliği ve düşük benlik saygısı gibi duyguların ortaya çıkmasına yol açabilir,

bu da depresyon belirtilerini şiddetlendirebilmektedir. Ayrıca, ergenlerin sosyal medya ve diğer dijital platformlarda maruz kaldıkları siber zorbalık, taciz ve olumsuz geri bildirimler, onların duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu tür olumsuz deneyimler, ergenlerde anksiyete, stres ve depresyon riskini artırabilmektedir.

Teknoloji bağımlılığı, ergenlerin uyku düzenini de bozarak, uyku kalitesini düşürebilir ve uyku yoksunluğuna neden olabilmektedir. Yetersiz uyku, ergenlerin duygusal dengesini bozarak, depresyon belirtilerinin artmasına katkıda bulunabilir. Uzun süreli ekran kullanımı, ergenlerin fiziksel sağlığını da etkileyerek göz yorgunluğu, baş ağrıları ve genel fiziksel rahatsızlıklar yaratabilmektedir (7). Bu fiziksel rahatsızlıklar, ergenlerin genel sağlık durumunu ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek depresyon belirtilerini şiddetlendirebilmektedir. Tüm bunlarla beraber teknoloji bağımlılığı aynı zamanda ergenlerin akademik performansını düşürebilir. Ders çalışma ve ödev yapma sürelerinin azalması, dikkat dağınıklığı ve öğrenme güçlükleri, ergenlerin okul başarısını olumsuz etkileyebilmektedir. Akademik başarısızlık, ergenlerde stres ve kaygıya yol açarak, depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir. Ayrıca teknoloji bağımlılığı, ergenlerin aile içi ilişkilerini de etkileyebilir. Ebeveynlerle yaşanan çatışmalar, aile içi iletişim sorunları ve destek eksikliği, ergenlerin duygusal sağlığını olumsuz etkileyerek, depresyon riskini artırabilmektedir.

Genel olarak teknoloji bağımlılığı, ergenlerin fiziksel, duygusal ve sosyal sağlığını çeşitli şekillerde etkileyerek, depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasına ve şiddetlenmesine neden olabilir. Bu bağlamda ergenlerde teknoloji kullanımının bilinçli ve dengeli bir şekilde yönetilmesi, depresyon riskini azaltmak ve genel sağlık durumlarını iyileştirmek açısından büyük önem taşımaktadır. Bu araştırma, teknoloji bağımlılığının ergenlerde depresyon düzeylerine olan etkisini inceleyerek ergenlerin sağlıklı gelişimlerini desteklemek ve depresyonla başa çıkmalarına yardımcı olmak için gerekli müdahale stratejilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (16). Tüm bunlarla beraber teknoloji bağımlılığı, ergenlerin günlük yaşamlarını ve rutinlerini de olumsuz yönde etkileyebilir.

Dijital cihazlara aşırı bağımlılık, ergenlerin fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına ve hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemelerine yol açabilmektedir. Fiziksel aktivitenin azalması, ergenlerin genel sağlık durumunu olumsuz etkileyerek, kilo alımı ve obezite riskini artırabilir (17). Bu durum, ergenlerin beden imajı üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir ve depresyon belirtilerini daha da şiddetlendirebilmektedir. Ayrıca uzun süreli teknoloji kullanımı, ergenlerin dış mekanlarda vakit geçirme ve doğayla etkileşim kurma

fırsatlarını azaltarak onların zihinsel ve duygusal yenilenme süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Sosyal medya platformlarında sürekli çevrimiçi olma ve güncellemeleri kaçırma korkusu, ergenlerde "FOMO" (Fear of Missing Out) olarak bilinen kaygı türüne yol açabilmektedir. Bu çerçevede bu kaygı, ergenlerin sürekli olarak çevrimiçi kalma ve sosyal medyada aktif olma ihtiyacını artırarak uyku düzenlerini bozabilmekte ve gün içinde yaşanan stres seviyelerini yükseltebilmektedir.

Sosyal medyada geçirilen zamanın artması, yüz yüze etkileşimlerin ve gerçek dünyadaki sosyal bağlantıların azalmasına neden olabilmektedir. Bu durum, ergenlerin yalnızlık ve izolasyon hissetmelerine yol açabilmekte, bu da depresyon belirtilerini artırabilmektedir. Tüm bunlarla beraber teknoloji bağımlılığının depresyon üzerindeki etkilerini anlamak ve bu sorunun önüne geçmek için ergenlere yönelik farkındalık ve eğitim programları büyük önem taşımaktadır (18). Dijital okuryazarlık eğitimi, ergenlerin teknoloji kullanımı konusunda bilinçlenmelerine yardımcı olabilmekte ve sağlıklı teknoloji alışkanlıkları geliştirmelerini teşvik edebilmektedir. Ayrıca ebeveynlerin ve eğitimcilerin ergenlerin teknoloji kullanımını izlemeleri ve gerektiğinde müdahale etmeleri önemlidir. Ebeveynler, ergenlere sağlıklı teknoloji kullanımı konusunda rehberlik etmeli ve onlara alternatif aktiviteler sunarak, dengeli bir yaşam tarzı benimsemelerini desteklemelidir.

Okullarda uygulanan psikososyal destek programları, ergenlerin depresyon belirtileriyle başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir. Okul rehberlik hizmetleri ve psikolojik danışmanlık, ergenlerin duygusal sorunlarını çözmelerine ve depresyon riskini azaltmalarına katkıda bulunabilmektedir (8). Ayrıca ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmek ve sosyal bağlantılarını güçlendirmek için grup etkinlikleri ve atölye çalışmaları düzenlenebilmektedir. Bu tür programlar, ergenlerin sosyal izolasyon hissini azaltarak, depresyon belirtilerini hafifletebilmektedir.

2.4. Ergenlikte Uyku

Ergenlikte uyku, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı için kritik öneme sahiptir. Bu dönemde ergenlerin büyüme ve gelişme süreçleri hızlandığı için yeterli ve kaliteli uyku, vücudun yenilenmesi ve beynin doğru çalışması açısından hayati önem taşımaktadır (9). Ergenler, genellikle günde 8-10 saat uykuya ihtiyaç duymakta ama çeşitli faktörler bu yaş grubunda uyku düzeninin bozulmasına yol açabilmektedir. Hormonal değişiklikler, ergenlerin biyolojik saatini etkileyerek daha geç saatlerde

uyumalarına ve sabahları uyanmada zorluk çekmelerine neden olabilir. Ayrıca okul saatlerinin erken başlaması, ergenlerin yeterli uyku süresine ulaşmasını engelleyebilmektedir.

Teknoloji kullanımı, ergenlerin uyku düzenini en çok etkileyen faktörlerden biridir. Gece geç saatlere kadar akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve tabletler kullanılarak geçirilen zaman, uykuya dalmayı zorlaştırabilmektedir. Ekranlardan yayılan mavi ışık, melatonin hormonunun üretimini baskılayarak, uykuya dalma sürecini geciktirmektedir (19). Bunun yanı sıra, sosyal medya ve dijital oyunlar gibi uyarıcı aktiviteler, ergenlerin zihinsel olarak aktif kalmasına ve uykuya geçişte zorluk yaşamasına yol açabilmektedir. Tüm bunlarla beraber uyku eksikliği, ergenlerin gün içinde dikkat, hafıza ve öğrenme becerilerini olumsuz etkileyerek, akademik performanslarını düşürebilmektedir. Ayrıca yetersiz uyku, ergenlerde duygusal dengesizliklere, stres, anksiyete ve depresyon belirtilerinin artmasına neden olabilmektedir.

Ergenlerin uyku düzenini iyileştirmek için uyku hijyenine dikkat etmek önemlidir. Uyku hijyeni, uyku kalitesini artırmak ve uyku düzenini iyileştirmek için alınan önlemler ve yapılan alışkanlık değişikliklerini içermektedir. Düzenli bir uyku rutini oluşturmak, her gün aynı saatlerde uyumak ve uyanmak, ergenlerin biyolojik saatini dengelemeye yardımcı olabilmektedir. Uyku ortamının karanlık, sessiz ve serin olmasına özen göstermek, uyku kalitesini artırabilmektedir. Ayrıca yatmadan en az bir saat önce dijital ekranlardan uzak durmak ve rahatlatıcı aktiviteler yapmak, uykuya dalmayı kolaylaştırabilmektedir. Fiziksel aktivite ve dengeli beslenme de uyku düzenini olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Ebeveynler ve eğitimciler, ergenlerin uyku düzenine dikkat etmeli ve uyku hijyeni konusunda onları bilgilendirmelidir. Okullar, erken saatlerde başlayan ders programlarını gözden geçirerek, ergenlerin yeterli uyku almasını destekleyen düzenlemeler yapabilmektedir. Bu tür önlemler, ergenlerin genel sağlık durumlarını iyileştirerek fiziksel ve zihinsel gelişimlerini desteklemektedir (20). Bu çerçevede uyku, ergenlerin sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürmeleri için temel bir ihtiyaçtır ve bu konuda atılacak adımlar, onların genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynayacaktır.

Ergenlikte uyku düzeninin bozulması, uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Kronik uyku eksikliği, bağışıklık sisteminin zayıflamasına, kilo alımına ve metabolik bozukluklara neden olabilmektedir. Ayrıca yetersiz uyku, kalp hastalıkları ve diyabet gibi kronik hastalıkların riskini artırabilir. Ergenlerin gelişim döneminde yeterli ve kaliteli uyku almaları, büyüme hormonu salınımı ve vücut onarımı için de kritik öneme

sahiptir. Bu süreçler, sağlıklı fiziksel gelişim ve genel sağlık durumunun korunması açısından hayati rol oynamaktadır (21).

Teknolojinin yaygın kullanımı, ergenlerin uyku düzenini olumsuz etkileyen ana faktörlerden biridir. Akıllı telefonlar ve tabletler, uyku saatlerinde sıklıkla kullanıldığında, mavi ışık yayarak uykuya dalmayı zorlaştırmaktadır. Ayrıca sosyal medyada geçirilen zaman, ergenlerin zihinsel olarak uyanık kalmasına neden olarak dinlenme süresini kısaltabilmektedir. Video oyunları ve diğer dijital eğlenceler, ergenlerin uyku saatlerini ertelemesine ve sabahları yorgun ve uykusuz uyanmasına neden olabilmektedir. Bu durum, gün içindeki enerji seviyelerini ve dikkat sürelerini olumsuz etkileyerek, okul performansında düşüslere yol açabilmektedir (1). Ergenlerin uyku kalitesini artırmak için ailelerin ve eğitimcilerin işbirliği yapması gereklidir. Ebeveynler, çocuklarının uyku düzenlerini izlemeli ve onları sağlıklı uyku alışkanlıkları geliştirmeye teşvik etmelidir.

Teknoloji kullanımını sınırlamak, yatmadan önce rahatlatıcı bir rutin oluşturmak ve uyku ortamını optimize etmek bu süreçte önemli adımlardır. Eğitimciler, ergenlerin uyku ihtiyacını göz önünde bulundurarak okul programlarını ve sınav saatlerini uygun şekilde düzenleyebilmeleri esastır. Ayrıca okullarda uyku eğitimi programları düzenlemek, ergenlerin uyku hijyeni hakkında bilinçlenmelerini sağlayabilmektedir. Tüm bunlarla beraber bu araştırma, ergenlerde uyku düzeni ve kalitesinin teknoloji bağımlılığı ve depresyon ile olan ilişkisini derinlemesine inceleyerek, bu önemli sağlık sorunlarına yönelik bilinçli ve etkili müdahale stratejileri geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Uyku hijyeninin önemi ve ergenlerin uyku alışkanlıklarının düzenlenmesi, onların fiziksel ve zihinsel sağlıklarının korunmasına katkıda bulunacaktır. Bu bağlamda uyku düzeninin iyileştirilmesi, ergenlerin genel yaşam kalitesini artırmanın yanı sıra onların akademik başarılarını, duygusal dengelerini ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olacaktır (2). Sağlıklı uyku alışkanlıklarının kazandırılması, ergenlerin gelecekteki yaşamlarında da olumlu etkiler yaratacak ve onların uzun vadeli sağlık ve mutluluklarına katkıda bulunacaktır. Bu nedenle ergenlikte uyku konusundaki farkındalığın artırılması ve gerekli önlemlerin alınması, toplum sağlığı açısından da büyük önem taşımaktadır.

2.4.1 Uyku İhtiyacı ve Uyku Düzeni

Ergenlik döneminde uyku ihtiyacı ve uyku düzeni, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığı için kritik öneme sahiptir. Bu süre, vücudun yenilenmesi, beyin fonksiyonlarının düzenlenmesi ve genel sağlığın korunması için gereklidir. Ancak, ergenlik döneminde

yaşanan biyolojik değişiklikler, özellikle hormonal dalgalanmalar, ergenlerin biyolojik saatini etkileyerek uyku düzenlerini bozabilir. Melatonin hormonu salgısındaki değişiklikler, ergenlerin gece geç saatlerde uyumalarına ve sabahları zor uyanmalarına neden olabilmektedir. Ayrıca erken saatlerde başlayan okul günleri, ergenlerin yeterli uyku almalarını zorlaştırır ve kronik uyku yoksunluğuna yol açabilir. Teknoloji kullanımı da ergenlerin uyku düzenini önemli ölçüde etkileyen bir faktördür (4). Akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar gibi dijital cihazların yaygın kullanımı, özellikle yatmadan önce kullanıldığında, uykuya dalmayı zorlaştırabilmektedir.

Ergenlerin uyku düzenini iyileştirmek için uyku hijyenine dikkat edilmesi gerekmektedir. Düzenli bir uyku rutini oluşturmak, her gün aynı saatlerde yatmak ve uyanmak, biyolojik saatin dengelenmesine yardımcı olabilmektedir. Uyku ortamının karanlık, sessiz ve serin olması, uyku kalitesini artırmaktadır. Yatmadan önce rahatlatıcı aktiviteler yapmak, ekranlardan uzak durmak ve fiziksel aktiviteyi artırmak da uykuya dalmayı kolaylaştırmaktadır. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin, ergenlerin uyku düzenine dikkat etmeleri ve onları sağlıklı uyku alışkanlıkları geliştirmeye teşvik etmeleri önemlidir.

Okulların, erken saatlerde başlayan ders programlarını gözden geçirerek ergenlerin uyku ihtiyacını karşılamalarına olanak tanıyacak düzenlemeler yapması da faydalı olacaktır. Tüm bunlarla beraber uyku ihtiyacının karşılanması, ergenlerin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumanın yanı sıra onların akademik başarılarını ve genel yaşam kalitelerini artırmada önemli bir rol oynamaktadır (10). Sağlıklı uyku düzeninin teşvik edilmesi, ergenlerin gelecekteki yaşamlarında da olumlu etkiler yaratacak ve uzun vadeli sağlık ve mutluluklarına katkıda bulunacaktır. Bu çerçevede uyku düzeni, ergenlerin genel sağlık ve yaşam kalitesi üzerinde derinlemesine etkiye sahiptir. Yeterli ve kaliteli uyku, bilişsel fonksiyonların düzgün çalışmasını, duygusal dengenin korunmasını ve fiziksel sağlığın desteklenmesini sağlamakta fakat ergenlik döneminde yaşanan hormonal değişiklikler, sosyal ve çevresel etkenler, uyku düzenini olumsuz etkileyebilir. Ergenlerin uyku düzenini iyileştirmek için, bireysel ve toplumsal düzeyde çeşitli önlemler alınabilmektedir. Bireyler, uyku hijyenine dikkat etmeli ve sağlıklı uyku alışkanlıkları geliştirmelidir.

Ekranlardan uzak durmak, düzenli egzersiz yapmak, stresi azaltmak ve rahatlatıcı teknikleri uygulamak gibi yöntemler, uyku kalitesini artırabilmektedir. Ayrıca ergenlerin uyku düzenini etkileyen çevresel faktörlerin farkında olmaları ve bu faktörleri kontrol etmeye çalışmaları önemlidir. Toplumsal düzeyde ise, okul ve ailelerin ergenlerin uyku

ihtiyaçlarını anlamaları ve desteklemeleri önemlidir. Okullar, ders programlarını uygun saatlere denk getirerek, ergenlerin yeterli uyku almasını sağlayabilir (10). Aileler ise, çocuklarının uyku düzenlerini izlemeli, sağlıklı alışkanlıkları teşvik etmeli ve uyku sorunlarıyla ilgilenmelidir. Genel olarak ergenlik döneminde uyku düzeninin önemi büyüktür ve sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmezdir. Ergenlerin uyku kalitesini artırmak ve uyku düzenini düzenlemek, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle ergenlerin uyku düzenine önem verilmesi ve uygun önlemlerin alınması, gençlerin sağlıklı bir yaşam sürmelerini desteklemektedir.

2.4.2 Ergenlikte Uyku Kalitesi

Ergenlik dönemindeki gençlerin yaşadığı uyku kalitesi, genel sağlık ve refahlarını etkileyen önemli bir faktördür. Uyku kalitesi, uyudukları süre boyunca ne kadar derin ve dinlendirici bir uyku deneyimlediklerini belirlemektedir fakat ergenlik dönemindeki hormonal ve fizyolojik değişiklikler, sosyal baskılar ve dijital teknolojinin yaygın kullanımı gibi faktörler, uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Tüm bunlarla beraber ergenlerdeki uyku kalitesini etkileyen en yaygın faktörlerden biri, teknoloji kullanımıdır. Akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve diğer dijital cihazlar, gençlerin yatakta geçirdikleri süreyi artırarak uyku kalitesini azaltabilmektedir.

Ekranlardan yayılan mavi ışık, melatonin üretimini engelleyerek uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca sosyal medya ve dijital oyunlar gibi uyarıcı aktiviteler, ergenlerin zihinsel olarak uyanık kalmasına ve derin uyku aşamalarına geçişlerini engelleyebilmektedir. Bu durum, ergenlerin sabahları yorgun ve dinlenmemiş hissetmelerine neden olabilmektedir. Ergenlik dönemindeki stres ve duygusal baskılar da uyku kalitesini etkileyen önemli faktörler arasındadır (12). Sınavlar, sosyal ilişkilerdeki sorunlar, aile problemleri gibi stresli durumlar, gençlerin uykusuzluk ve uykusuzlukla mücadele etmelerine neden olabilmektedir. Ayrıca ergenlik dönemindeki duygusal dalgalanmalar, gençlerin gece boyunca uykularını bölerek uyku kalitesini azaltabilmektedir. Tüm bunlarla beraber ergenlerin uyku kalitesini artırmak için, uyku hijyenine dikkat etmek önemlidir.

Ekranlardan uzak durmak, uyku ortamını optimize etmek, düzenli egzersiz yapmak ve rahatlatıcı aktiviteler yapmak, uyku kalitesini artırabilmektedir. Ayrıca stresle başa çıkma teknikleri öğrenmek ve duygusal sağlığı korumak da uyku kalitesini iyileştirebilmektedir. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin, gençlerin uyku kalitesine önem vermesi ve sağlıklı uyku alışkanlıklarını teşvik etmesi de önemlidir.

2.4.3 Teknoloji Bağımlılığının Uyku Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Teknoloji bağımlılığı, günümüzde ergenlik dönemindeki gençler arasında giderek artan bir sorundur ve uyku kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu çerçevede akıllı telefonlar, bilgisayarlar, tabletler ve diğer dijital cihazlar, gençlerin uyku düzenini bozabilmekte ve derin ve dinlendirici bir uyku deneyimlemelerini engelleyebilmektedir. Gençler, akşamları sosyal medyada gezinmek, video oyunları oynamak veya diğer dijital aktivitelerle zaman geçirmek yerine uyku zamanlarını geciktirebilmektedir (13). Bu durum, gece geç saatlere kadar uyanık kalmalarına ve sabahları yorgun bir şekilde uyanmalarına neden olabilmektedir.

Teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi üzerindeki etkisi, aynı zamanda gençlerin uykularının bölünmesine de neden olabilir. Akıllı telefonların bildirimleri veya diğer dijital uyarıcılar, gece boyunca uykularını bölerek derin ve dinlendirici uyku aşamalarına geçmelerini engelleyebilmektedir. Bu da gençlerin uykusuzluk, yorgunluk ve dikkat eksikliği gibi sorunlarla karşılaşmalarına yol açabilmektedir (6). Teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi üzerindeki etkilerini azaltmak için, gençlerin uyku hijyenine dikkat etmeleri önemlidir. Ekranlardan uzak durmak, yatmadan önce rahatlatıcı aktiviteler yapmak ve uygun bir uyku ortamı sağlamak, uyku kalitesini artırabilmektedir. Ayrıca, ailelerin ve eğitimcilerin gençleri teknoloji kullanımı konusunda eğitmeleri ve sınırlamalar koymaları da önemlidir.

3. MATERYAL VE METOD

3.1. Araştırmanın ve Türü

Araştırma kesitsel türde yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yapılacağı Yer ve Zaman

Araştırma Mayıs 2022- Temmuz 2024 tarihleri arasında Malatya ili merkezine bağlı Darende ilçesinde bulunan Darende Anadolu Lisesi, Somuncubaba Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Osman Hulusi Ateş Anadolu İmam Hatip Lisesi, Mehmet Emin Ilıcak Fen Lisesi ve Mustafa İclal Başer Anadolu Lisesi'nde olmak üzere toplam 5 lisede yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

3.3.1. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini Malatya ili Darende ilçesinde bulunan Darende Anadolu Lisesi 305 ergen, Somuncubaba Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 252 ergen, Osman Hulusi Ateş Anadolu İmam Hatip Lisesi 334 ergen, Mehmet Emin Ilıcak Fen Lisesi 253 ergen ve Mustafa İclal Başer Anadolu Lisesi 298 ergen olmak üzere tüm sınıflarda bulunan 1442 ergenden oluşmaktadır.

3.3.2. Araştırmanın Örneklemi ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın örneklem büyüklüğü güç analizi ile %95 güven aralığında 0.05 yanılğı düzeyinde 0.25 etki büyüklüğünde 0.95 evreni temsil gücüyle 634 kişi olarak belirlenmiştir. Liselerden seçilecek ergenler kümelerdeki öğrenciler listelenerek basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Liselerde alınacak adölesanların Darende Anadolu Lisesi 141 ergen, Somuncubaba Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 105 ergen, Osman Hulusi Ateş Anadolu İmam Hatip Lisesi 127 ergen, Mehmet Emin Ilıcak Fen Lisesi 150 ergen ve Mustafa İclal Başer Anadolu Lisesi 111 ergen olarak belirlenmiştir.

3.4. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

- İletişim problemi olmayan

3.5. Verilerin Toplanması

Veriler Ekim 2022- Temmuz 2023 tarihleri arasında Malatya ili Darende ilçesinde 5 lisede bulunan ergen bireylerle yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, teknoloji bağımlılık ölçeği, uyku kalitesi ölçeği ve ergen depresyon ölçeği kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında her bir ergen birey için toplamda yaklaşık olarak 15-20 dakika zaman ayrılmıştır. Anket verileri 07.11.2022-09.11.2022 tarihleri arasında okul saatlerinde tüm sınıflara girilerek 3 gün boyunca toplanmıştır. Öğrencilere yapılan araştırmanın amacı hakkında bilgi verilip, sözlü onamları alınarak anket formlarının doldurulması istenmiştir.

3.6. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, teknoloji bağımlılık ölçeği, uyku kalitesi ölçeği ve ergen depresyon ölçeği kullanılmıştır.

3.7.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından literatür bilgileri taranarak oluşturulan bu form ergenlik çağındaki bireylerin sosyo-demografik özelliklerini (yaş, eğitim durumu, aile tipi, sosyoekonomik durum), Teknolojiye olan ilgi durumunu, teknolojiye ayrılan zaman dilimini, ruh sağlığı ve uyku kalitesi algı durumuna ilişkin bilgileri içeren toplamda 21 sorudan oluşmaktadır. Anket formunda nasıl doldurulacağına dair bilgiler yazılmıştır.

3.7.2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Öğrencilerin teknoloji bağımlılığı düzeylerini belirlemek için dört alt ölçeği barındıran toplam 24 maddeden oluşan bir ölçek taslağı hazırlanmıştır. TBÖ; 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: Sosyal ağ bağımlılığı ölçeği (SABÖ), anlık mesajlaşma bağımlılığı ölçeği (AMBÖ), çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeği (ÇOBÖ) ve web siteleri bağımlılığı ölçeği (WSBÖ)'dir. Ölçeğin tüm alt boyutlarında açımlayıcı faktör analizi (AFA) kullanılarak geçerlilik güvenirliği yapılmıştır ve yapılan analiz sonucunda tüm alt boyutların güvenilir olduğu belirlenmiştir. Alt boyut ölçek Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla AMBÖ 0.80, SABÖ 0.78, ÇOBÖ 0.89 ve WSBÖ 0.86 olarak hesaplanmıştır. Aritmetik ortalamaları hesaplanarak teknoloji bağımlılık düzeyi derecelendirilmiştir (22). Bu araştırmanın örneklem grubundan elde edilen verilere göre Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı değerleri; ölçeğin tümü için 0.93, sosyal ağ kullanma için 0.79, anlık

mesajlaşma için 0.80, çevrimiçi oyun için 0.86, web sitesi kullanma için 0.88 olarak hesaplanmıştır.

3.7.3. Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği (KEDÖ)

Ergenlerde depresif belirtilerin yoğunluğunu ve sıklığını belirleyebilmek amacıyla depresyonun temel belirtilerini dikkate alarak kısa, uygulaması ve puanlaması kolay, depresyon düzeylerindeki değişimlere duyarlı bir ölçek aracı olarak 6 (KEDÖ-6), 11 (KEDÖ-11) ve 16 (KEDÖ-16) maddeden oluşan farklı formları Kutcher ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, bu çalışma da Balcı Çelik ve Uysal Atabay tarafından 11 maddeden oluşan formunun (KEDÖ-11) uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. KEDÖ-11 de katılımcılar her bir ölçek maddesinde yer alan depresif belirtilerin sıklığını ve yoğunluğunu Neredeyse Hiç (0)' den Her Zaman(3)' a uzanan seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ila 33 arasında değişmekte olup, puanların artması depresif belirtilerin yoğunluğunun ve sıklığının arttığına işaret etmektedir. KEDÖ-11 ölçeğinin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.82 olarak bulunmuştur (23). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.90 olarak saptanmıştır.

3.7.4. Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi

Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi, 2004 yılında Meijer ve van den Wittenboer tarafından geliştirilmiş Önder ve arkadaşları tarafından 2016 yılında Türk kültürüne uyarlanmıştır (25). Ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0.77 olup, Cronbach-Alpha değeri ise 0.72 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılığı katsayısı 0.67 olarak belirlenmiştir. Ölçekteki uyku kalitesi ile ilgili sorular ise adölesanlarda uyku kalitesini değerlendirmekte kullanılmaktadır. Ölçek puanı arttıkça uyku kalitesinin arttığı ifade edilebilir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.72 olarak saptanmıştır.

3.8. Verilerin Değerlendirilmesi

Toplanan veriler, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) veya benzeri istatistiksel analiz programlarına girilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılıklarının yüksek olması, elde edilen verilerin güvenilir olduğunu göstermiştir. Her bir ölçek ve alt boyutları için ayrı ayrı Cronbach Alfa katsayıları

raporlanmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla linear regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmamızda sonuçlar %95 güven aralığında, $p < 0.05$ yanılğı düzeyinde istatistiksel olarak önemli kabul edilmiştir.

3.9. Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı Değişken: Ergen Depresyon ölçeği ve Uyku Kalitesi ve Uyku Değişkenleri ölçeğinden elde edilecek puanlar.

Bağımsız Değişken: Ergenlerin sosyo-demografik özellikleri, ergenlerin teknolojiyi ve teknolojik cihazları kullanım sıklığı ve Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğidir.

3.10. Araştırmanın Etik Yönü

Tez önerisi sonrası İnönü Üniversitesi Etik Kurulundan (EK-2) izin alınmıştır. Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden (EK-3) ve çalışmanın yapılacağı okulların idaresinden gerekli izinler de alınmıştır. Ayrıca her katılımcıya anket katılımından önce gerekli açıklama ve bilgilendirmeler yapıp, sözlü onayları alındıktan sonra çalışmaya katılım sağlamışlardır.

3.11. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Genellenebilirliği

Araştırmanın herhangi bir sınırlılığı bulunmamaktadır. Araştırmanın sonucu evrene genellenebilir.

4. BULGULAR

Ergenlerde teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesi üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmanın bu bölümünde araştırmaya ait bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.1. Adölesanları Tanıtıcı Özellikler (n=634)

Özellik	Sayı	Yüzde
Sınıf		
9. sınıf	216	34.1
10.sınıf	180	28.4
11.sınıf	153	24.1
12.sınıf	85	13.4
Cinsiyet		
Kız	377	59.5
Erkek	257	40.5
Yaş		
13	26	4.1
14	187	29.5
15	173	27.3
16	136	21.9
17	101	15.9
18	8	1.3
Ailedeki kişi sayısı		
2	4	0.6
3	21	3.3
4	99	15.6
5	217	34.2
6 ve üstü	293	46.2
Anne babanın hayatta olması		
Her ikisi yaşıyor	609	96.0
Anne sağ	25	4.0
Aile tipi		
Çekirdek	464	73.2

Geniş	161	25.4
Parçalanmış	9	1.4
Anne eğitim düzeyi		
Okuryazar değil	14	2.2
Okuryazar	41	6.5
İlkokul	251	39.6
Ortaokul	161	25.4
Lise	124	19.6
Üniversite	43	6.8
Baba eğitim düzeyi		
Okuryazar değil	8	1.3
Okuryazar	19	3.0
İlkokul	135	21.3
Ortaokul	151	23.8
Lise	217	34.2
Üniversite	104	16.4
Annenin mesleği		
İşçi	12	1.9
Ev hanımı	533	84.1
Emekli	49	7.7
Memur	22	3.5
Serbest meslek	18	2.8
Babanın mesleği		
İşçi	110	17.4
Esnaf	116	18.3
Emekli	20	3.2
Memur	126	19.9
Serbest meslek	262	41.3
Algılanan aile gelir düzeyi		
İyi	45	7.1
Orta	553	87.2
Kötü	36	5.7
Kendine ait akıllı tlf, pc, lap top varlığı		

Var	517	81.5
Yok	117	18.5

Tablo 4.1'de çalışmaya katılan adölesanların çeşitli demografik özelliklerine dair veriler sunulmaktadır. Bu veriler, araştırmanın bulgularını anlamak ve sonuçları yorumlamak için önemlidir. Katılımcıların %29.5'i 14 yaşında, %34.1'i 9. sınıf, %59.5'i kız, %46.2'si 6 ve üstü kişiden oluşan ailelerde yaşamaktadır. Katılımcı annelerin %39.6'sı ilköğretim mezunu, %84.1'i ev hanımı, katılımcı babaların %34.2'si lise mezunu, %41.3'ü serbest meslek sahibidir. Katılımcıların %87.2'si orta gelir düzeyinde olduğu, %81.5'inin kendine ait akıllı telefon, pc veya laptopu bulunmaktadır. %96 ile ebeveynlerin sağ olduğu bulunmuştur.

ÖLÇEKLER	Ort (SD)	Madde puan ortalaması	Min±Max
Sosyal Ağ Bağımlılığı	14.48±5.40	2.41±0.90	6-30
Anlık Mesajlaşma	13.68±5.59	2.28±0.93	6-30
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	11.36±6.13	1.89±1.02	6-30
Web Siteleri Bağımlılığı	13.11±5.84	2.18±0.97	6-30
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	52.64±17.81	2.19±0.74	24-120
Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği	25.67±8.21	2.33±0.74	11-46
Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri	14.06±4.28		7-21

Tablo 4.2. Ölçeklerin Minimum, Maksimum, Ortalama Standart Sapma ve Yüzdeleri

Tablo 4.2'de ergenlerin ölçeklerden aldığı puanların dağılımına bakılmıştır. Buna göre ergenlerdeki teknoloji bağımlılığı, özellikle sosyal ağ bağımlılığı (14.48±5.40), anlık mesajlaşma bağımlılığı (13.68±5.59), çevrimiçi oyun bağımlılığı (11.36±6.13) ve web siteleri bağımlılığı (13.11±5.84) alt boyutlarıyla değerlendirilmiştir. Genel teknoloji bağımlılığı puanı ise 52.64±17.81 olarak bulunmuştur. Kutcher ergen depresyon ölçeği'ne göre 25.67±8.21 ortalama değeriyle orta-üst seviyede tespit edilmiştir. Uyku kalitesi ölçeği ve uyku değişkenleri ortalaması 14.06±4.28 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.3 Teknoloji Bağımlılığının Kutcher Ergen Depresyon Düzeyine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=634)

Bağımsız Değişkenler	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
(Sabit)	13.412	.870		15.422	.000
Sosyal Ağ Bağımlılığı	.261	.129	.172	2.023	.044
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	.308	.081	-.230	-3.755	.000
Web Siteleri Bağımlılığı	-.156	.103	-.111	-1.516	.130
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	.266	.068	.578	3.900	.000
R=.533 R Square=.284 Adj R=.280 F=62.424 p=.000					

Bağımlı Değişken: **Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği**

Tablo 4.3'te depresyon düzeyini etkileyen faktörlere bakılmıştır. İncelediğimiz değişkenlerin depresyon düzeyine olan etkisinin $p<0.05$ düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır. Depresyon düzeyi üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve $R=.533$, $R^2=.284$, $Adj\ R=.280$ olarak bulunmuş, depresyon üzerine bağımsız değişkenlerin %28.4'lük bir etkisi olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun anlamlı ($p<0.001$) olduğu saptanmıştır. Sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği depresyon düzeyi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutunun depresyon düzeyi üzerine pozitif yönde (.261,.308,.266) etkileri olduğu saptanmıştır. Buna göre ergenlerin sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği puanları arttıkça depresyon düzeylerinde arttığı saptanmıştır. Web siteleri bağımlılığı alt boyutunun depresyon düzeyi üzerine etkisi bulunmamıştır. ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Teknoloji Bağımlılığının Uyku Kalitesi Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=634)

Bağımsız Değişkenler	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
(Sabit)	89.990	2.437		36.924	.000
Sosyal Ağ Bağımlılığı	-.229	.362	-.054	-.633	.527
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	-.541	.230	-.144	-2.355	.019
Web Siteleri Bağımlılığı	-.363	.288	-.092	-1.259	.209
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	-.402	.191	-.311	-2.100	.036
R=.533 R Square= .285 Adj R=.280 F=62.551 p=.000					

Bağımlı Değişken: Uyku Kalitesi Ölçeği

Tablo 4.4’de uyku kalitesini etkileyen faktörlere bakılmıştır. İncelediğimiz değişkenlerin uyku kalitesine olan etkisinin $p<0.05$ düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır. Uyku kalitesi üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve $R=.533$, $R^2=.285$, $Adj R=.280$ olarak bulunmuş, uyku kalitesi üzerine bağımsız değişkenlerin %28.5’lik bir etkisinin olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun önemli ($p<0.001$) olduğu saptanmıştır. Sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği uyku kalitesi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutunun uyku kalitesi üzerine negatif yönde (-.541,-.402) etkileri olduğu saptanmıştır. Buna göre ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği puanları arttıkça uyku kalitelerinin de azaldığı saptanmıştır. Sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu ve web siteleri bağımlılığı alt boyutunun uyku kalitesi düzeyi üzerine etkisi bulunmamıştır. ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Teknoloji Bağımlılığı ve sosyo demografik özelliklerin Kutcher Ergen Depresyon Düzeyine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=634)

Bağımsız Değişkenler	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Sabit)	16.979	6.570		2.584	.010
Sosyal Ağ Bağımlılığı	.288	.126	.190	2.287	.023
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	.129	.087	-.096	-1.473	.141
Web Siteleri Bağımlılığı	-.180	.100	-.128	-1.792	.074
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	.228	.067	.495	3.381	.001
Sınıf	.459	.517	.058	.887	.375
Cinsiyet	-4.003	.635	-.240	-6.305	.000
Yaş	-.151	.455	-.022	-.332	.740
Ailedeki kişi sayısı	.094	.334	.010	.281	.778
Anne babanın hayatta olması	-1.741	1.329	-.044	-1.310	.191
Aile tipi	.375	.486	.026	.771	.441
Annenin eğitim düzeyi	.532	.288	.073	1.845	.065
Annenin mesleği	.528	.416	.043	1.270	.205
Babanın eğitim düzeyi	.288	.275	.040	1.046	.296
Babanın mesleği	-.011	.173	-.002	-.064	.949
Kendine ait akıllı tlf, pc varlığı	-.042	.726	-.002	-.057	.954
Algılanan ekonomik düzey	-.298	.765	-.013	-.390	.697
R=.588	R Square=.345	Adj R=.328	F=20.328	p=.000	

Bağımlı Değişken: **Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği**

Tablo 4.5'te Depresyon düzeyini etkileyen faktörlere bakılmıştır. İncelediğimiz değişkenlerin depresyon düzeyine olan etkisinin $p < 0.05$ düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır. Anlık mesajlaşma alt boyutu bağımsız değişkeni model tarafından dışlanmıştır. Bu nedenle tabloya dâhil edilmemiştir. Depresyon düzeyi üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve $R=.588$, $R^2=.345$, $Adj R=.328$ olarak bulunmuş, depresyon üzerine bağımsız değişkenlerin %34.5'lik bir etkisi olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun önemli ($p < 0.001$) olduğu saptanmıştır. Sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, teknoloji bağımlılığı ölçeği ve cinsiyet depresyon düzeyi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji

bağımlılığı ölçeği alt boyutunun depresyon düzeyi üzerine pozitif yönde (.288, 228) etkileri olduğu saptanmıştır. Buna göre ergenlerin sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği puanları arttıkça depresyon düzeylerinde arttığı saptanmıştır. Ergenlerin cinsiyetleri ile depresyon düzeyi üzerine negatif yönde (-4.003) etkileri olduğu saptanmıştır. Çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu, web siteleri bağımlılığı alt boyutunu, sınıf, yaş, ailedeki kişi sayısı, anne baba yaşama durumu, aile tipi, anne- baba eğitim, anne- baba meslek, kendine ait tlf, pc varlığı ve algılanan ekonomik düzeyin depresyon düzeyi üzerine etkisi bulunmamıştır. ($p>0.05$).

Tablo 4.6. Teknoloji Bağımlılığı ve sosyo demografik özelliklerin Uyku Kalitesi Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=634)

Bağımsız Değişkenler	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
(Sabit)	101.929	18.922		5.387	.000
Sosyal Ağ Bağımlılığı	-.204	.363	-.048	-1.985	.048
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	-2.297	.963	-.087	-2.384	.017
Web Siteleri Bağımlılığı	-.257	.289	-.889	-.889	.374
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	-.476	.194	-2.449	-2.449	.015
Sınıf	.132	1.489	.088	.088	.930
Cinsiyet	-.432	1.828	-.236	-.236	.813
Yaş	.844	1.311	.644	.644	.520
Ailedeki kişi sayısı	-.429	.251	-.114	-1.707	.088
Anne babanın hayatta olması	-6.270	3.828	-1.638	-1.638	.102
Aile tipi	-.204	.363	-.048	-.563	.574
Annenin eğitim düzeyi	-.612	.830	-.737	-.737	.461
Annenin mesleği	-.666	1.197	-.557	-.557	.578
Babanın eğitim durumu	-1.169	.793	-1.475	-1.475	.141
Babanın mesleği	.813	.499	1.627	1.627	.104
Kendine ait akıllı tlf, pc varlığı	-.874	2.092	-.418	-.418	.676
Algılanan ekonomik düzey	1.586	2.203	.720	.720	.472
R=.556	R Square=.309	Adj R=.291	F=17.218	p=.000	

Bağımlı Değişken: Uyku Kalitesi Ölçeği

Tablo 4.6'te Uyku kalitesini etkileyen faktörlere bakılmıştır. İncelediğimiz değişkenlerin uyku kalitesine olan etkisinin $p < 0.05$ düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır. Anlık mesajlaşma alt boyutu bağımsız değişkeni Model tarafından dışlanmıştır. Bu nedenle tabloya dâhil edilmemiştir. Uyku kalitesi üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve $R = .556$, $R^2 = .309$, $Adj R = .291$ olarak bulunmuş, uyku kalitesi üzerine bağımsız değişkenlerin %30.9'luk bir etkisi olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun önemli ($p < 0.001$) olduğu saptanmıştır. Sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği uyku kalitesi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutunun uyku kalitesi üzerine negatif yönde (-.204, -.2297, -.476) etkileri olduğu saptanmıştır. Buna göre ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği puanları arttıkça uyku kalitelerinin de azaldığı saptanmıştır.

Web siteleri bağımlılığı alt boyutunu, cinsiyet, sınıf, yaş, ailedeki kişi sayısı, anne baba yaşama durumu, aile tipi, anne- baba eğitim, anne- baba meslek, kendine ait tlf, pc varlığı ve ailenin ekonomik durumunun depresyon düzeyi üzerine etkisi bulunmamıştır. ($p > 0.05$).

5.TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen bulgular, ergenlerde teknoloji bağımlılığı ve sosyo demografik özelliklerin, depresyon ve uyku kalitesi üzerine etkisinin anlaşılmasına önemli katkılar sağlamıştır. Bu kapsamda bu bölümde elde edilen sonuçları mevcut literatür ve teorik çerçeve ışığında tartışarak araştırmanın bulgularının genellenebilirliği, kısıtlılıkları ve gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik öneriler üzerinde durulacaktır.

Teknoloji bağımlılığı, özellikle sosyal ağ bağımlılığı alt boyut puanı 14.48 ± 5.40 , madde puan ortalaması 2.41, anlık mesalaşma alt boyut puanı 13.68 ± 5.59 olup madde puan ortalaması 2.28, çevrimiçi oyun bağımlılık alt boyut puanı 11.36 ± 6.13 , madde puan ortalaması 1.89 ve web siteleri bağımlılık alt boyut puanı 13.11 ± 5.84 olup madde puan ortalaması 2.18 olup teknoloji bağımlılığı toplam ölçek puanı 52.64 ± 17.81 olup madde puan ortalaması 2.19 dur. Ölçeğin madde puan ortalaması hiçbir zaman gösterilmiyorsa “1”, nadiren gösteriliyorsa “2”, orta sıklıkta gösteriliyorsa “3”, çok sık gösteriliyorsa “4”, her zaman gösteriliyorsa “5” şeklindedir. Buna göre araştırmamızda teknoloji bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarında adölesanlar orta sıklıkta bir bağımlılığa sahip oldukları görülmektedir (Tablo 4.2).

Bayar’ın 2019 yılında Mardin’deki lise öğrencisi olan ergen kız öğrencileriyle yapmış olduğu çalışma da, ergenlerin teknoloji bağımlılık ölçek toplam puan ortalaması 50.52 ± 20.47 olarak tespit edilmiştir. Bu puan ortalaması ise ergenlerin teknoloji bağımlılığının orta düzeyde olduğunu göstermektedir (26). Yapılan benzer bir araştırmada ise Salamci’nin 2020 yılında 1183’ü kadın 817’si ise erkek olan toplam 2000 ergen üzerinde uyguladığı çalışmada TBÖ puan ortalamasının 50.65 ± 17.17 olduğu orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır (27). Çalışkan’ın 2021 yılında Fırat Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 1126 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada TBÖ toplam puan ortalamasının ise $50,41 \pm 17,94$ olup orta düzeyde olduğu (28), Karakaya’nın 2021 yılında gerçekleştirmiş olduğu çalışmada lise öğrencilerinin TBÖ puan ortalamasının $60,81 \pm 22,46$ olduğu sonucuna varılmıştır (29). Literatürde yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde, bizim yaptığımız araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Ergenlerde akıllı telefon kullanımı, internet kullanımı, dijital oyun oynama gibi teknoloji kullanımının arttığı buna bağlı olarak bağımlılık oranlarının giderek daha da arttığı gözlenmektedir. Bizim yaptığımız çalışma küçük kırsal bir alanda yapılmasına rağmen bu sonuçlar alınmıştır. Ancak gün geçtikçe, bilinçsiz teknolojilejme arttıkça, teknolojik

alet kullanma yaşının giderek düşmesi ve daha büyük şehirlerde ki yaşam şartları düşünüldüğünde bu oranın giderek daha da artabileceği yorumunu yapabiliriz ve yaygınlaşmakta olan teknoloji bağımlılığının çok fazla olumsuz sonuca neden olabileceği literatür taramalarında da görülmektedir.

Çakır ve Oğuz'un lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmaya göre katılımcıların cep telefonu bağımlılık puanı 90.03 çıkmış ve orta düzeyde akıllı telefon bağımlısı oldukları saptanmıştır (30). Yapılan başka bir çalışmada ise 12- 18 yaş aralığının internet kullanımı bağımlılığı açısından riskli bir zaman dilimi olduğu belirtilerek ergenlerin %3,6'sının internet bağımlılığı profili göstermekle birlikte, %21,8'inin internet bağımlılığı sınırında olduğu tespit edilmiştir (31). Benzer bir çalışmada Kızıltoprak (2018) lise öğrencilerinin %56.6'sının akıllı telefon bağımlısı olduğu sonucuna ulaşmıştır (32). Göldağ (2018) ise lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada lise öğrencilerinin %3.3'nün dijital oyun bağımlısı olduğu tespit edilmiştir (33). Başka bir çalışmada ise lise öğrencilerinin orta seviyede teknoloji bağımlısı olduğu belirlenmiştir (34). Ülkemizde yapılmış olan başka araştırmalarda ise Yavuz (2018)'un lise öğrencilerine internet bağımlılığı üzerine yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %1,1-%2 seviyelerinde internet bağımlısı, %11,8-%16,9'unun da sınırlı internet bağımlısı olduğuna dair kanıya varılmıştır.

Kutcher ergen depresyon ölçek puanı 25.67 ± 8.21 olduğu ve madde puan ortalamasının 2.33 ± 0.74 (ölçek madde puan ortalaması 0 – neredeyse hiç, 1 – bazen, 2 – sıklıkla, 3 – her zaman) ile orta düzeyde, sıklıkla depresyon düşüncelerine sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.2). Saluja ve ark. yaptıkları çalışmada ise genç adolesanlar arasında depresif belirtilerin yaygınlığına bakılmış ve %18'inde depresyon belirtileri saptamışlardır. Amerikan Kızılderili gençleri arasında %29, İspanyollar da %22, beyazlarda %18, Asyalı Amerikalılarda %17 ve Afrika kökenli Amerikalı gençlerde %15 depresif belirtiler bildirilmiştir (36). Başka bir araştırmada ise gençlerin %72.1'i hafif düzeyde, %7.2'si ağır düzeyde depresyon deneyimi olduğu saptanmıştır (37). Emiroğlu ve ark. (2011) lise son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile etkili olabilecek faktörlerin neler olduğunun belirlenmesi için yaptıkları çalışmada depresyon yaygınlığının yaklaşık %38,5 sonucuna ulaşılmıştır. Türkleş ve ark. (2008) ise lise öğrencilerinde depresyon düzeyini ve depresyonda etkili olabilecek etkenlerinin belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmada öğrencilerin %19.9'unda depresyon bulmuşlardır. Karayiğerde ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada ergenlerin %65.36 sı normal, %23.20 orta, %11.44 de şiddetli depresyon yaşadıkları saptanmıştır

(40). 2022 yılında meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerle yapılan çalışmada ise meslek lisesi öğrencilerinin % 69.6'sında depresyon varlığının bulunduğu görülmüştür (41). Lise öğrencileri üzerinde daha önceki yıllarda ülkemizde yapılan akademik çalışmalarda, Erzurum'da %47 ve Ankara'da %45 olarak bulunmuştur (36,42). Son olarak literatürde ki başka bir çalışmada lisede öğrenim gören ve araştırmaya katılımcı olan ergenlerden %21,1'inin tedavi olmayı gerektirebilecek depresyon eğilimi sonucuna varılmıştır (10). Literatürde ki önceki çalışmalar sonucunda ergenlerin hafif düzeyde depresyon yaşadığı bildirirken son birkaç yıl içerisinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, bizim araştırmamıza benzer olarak ergenlerin orta seviyede depresyon belirtileri gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu durumun nedeni olarakta duygu düşüncelerinde ani değişimler yaşamaları, kimlik karmaşası, sorumlulukların değişmesi gibi nedenler gösterilebilir. Ergenlerin günlük yaşamı için depresyonun, ciddi bir tehdit oluşturduğu ve bu durum göz önüne alınmazsa olumsuz sonuçlar doğurabileceği literatür çalışmalarıyla da görülmüştür.

Araştırmada ergenlerin uyku kalitesi ölçeği ve uyku değişkenleri ortalaması 14.06 ± 4.28 olarak belirlenmiştir (Tablo 4.2). Açıl ve ark. bir üniversitede sağlık alanında öğrenim gören öğrenciler özelinde yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarına göre uyku kalitesi ölçeğinin ortalamasının 14.06 olduğu görülmektedir. Bu sonuç sağlık alanında eğitim görmekte olan öğrencilerin uyku kalitelerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir (24). Yapılan benzer bir araştırmada ise Gündoğan'ın 353 lise öğrencisi katılımıyla yapmış olduğu, ergenlerde akademik stresle uyku kalitesi arasındaki ilişkide okul tükenmişliğinin ve depresyonun aracı bir rolü olup olmadığını inceleyen araştırmada ergenlerin 14.19 ± 2.21 uyku kalitesi puan ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir (43). Bizim yaptığımız çalışma ile yapılan bu araştırmaların sonucunun orta düzeyde kalitede bir uyku kalitesine sahip olunduğunu ifade etmek mümkündür. Aynı zamanda literatürde yapılmış çalışmalarla, yaptığımız araştırma sonuçlarının çok benzer çıktığını görebiliyoruz. Daha geniş perspektiften yapılmış araştırmalara bakmak isterdik ama bu ölçekle yapılmış araştırmalar literatürde çok kısıtlı bulunmaktadır. Hayatın en eğlenceli, özel zamanlarında olması gereken ergenlerin yaşadıkları sorunlar sebebiyle uyku kalitelerinin olumsuz düzeyde etkilenmesi dikkat edilmesi gereken bir konudur. Bu olumsuz uyku kalitesi sonuçlarının bu sonucu vermesinde ki nedenlerin teknoloji bağımlılığı, ergenlerin sıklıkla yaşadığı depresyon ve bunların birbirleriyle olan etkileşimlerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda ergenlerin teknoloji bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının kutcher ergen depresyon ölçeği üzerine % 28.4 etkili olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Bu sonuca göre ergenlerin sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği puanları arttıkça Depresyon düzeylerinde arttığı saptanmıştır (Tablo 4.3).

Savcı ve Aysan (2017)'de lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma neticesinde de internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı olmak üzere, dört teknolojik bağımlılık unsurlarının sosyal bağımlılığı önemli ölçüde etki ettiğine ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal bağımlılığın açıklanmasında en birincil etmenin internet bağımlılığından geldiği ve bunu sırasıyla sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının takip ettiği sonucuna varılmıştır. Buna göre teknoloji bağımlılığının sosyal bağımlılık ve psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkileri saptanmıştır (12).

Irmak (2016) çalışmasında ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığına güncel bir bakış sunmaktadır. Bu makale, dijital oyun bağımlılığının yaygınlığı, nedenleri ve sonuçları üzerine odaklanmıştır. Irmak (2016) dijital oyun bağımlılığının ergenlerde ve genç erişkinlerde çeşitli psikolojik sorunlara yol açtığını, bu sorunların arasında depresyon ve anksiyete gibi durumların yer aldığını belirtmiştir (6).

Mustafaoğlu ve arkadaşlarının (2018) dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini belirlemişlerdir. Bizim yaptığımız çalışmada da literatürü destekler nitelikte sonuçlara varılmaktadır. Teknoloji bağımlılığı alt ölçütlerinde bulunan maddelerden alınan puanlar arttıkça depresyon görülme olasılığı ve şiddetinde doğru orantılı olarak bağlantısının olduğunu görmekteyiz (15).

Kırşehir'de ergenlik çağındaki 369 öğrenciyle yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon arasında anlamlı bir bağlantı bulunmuştur. Yapılan araştırmaya göre öğrencilerin gece vakitlerinde çok fazla sürede internet kullanımları sonucunda uykularını yeterli düzeyde alamamaları, depresyon düzeyleriyle aralarındaki ilişki bağlantılı bulunmuştur (40).

Çalışmamızda ergenlerin teknoloji bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının uyku kalitesi ölçeği üzerine % 28.5 etkili olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Bu sonuca göre ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği puanları arttıkça ergenlerin uyku kalitesinin azaldığı saptanmıştır (Tablo 4.4).

Sosyal medya ve teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi üzerine olan etkisi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, İstanbul'da yapılmış olan 2017 yılında 15-18 yaş arası ergenler

dahilinde yapılan bir çalışmada, ergenlerin %61,3'ünün yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğu ve bu bağımlılığın uyku kalitesine olumsuz etki ettiği sonucuna varılmıştır (44). Ayrıca, Coşkun ve Kılıç (2022) tarafından yapılan çalışmalar, internet ve akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık ve uyku kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymuştur. Yapılan bir benzeri çalışmada ise İstanbul'da öğrenim gören ergenler ile ilgili 2020 yılında yapılan çalışmada, ergenlerin %61,5'inin haftada en az 5 gün gece geç saatlere kadar sosyal medya kullandığı ve bu durumun uyku kalitesini olumsuz yönde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır (45). Benzer bir araştırma olarak da 2021 yılında Ankara'da ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada ise, ergenlerin %84,4'ünün haftada en az 5 gün gece geç saatlere kadar sosyal medya kullandığı ve bu durumun uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği kanısına varılmıştır (46). Li ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmada, sosyal medya kullanımının artmasıyla uyku kalitesinde bozulma meydana geldiği belirtilmiştir. Yine benzer bir şekilde, Chen ve diğerlerinin (2020) ayrıca Moreno ve diğerleri (2011) tarafından yapılmış olan çalışmalarda, sosyal medyayı kullanma süresinin artışıyla uyku süresinde kısalma olduğu ve uyku kalitesinde düşme olduğu kanısına varılmıştır. Levenson ve diğerleri (2021) yaptığı çalışmalarda ise, zaman dilimi açısından en önemlisi gece yarısından sonra yoğun sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerinde daha güçlü etkisi olduğu görülmüştür. Coşkun ve Kılıç (2022) çalışmasında, ergenlerde internet ve akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, uyku kalitesi ve akademik başarı düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma, internet ve akıllı telefon kullanımının artmasının, ergenlerde yalnızlık hissini artırdığını, uyku kalitesini düşürdüğünü ve akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Literatürde benzer bir çalışmada ise Tuncay ve Göğer (2022) çalışmasında ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, dijital oyun bağımlılığının ergenlerin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Özellikle, yoğun dijital oyun oynamanın uyku süresini kısalttığı ve uyku düzenini bozduğu tespit edilmiştir (19). Çalışmamızın sonucu ile literatürdeki sonuçlar uyumludur. Bu sonuçlara göre teknoloji bağımlılığının, ergen bireylerde uyku kalitesi üzerinde baskın bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Teknoloji bağımlılığı arttıkça uyku kalitesinin olumsuz yönde etkilendiği söylenebilir. Teknolojik cihazlara ulaşımın kolaylaşması, teknolojik cihazları kullanım yaşının düşmesi, uygulamaların, oyunların ergen bireylerin yaşına uygun çekici hale gelmesi ergen bireyler arasında yaygın hale gelmiştir. Bu çalışmanın bulguları, ergenlerin sağlığı ve gelişimi açısından önemli olan uyku kalitesi ile ilgili olarak, ebeveynlerin, öğretmenlerin ve sağlık

uzmanlarının sosyal medya kullanımı konusunda daha bilinçli olmaları gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle ergen bireylerin teknoloji bağımlılığı konusunda kontrol altında tutulması, kontrol edilmesi hem teknoloji bağımlılığında hemde uyku kalitesinde bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Yaşlarına uygun etkileyici eğitimler düzenlenmelidir. Böylelikle bu uygulamaların ergenlerin daha sağlıklı, kaliteli bir uyku alışkanlığı kazanmasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda ergenlerin teknoloji bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının ve sosyo demografik özelliklerin Kutcher ergen depresyon ölçeği üzerine % 34.5 etkili olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, teknoloji bağımlılığı ölçeği ve cinsiyet depresyon düzeyi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Depresyon düzeyi ile cinsiyet arasında etki saptanmış olup, cinsiyetin etkili olduğu görülmüştür. Buna göre ergenlerin sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı ölçeği puanları arttıkça depresyon düzeylerinde arttığı saptanmıştır (Tablo 4.5).

Ahmadi (2014)'de lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada teknoloji ve internet bağımlılığının depresyon ve anksiyete sonucuna varabileceğinin kanısına varmıştır. Çam (2014) ergenler de yaptığı araştırmada Patolojik internet bağımlılığı (PİK)'nın psikopatolojik belirtiler (anksiyete, depresyon vb.) ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Ni ve ark. (2009)'da yaptıkları çalışmada ise teknoloji ve internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif bir bağlantı belirlemişlerdir. Cho ve ark. (2013)'de ergenlerle yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki kanısına varmışlardır. Akın ve İskender (2011)'de üniversite öğrencilerinin katılımıyla yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre, depresyon, anksiyete ve stres internet bağımlılığına olumlu etkisi olduğu gözlenmiştir. Taş (2018) İstanbul'da belirlenen liselerde eğitim görmekte olan 421 öğrenciye internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin farklı değişkenler açısından incelenmesi için bir anket çalışması yapmıştır. Bu yapılan çalışma sonucunda internet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca anne baba tutumu, cinsiyet, yaş ve sınıf değişkeni ile internet'te geçirilen zaman arasında bir ilişki olduğu sonucu da ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığının, depresyon, anksiyete ve stres üzerinde direkt bir etkisi olduğu sonucuna varmışlardır. Bahrainian ve ark. (2014)'de lise öğrencileri dahilinde yapmış oldukları çalışmada ise öğrencilerin % 40.7'sinde internet bağımlılığı olduğunu ve depresyon, öz-saygı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir bağlantı olduğunun kanısına varılmıştır (52).

Yapılmış olan araştırmalarda teknoloji bağımlılığı ile psikiyatrik bozukluklar arasında anlamlı ilişkiler meydana geldiğini görmekteyiz. Psikiyatrik bozukluklar içinde teknoloji bağımlılığı ile bağlantılı en fazla araştırılmış olan ruhsal bozukluklardan biri de depresyondur. Depresyon ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde bir anlamlı bağlantı olduğu ve depresyonu olan bireylerde teknoloji bağımlılığında yüksek oranlarda olduğu kanılarına varılmaktadır (53,54).

Taş (2018) çalışmasında; internet bağımlılığının ergenlerde depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmada, internet bağımlılığının ergenlerin psikolojik sağlığını olumsuz etkilediğini ve bu etkinin cinsiyet, yaş ve sosyoekonomik durum gibi değişkenlere göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma, teknoloji bağımlılığının psikolojik belirtiler üzerindeki etkilerini değerlendirirken önemli veriler sunmaktadır (8).

Çalışmamızda ergenlerin teknoloji bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının ve sosyo demografik özelliklerin uyku kalitesi ölçeği üzerine % 30.9 etkili olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutu ve teknoloji bağımlılığı uyku kalitesi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Buna göre ergenlerin sosyal ağ bağımlılığı alt boyutu, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyut puanı ve teknoloji bağımlılığı ölçeği puanları arttıkça uyku kalitesini azalttığı saptanmıştır (Tablo 4.6).

Yapılan başka bir çalışmada ise çalışmaya katılan öğrencilerin %8' inin sosyal medya bağımlısı olduğu, bağımlı öğrencilerin de yarısından fazlasının düşük uyku kalitesine sahip olduğu sonucuna varılmıştır (56). Buna benzer yurtdışında yapılmış olan başka bir çalışmada da ergenlerin teknolojik cihaz kullanım sıklığının ve sayısının uyku kalitesini olumsuz etkilediği bildirilmektedir (57). Ülkemizde 2022 yılında lise öğrencileri üzerinde yapılmış olan araştırmaya göre dijital oyun bağımlılığı oranı %16,3, öğrencilerin %65,1'inin uyku kalitesinin iyi, %34,9'unun uyku kalitesinin kötü olduğu sonucuna varılmıştır (17). Yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı olan öğrencilerin internet bağımlılığı olmayan öğrencilere kıyasla kötü uyku kalitesinin 1,4 kat daha fazla etkisi görülmüştür (58). Benzer bir araştırmada ise öğrencilerin internet bağımlılığı ile düşük uyku kalitesi arasında olumlu yönde bağlantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır (56). Diğer bir çalışmada da uyku bozukluğu olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puanının daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir (57). Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile kötü uyku kalitesi arasında bağlantılı bir ilişkinin olduğu da bildirilmektedir (58). Akıllı telefon bağımlılığı seviyesinde ki artışlar

uyku kalitesini olumsuz yönde etki etmekte ve bu durum doğrultusunda ise kötü uyku kalitesinin artışına sebebiyet vermektedir (56). Literatürde bulunan araştırmalara paralel olarak bizim yaptığımız araştırma sonucumuzda teknoloji (alt ölçekler içerisinde bulunmakta olan internet, telefon, oyun) bağımlılığının kötü uyku kalitesi açısından önemli bir risk etmeni olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmamızda kötü uyku kalitesine sahip olan ergenlerin teknoloji bağımlılığı puanları diğer öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgumuz literatür ile de desteklenmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenlerde teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesine etkisini belirlemek amacıyla yaptığımız bu çalışmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

- Teknoloji bağımlılığı toplam ölçek puanı 52.64 ± 17.81 olup, ergenlerin teknoloji bağımlılığının nadiren-orta seviyede olduğu,
- Kutcher Ergen Depresyon Ölçek puanı 25.67 ± 8.21 olup, orta düzeyde, sıklıkla depresyon düşüncelerine sahip olduğu,
- Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri puanımız 14.06 ± 4.28 olup, orta düzeyde olduğu,
- Çalışmamızda Ergenlerin Teknoloji Bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği üzerine % 28.4 etkili olduğu saptanmıştır. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği puanları arttıkça Depresyon düzeylerinin de arttığı,
- Çalışmamızda Ergenlerin Teknoloji Bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının Uyku Kalitesi Ölçeği üzerine % 28.5 etkili olduğu saptanmıştır. Buna göre ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı alt boyutu ve Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği puanları arttıkça Uyku kalitelerinin de azaldığı,
- Çalışmamızda Ergenlerin Teknoloji Bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının ve sosyo demografik özelliklerin Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği üzerine % 34.5 etkili olduğu,
- Çalışmamızda Ergenlerin Teknoloji Bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının ve sosyo demografik özelliklerin Uyku Kalitesi Ölçeği üzerine % 30.9'luk bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- ✓ Ergenlerin teknoloji kullanımını düzenlemek, sağlıklı sınırlar koymak ve alternatif sosyal aktiviteler teşvik etmek, hem ruh sağlığı hem de uyku düzeni açısından olumlu etkiler yaratacaktır.
- ✓ Okul temelli programlar ve aile içi eğitimler, ergenlere sağlıklı teknoloji kullanımı alışkanlıkları kazandırmada önemli rol oynayabilir.
- ✓ Ergenlerin teknoloji bağımlılığını fark etmelerini ve yönetmelerini sağlayacak farkındalık programları, teknolojinin yarar ve zararlarını açıklayan, doğru kullanılmasını içeren eğitimlerin verilmesi, teknoloji kullanımının olumsuz etkilerini azaltmada etkili olabilmektedir.

- ✓ Ebeveynler, eğitimciler ve ruh sağlığı profesyonelleri tarafından uygulanacak stratejiler, ergenlerin teknoloji kullanımını dengelemelerine ve sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine katkı sağlayacaktır.
- ✓ Ergenlerin hem teknolojik ortamdaki olumsuz düşüncelerden uzaklaşması hem de daha kaliteli bir uyku sağlanması için ergen bireylere ilgilerine göre fiziksel aktivite alışkanlığının sağlanması,
- ✓ Ergenlerin daha kaliteli bir uyku için yatmadan en az 2 saat önceden teknolojik aletlerle olan ilgisini kesmesi önerilmektedir.
- ✓ Gelecekte yapılacak araştırmalar, teknoloji bağımlılığı ile depresyon ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine incelemelidir. Özellikle, boylamsal çalışmalar ile bu ilişkinin zaman içindeki değişimleri gözlemlenebilmektedir. Ayrıca farklı sosyoekonomik ve kültürel arka planlara sahip ergen gruplarında yapılacak araştırmalar, teknoloji bağımlılığının etkilerinin evrenselliğini veya farklılıklarını ortaya koyabilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Arık, A.I. Teknoloji Bağımlılığı Ve Sosyal Kimlik Oluşumu: Y Nesli. [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2018.
2. Barut, B. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyi İle Algılanan Sosyal Destek Ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi; 2019.
3. Ceyhan AA. Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Türk J Child Adolesc Ment Health*. 2011;18 (2):85–94.
4. Çağın, M. Spor Bilimleri Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi Ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. Sakarya: Uygulamalı Bilimler Üniversitesi; 2021.
5. A. Ergenlerde İnternet ve Problemli İnternet Kullanım Davranışının İncelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi; 2016.
6. Irmak, Y.A. Ergen Ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2016;27(2):128-37.
7. Öner, K. Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyon, İnternet Bağımlılığı Ve İlişkili Faktörler. [Yüksek lisans tezi]. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi; 2015.
8. Taş, İ. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2018;6(1):31-41.
9. Topçu, E. 14-16 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2020.
10. Coşkun, S. Kılıç, S.H. Ergenlerin İnternet Ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Uyku Kalitesi Ve Akademik Başarı Düzeyleri İle İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*. 2022;23(4):511-21.
11. Çakır Ö, Oğuz E. Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2017; 13(1): 418-29, 2017.
12. Deveci, F. Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Biruni Üniversitesi; 2021.

13. Derin, S. Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Öznel İyi Oluş. [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2013.
14. Korkmaz, Z., Çiçek, İlhan, Yıldırım, M., Ünsal, F. Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki: Sanal Dünyanın Ergenler Üzerindeki Etkisi. Yaşadıkça Eğitim. 2023;37(3), 844-56.
15. Mustafaoglu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. Razak Özdinçler, A. Dijital Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi Ve Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. Addicta: The Turkish Journal On Addiction. 2018;5, 227-47.
16. Savcı, M. Aysan, F. Teknolojik Bağımlılıklar Ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi, Dusunen Adam The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences. 2017;30:202-16.
17. Şentürk D. Lise Öğrencilerinde Cep Telefonu Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi; 2017.
18. Şişli, F.M. Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Kronotip. [Bitirme projesi]. İstanbul: İstanbul Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi; 2022.
19. Tuncay, B., Göğer, B. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Journal Of Turkish Sleep Medicine. 2022;9:79-84.
20. Yayman, E. Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Oyun Bağımlılığı Ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi; 2019.
21. Yumru, H. Erken Ergenlik Dönemindeki Çocuklarda İnternet Bağımlılığını Önlemede Oyun Temelli Programın Etkisi. [Yüksek lisans tezi]. Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi; 2020.
22. Aydın, F. Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2017.
23. Balcı Çelik, S. Uysal Atabay, E. Kutcher Ergen Depresyonu Ölçeği (Kedö-11) Türkçe Uyarlaması:Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. International Social Sciences Studies Journal. 2019; 5(30): 607-616.
24. Açıl, D. Ceylan, N.A. Oruç, G. Sağlık Alanında Lisans Eğitimi Alan Öğrencilerin Uyku Kalitesi ile Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi. 2023;9(1), 75-92.

25. Önder, İ. Masal, E. Demirhan, E. vd., Psychometric properties of sleep quality scale and sleep variables questionnaire in Turkish student sample. *International Journal of Psychology and Educational Studies*. 2016;3 (3), 9-21.
26. Dilmen Bayar, B. Adölesan kızlarda teknoloji bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki. [Yüksek lisans tezi]. Malatya: İnönü Üniversitesi; 2019.
27. Salamci, M. B. Ergenlerde teknoloji bağımlılığının Anne-Baba tutumları ve duygusal zeka ile ilişkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Haliç Üniversitesi; 2020.
28. Çalışkan, E. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid-19 sürecinde yaşadıkları koronavirüs korkusu ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişki. [Yüksek Lisans Tezi]. Elazığ: Fırat Üniversitesi; 2021.
29. Karakaya, E. N. Covid-19 sürecinde eğitimine evde devam eden ortaöğretim öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. Karabük: Karabük Üniversitesi; 2021.
30. Şimşek, N., Akça Kılıç, N. & Şimşek, M. Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 2015;14(1), 7–14.
31. Kızıltoprak, A. Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişki. [Yüksek lisans tezi], Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2018.
32. Göldağ, B. Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018;15(1), 1287- 315.
33. Deniz, L., Gürültü, E. Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2018;26(2), 355-67.
34. Yalçın, G. Sosyal medyanın yoğun kullanımının ileri ergenlikte yalnızlık ve depresyona etkisi. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi; 2015.
35. Yavuz O. The effects of Internet addiction on school success during adolescence. *International Journal of Society Researches* 2018; 8(15): 1056- 80.
36. Ertem Ü, Yazıcı S. Ergenlik döneminde psikososyal sorunlar ve depresyon, aile ve toplum. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi* 2006;3(9):7-12.
37. Öztop, D. B., Öztürk, A., Ünal, D., Mazıcıoğlu, M., Balcı, E. ve Gün, İ. Lise öğrencilerinde depresyon ve davranış sorunlarının yaygınlığı. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2011;12, 204-11.

38. Emiroğlu M., Murat M., Bindak R. Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerini yordayan sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. Güz-2011; Cilt:10 Sayı:38, 262-74.
39. Türkleş S., Hacıhasanoğlu R., Çarpar S. Lise öğrencilerinde depresyon düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2008;11:2.
40. Sarier, H. K. Meslek Lisesi Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi. 2022;5(2), 167-81.
41. Ören, N. ve Gençdoğan, B. Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi. 2007;15, 85-92.
42. Ergene, T. ve Yıldırım, İ. Üniversite adaylarında depresyon düzeyleri. Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi. 2004;12(2), 91-100.
43. Gündoğan, S. Ergenlerde Akademik Stresle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki: Okul Tükenmişliğinin ve Depresyonun Aracı Rolü. Eğitim ve Bilim. 2023;48(215).
44. Akbulut, Y., & İskender, M. Ergenlerde sosyal medya kullanımının uyku kalitesi, sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi. 2020;28(4), 1681 -90.
45. Şahin, S., ve Özdemir, S. Ankara'da ergenlerin sosyal medya kullanımı ve uyku kalitesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2021;10(3), 222-30.
46. Li, X., Kan, Q., Wang, H., Zhang, S., & Jiang, P. Social media use, sleep quality and academic performance among Chinese college students. Psychiatry Research. 2019;273, 628-33.
47. Ahmadi J., Amiri A., Ghanizadeh A., Khademalhosseini M., Khademalhosseini Z., Gholami Z., Sharifian M. Prevalence of addiction to the internet, computer games, dvd, and video and its relationship to anxiety and depression in a sample of iranian high school students. Iran J Psychiatry Behav Sci. 2014; 8(2):75-80.
48. Çam H., H. Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Doktora tezi]. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi; 2014.
49. Ni X., Yan H., Chen S., Liu Z. Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. Cyberpsychol Behav. 2009;12(3):327-30.

50. Cho S-M., Sung M-J., Shin K-M., Lim K., Y., Shin Y-M. Does Psychopathology in childhood predict internet addiction in male adolescents. *Child Psychiatry Hum Dev* (2013); 44:549–55.
51. Akın A., İskender M. İnternet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2011;3(1), 138-48.
52. Bahrainian S., Alizadeh K., Raeisoon M., Gorji O., Khazaee A. Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students. *J Prev Med Hyg*. 2014;55(3):86-9.
53. Augner C, Hacker GW. Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *Int J Public Health*. 2012;57:437-41.
54. Achenbach, T., Becker, A., Döpfner, M., Heiervang, E., Roessner, V., Steinhausen, H., & Rothenberger, A. Multicultural assessment of child and adolescent psychopathology with ASEBA and SDQ instruments: Research findings, applications, and future directions. *Journal of child psychology and psychiatry*. 2008;49(3), 251-75.
55. Akça, S. Ö., Selen, F., Demir, E., Demir, T. Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 2018;45(3), 255-64.
56. Wolniczak I, Cáceres-DelAguila JA, Palma-Ardiles G, et al. Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru *PLoS One* 2013; 8(3): 1-5.
57. Bruni, O., Sette, S., Fontanesi, L., Baiocco, R., Laghi, F. ve Baumgartner, E. Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence. *Journal of clinical sleep medicine: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 2015;11(12), 1433.
58. Cheng SH, Shih CC, Lee IH, et al. A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry Res* 2012; 197(3): 270-74.
59. Younes F, Halawi G, Jabbour H, et al. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PloS One* 2016; 11(9): 0161126 (1-23).

60. Demirci A, Doğan R, Matrak Y, et al. Tıp öğrencilerinde sorunlu internet kullanımının uyku kalitesine etkisi. Turkish Journal of Family Medicine. Primary Care. 2015; 9(4): 143-49.
61. Ang PY, Chen KL, Yang SY, et al. Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students. PLoS One 2019; 14(4): e0214769 (1-23).
62. Chen C, Zhang KZ, Gong X, et al. Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. Comput Human Behav 2017; 75: 891-902.



EKLER

EK-1. Özgeçmiş



EK-2. Etik Kurul Onay Formu

EK-3. Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni

EK-4. Ölçek Kullanım İzinleri





EK-5. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu ölçek teknoloji bağımlılığının depresyon düzeyi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi ölçmek için oluşturulmuştur. Lütfen formu **dikkatlice okuyarak eksik soru bırakmadan** doldurunuz. Vereceğiniz bilgiler sadece araştırma amaçlı kullanılacak olup, başka bir kurum ya da kişi ile paylaşılmayacaktır. Bilime yaptığınız küçük katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Araştırmacılar: Doç. Dr. Ümmühan Aktürk- Volkan Eren

1. Okuduğunuz lisenin adı nedir?.....

2. Kaçıncı sınıftasınız?

☐ Hazırlık ☐ 9.Sınıf ☐ 10. Sınıf ☐ 11. Sınıf ☐ 12. Sınıf

3. Cinsiyetiniz: 1. Kız () 2. Erkek ()

4. Yaşınız:

5. Aileniz kendiniz dahil kaç kişiden oluşmaktadır?

☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ve üzeri

6. Anne babanızın yaşama durumu ☐ Her ikisi de sağ ☐ Anne sağ ☐ Baba sağ

7. Ailenizin tipi:

() Çekirdek aile () Geniş aile () Geleneksel aile () Parçalanmış aile

8. Annenizin eğitim durumu nedir?

() Okur- yazar değil () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite

9. Annenizin mesleği nedir? ☐ İşçi ☐ Çalışmıyor/Ev hanımı ☐ Emekli ☐ Memur ☐ Serbest meslek

10. Babanızın eğitim durumu nedir?

() Okur- yazar değil () Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite

11. Babanızın mesleği nedir? ☐ İşçi ☐ Esnaf ☐ Emekli ☐ Memur ☐ Serbest meslek

12. Kendinize ait bir akıllı telefonunuz, masaüstü bilgisayarınız ya da dizüstü bilgisayarınız var mı?

☐ Var ☐ Yok

13. Sizce ailenizin sosyo-ekonomik düzeyi aşağıdakilerden hangisi ile nitelenebilir?

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

14. İnternete bağlanmak için aşağıdakilerden hangisini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).

☐ Masaüstü PC ☐ Akıllı Telefon ☐ Dizüstü PC ☐ Tablet PC ☐ Televizyon

☐ Diğer (Lütfen yazınız):

15. Sosyal ağlarda günde ortalama ne kadar zaman geçiriyorsunuz?

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

16. Aşağıdaki anlık mesajlaşma programlarından hangilerini kullanıyorsunuz (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

☐ Whatsapp ☐ Snapchat ☐ Skype ☐ Hangouts ☐ Facetime ☐ Facebook Messenger (

) Diğer (Lütfen yazınız):

17. Anlık mesajlaşma programlarını günde ortalama ne kadar süre kullanıyorsunuz?

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

18. Aşağıdaki çevrimiçi oyun türlerinden hangilerini oynuyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).

☐ Aksiyon ☐ Bulmaca/Puzzle ☐ Yarış ☐ Spor ☐ Macera ☐ Simülasyon ☐ Savaş ☐ Strateji ☐ Sanal Yaşam ☐ Kavga ☐ Diğer (Lütfen yazınız):

19. Çevrimiçi oyunları günde ortalama ne kadar süre oynuyorsunuz?

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

20. Aşağıdaki internet sitesi türlerinden hangilerini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz).

☐ Alışveriş ☐ Blog ☐ Seyahat ☐ Çevrimiçi Film/Dizi ☐ Arama Motorları ☐ Finans ☐
☐ Çevrimiçi Müzik/Video ☐ Arkadaşlık ☐ Moda ☐ Güzellik ☐ Çevrimiçi Gazete ☐
Teknoloji ☐ Diğer (Lütfen yazınız):

21. Sosyal ağ siteleri, anlık mesajlaşma programları ve diğer internet sitelerinin tümüne, bir günde ortalama ne kadar süre harcıyorsunuz?

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



EK-6. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

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 kullanmadığım 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.					

EK-7. Kutcher Ergen Depresyonu Ölçeği

Sayın Katılımcı,

Aşağıda bireylerin "Depresyon Düzeyini" belirlemeye yönelik bir ölçek yer almaktadır. Sizden istenen, Geçtiğimiz hafta boyunca aşağıdaki maddelere göre genellikle ya da sıklıkla nasıl olduğunuzu değerlendirmeniz. 0 – neredeyse hiç, 1 – bazen, 2 – sıklıkla, 3 – her zaman Kendinize uygun ifadenin karşısındaki kutucuğa X işareti koyarak belirtiniz. Bu konuda gereken özeni göstereceğinizi umar, yardımlarınız için teşekkür ederiz.

Sıra No	MADDELER	TERCİH DÜZEYİ			
					
		0	1	2	3
1.	Havasında olmamak, moral bozukluğu hissetmek, depresyonda hissetmek, rahatsız edilmek istememe.				
2.	Asabi, çabuk çileden çıkan, hemen öfkelenen, çabuk kafası atan biri.				
3.	Uyku problemleri – günlük hayatınızdan farklı olarak (hastalanmadan önce) uykuya dalma güçlüğü, yatakta uzanırken uyuyamama.				
4.	Çeşitli alanlarda istek kaybı (arkadaşlarla dışarı çıkmak, en yakın arkadaşla birlikte olmak, kız/erkek arkadaşla vakit geçirmek, ev dışına çıkmak, okulla ilgili işleri yapmak ya da genel olarak iş yapmak, hobileriyle ya da sporla uğraşmak, vb...)				
5.	Değersizlik hissi, umutsuzluk, insanları hayal kırıklığına uğratma.				
6.	Yorgunluk ve bitkinlik hissi, enerjide azalma, motivasyonda azalma, işleri başkalarının zorlamasıyla yapma, sıklıkla dinlenme yada uzanma ihtiyacı duyma.				
7.	Konsantrasyon güçlüğü, okula ya da işe kendini verememe, çalışılması gereken zamanlarda hayal kurma, okurken odaklanma sorunu yaşama, işten ya da okuldan sıkılma.				
8.	Hayatın yeterince eğlenceli olmadığını hissetme(hasta olmadan önce), normalde iyi hissedilen kadar iyi hissetmeme, önceden (hasta olmadan önce) keyif alınan aktivitelerden keyif alamama.				
9.	Endişeli, sinirli, gergin, kaygılı ve paniğe kapılmış hissetme.				
10.	Endişenin bazı fiziksel belirtilerini hissetme: baş ağrısı, midesine kramplar girmek, bulantı, karıncalanma, huzursuzluk, ishal, titreme.				
11.	Kendine zarar verme ya da intiharla ilgili düşünceler, planlar ya da eylemler.				

EK-8. Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi

Aşağıdaki sorular sizin uyku düzeniniz ve uyku alışkanlıklarınız ile ilgilidir. Lütfen tüm soruları cevaplandırınız.

A. Lütfen aşağıdaki ilk 7 soruyu okula gittiğiniz günleri göz önünde bulundurarak cevaplandırınız.

1. Işıklar söndürölüp yatağa yattığında, aşağıdakilerden hangisi genelde senin için doğrudur?
 - a. Hemen uyurum
 - b. Bir süre uyanık kalırım
 - c. Uyumam için uzun zaman gereklidir
2. Uyuma sorunu yaşar mısın?
 - a. Asla
 - b. Bazen
 - c. Nerdeyse her gece
3. Bazen geceleri uyanır mısın?
 - a. Asla
 - b. Bazen
 - c. Nerdeyse her gece
4. Eğer geceleri uyanıyorsan, aşağıdakilerden hangisi genelde senin için doğrudur?
 - a. Çoğunlukla farkına varmam
 - b. Kısa bir süre sonra tekrar uyurum
 - c. Tekrar uyumam uzun zaman alır
5. Geceleri iyi uyur musun? A. Hayır BBazen CEvet, daima
6. Sabah kalktığında kendini dinlenmiş hisseder misin? a. Hayır
 - b. Bazen
 - c. Evet, daima
7. Geceleri iyi uyuyamadığın olur mu?
 - a. Hayır

b. Bazen

c. Evet, daima

B. Lütfen aşağıdaki soruların cevaplarını, olabildiğince doğru bir şekilde **saat ve dakika** olarak yazınız.

8. Yatmaya ne zaman gideceğine karar vermene ailen izin veriyor mu? ☐ Evet
Hayır

9. Okula gittiğin günlerde saat kaçta kalkarsın?

10. Okula gittiğin günlerde saat kaçta yatarsın?

11. Hafta sonu saat kaçta kalkarsın?

12. Hafta sonu saat kaçta yatarsın?

13. Okula gittiğin günlerde yattığın odanın ışıklarını saat kaçta kapatırsın?

C. Lütfen aşağıdaki soruların cevaplarını **dakika** olarak yazınız.

14. Odanın ışıklarını kapattıktan sonra uykuya dalman genellikle kaç dakika sürer?
.....dakika

15. Gece boyunca genellikle yatağında kaç dakika uyanık olarak uzanırsın?
.....dakika