



**ADÖLESANLARDA SOSYAL MEDYA  
BAĞIMLILIĞININ UYKUSUZLUK VE  
SALDIRGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ**

**Gölsüm YALÇIN**

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI  
Halk Sağlığı Hemşireliği Programı**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Ümmühan AKTÜRK**

**Yüksel Lisans Tezi- 2025**

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

**ADÖLESANLARDA SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ  
UYKUSUZLUK VE SALDIRGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ**

**Gülsüm YALÇIN**

**Hemşirelik Anabilim Dalı  
Halk Sağlığı Hemşireliği Programı**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Ümmühan AKTÜRK**

**Tez Jüri Üyeleri  
Prof. Dr. Ümmühan AKTÜRK  
Prof. Dr. Behice ERCİ  
Dr. Öğr. Üyesi Müjde KERKEZ**

**MALATYA  
2025**

**T.C.**  
**İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ**  
**Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne**

**ETİK BEYAN**

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak “Prof. Dr. Ümmühan AKTÜRK” danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “Adölesanlarda Sosyal Medya Bağımlılığının Uykusuzluk ve Saldırganlık Üzerine 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.

.../...../.....

Gülsüm YALÇIN

imza

# İÇİNDEKİLER

|                                                                                                                               |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ÖZET .....                                                                                                                    | viii |
| ABSTRACT .....                                                                                                                | ix   |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....                                                                                          | x    |
| TABLolar DİZİNİ .....                                                                                                         | xi   |
| 1. GİRİŞ .....                                                                                                                | 1    |
| 2. GENEL BİLGİLER .....                                                                                                       | 4    |
| 2.1. Adölesan Dönem .....                                                                                                     | 4    |
| 2.1.1. Adölesan Dönem ve Özellikleri .....                                                                                    | 4    |
| 2.1.2. Adölesan Dönem Gelişim Evreleri .....                                                                                  | 5    |
| 2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı .....                                                                                           | 8    |
| 2.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı Çeşitleri .....                                                                     | 9    |
| 2.2.2. Uykusuzluk .....                                                                                                       | 12   |
| 2.2.3. Adölesanda Uykusuzluk .....                                                                                            | 13   |
| 2.2.4. Saldırganlık .....                                                                                                     | 14   |
| 2.2.5. Adölesanlarda Sosyal Medya Bağımlılığının Uykusuzluk ve Saldırganlık<br>Azaltmada Halk Sağlığı Hemşiresinin Rolü ..... | 14   |
| 3. MATERYAL VE METOT .....                                                                                                    | 16   |
| 3.1. Araştırmanın Türü .....                                                                                                  | 16   |
| 3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman .....                                                                                | 16   |
| 3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....                                                                                   | 16   |
| 3.3.1. Araştırmanın Evreni .....                                                                                              | 16   |
| 3.3.2. Araştırmanın Örneklemi ve Örneklem Seçimi .....                                                                        | 16   |
| 3.4. Araştırmaya Dahil Edime Kriterleri .....                                                                                 | 16   |
| 3.5. Araştırmadan Dışlama Kriterleri .....                                                                                    | 16   |
| 3.6. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması .....                                                                      | 17   |
| 3.6.1. Veri Toplama Araçları .....                                                                                            | 17   |
| 3.6.2. Verilerin Toplanması .....                                                                                             | 18   |
| 3.7. Araştırmanın Değişkenleri .....                                                                                          | 18   |
| 3.8. Verilerin Değerlendirilmesi .....                                                                                        | 18   |
| 3.9. Araştırmanın Etik İlkeleri .....                                                                                         | 18   |
| 3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                                                                                       | 19   |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 4. BULGULAR.....                                  | 20 |
| 5. TARTIŞMA .....                                 | 29 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....                         | 35 |
| KAYNAKLAR .....                                   | 37 |
| EKLER.....                                        | 45 |
| EK-1. Özgeçmiş .....                              | 45 |
| EK-2. Etik Kurul Onayı .....                      | 46 |
| EK-3. Kişisel Bilgi Formu .....                   | 47 |
| EK-4. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği..... | 48 |
| EK-5. Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği.....             | 49 |
| EK-6. Bergen Uykusuzluk Ölçeği .....              | 50 |
| EK-7.Kurum İzni .....                             | 51 |

## TEŐEKKÖR

Yüksek lisans eğitimin süresince bana rehberlik eden, sabırla destekleyen ve değerli görüşleriyle yönlendiren Sayın Prof. Dr. Ümmühan AKTÖRK' e,

Her koşulda yanımda olup desteklerini esirgemeyen aileme,

Bu süreçte beni motive eden, destekleyen tüm arkadaşlarıma,

Araştırma verilerinin toplanabilmesi için okullarda araştırma izni veren Bitlis il Milli Eğitim Müdürlüğü çalışanlarına, çalışmanın yapıldığı okul idarecilerine ve öğretmenlerine,

Gönüllü olarak çalışmaya katılan tüm öğrencilere sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



## ÖZET

### Adölesanlarda Sosyal Medya Bağımlılığının Uykusuzluk ve Saldırganlık Üzerine Etkisi

**Amaç:** Bu araştırma adölesanların sosyal medya bağımlılığının uykusuzluk ve saldırganlık üzerine etkisini araştırmak amacıyla tasarlanmıştır.

**Materyal ve Metot:** Araştırma, kesitsel türde gerçekleştirilmiştir. Çalışma, Ekim 2023 ile Şubat 2025 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evreni, Bitlis ilinin merkezine bağlı Ahlat ilçesindeki beş liseden toplam 2057 ergenden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğü, güç analizi yöntemleri kullanılarak %95 güven aralığı, 0.05 hata payı, 0.25 etki büyüklüğü ve %0.95 popülasyon temsil gücü ile 768 ergen olarak belirlenmiştir. Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Bergen Uykusuzluk Ölçeği, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veri analizi, SPSS 21.0 yazılım paketi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değerlendirme sürecinde tanımlayıcı istatistikler, yüzde dağılımı ve regresyon analizleri uygulanmıştır.

**Bulgular:** Araştırmada, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanı  $16.24 \pm 5.82$ , Bergen Uykusuzluk Ölçeği puanı  $20.47 \pm 10.05$  ve Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği puanı  $57.38 \pm 17.95$  bulunmuştur. Adölesanların sosyal medya bağımlılığının uykusuzluk düzeyi üzerine %26.2'lik bir etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı ve sosyodemografik özelliklerin uykusuzluk düzeyi üzerine %31.3'lük bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, adölesanların sosyal medya bağımlılığının Kar-Ya saldırganlık durumu üzerine %18.5'lik bir etkisi olduğu, sosyal medya bağımlılığı ve sosyodemografik özelliklerin ise Kar-Ya saldırganlık durumu üzerine %23.1'lik bir etkisi olduğu saptanmıştır.

**Sonuç:** Bu araştırmaya göre adölesanlarda sosyal medya bağımlılığı arttıkça uykusuzluğun, saldırganlığın ve saldırganlığın alt boyutları arasında yer alan fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke ve düşmanlık durumlarının da artış gösterdiği gözlemlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Adölesan, Bağımlılık, Halk Sağlığı Hemşireliği, Medya, Saldırganlık, Uykusuzluk

## ABSTRACT

### **The Effect of Social Media Addiction on Insomnia and Aggression in Adolescents**

**Aim:** This study is designed to investigate the impact of adolescents' social media addiction on insomnia and aggression.

**Material and Method:** The research was conducted in a cross-sectional manner. The study was carried out between October 2023 and February 2025. The research population consisted of 2057 adolescents from five high schools in the Ahlat district, connected to the center of Bitlis province. The study's sample size was determined to be 768 adolescents based on power analysis methods, with a 95% confidence interval, a 0.05 margin of error, a 0.25 effect size, and a 0.95 population representation power. The Personal Information Form developed by the researcher, the Bergen Insomnia Scale, the Bergen Social Media Addiction Scale, and the Kar-Ya Aggression Scale were used for data collection. The data analysis was performed using the SPSS 21.0 software package. Descriptive statistics, percentage distribution, and regression analyses were applied during the evaluation process.

**Results:** In the study, the Bergen Social Media Addiction Scale score was found to be  $16.24 \pm 5.82$ , the Bergen Insomnia Scale score was  $20.47 \pm 10.05$ , and the Kar-Ya Aggression Scale score was  $57.38 \pm 17.95$ . It was determined that adolescents' social media addiction had an effect of 26.2% on the level of insomnia. Additionally, it was found that social media addiction and sociodemographic characteristics had an effect of 31.3% on the level of insomnia. Furthermore, it was determined that adolescents' social media addiction had an effect of 18.5% on the Kar-Ya aggression status, and social media addiction along with sociodemographic characteristics, had an effect of 23.1% on the Kar-Ya aggression status.

**Conclusion:** According to this study, it has been observed that as social media addiction increases among adolescents, there is a corresponding increase in insomnia, aggression, and the subdimensions of aggression, including physical aggression, verbal aggression, anger, and hostility.

**Keywords:** Adolescent, Addiction, Public Health Nursing Media, Aggression, Insomnia

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

|               |                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>BSMBÖ</b>  | : Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği                    |
| <b>BUÖ</b>    | : Bergen Uykusuzluk Ölçeği                                  |
| <b>DSM IV</b> | : Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 4 |
| <b>DSM V</b>  | : Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5 |
| <b>DSÖ</b>    | : Dünya Sağlık Örgütü                                       |
| <b>EEG</b>    | : Elektroensefalografi                                      |
| <b>ICSD-3</b> | : Yeni Uyku Bozuklukları Sınıflaması                        |
| <b>Kar-Ya</b> | : Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği                                |
| <b>NREM</b>   | : Non- Rapid eye movements                                  |
| <b>REM</b>    | : Rapid eye movements                                       |
| <b>TÜİK</b>   | : Türkiye İstatistik Kurumu                                 |
| <b>WHO</b>    | : World Health Organization                                 |

## TABLÖLAR DİZİNİ

| <b>Tablo No</b>                                                                                                                                                  | <b>Sayfa No</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Tablo 4.1.</b> Adölesanları tanıtıcı özellikler .....                                                                                                         | 21              |
| <b>Tablo 4.2.</b> Ölçeklerin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma ve yüzdeleri                                                                          | 22              |
| <b>Tablo 4.3.</b> Sosyal medya Bağımlılığının Bergen uykusuzluk durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi .....                                 | 23              |
| <b>Tablo 4.4.</b> Sosyal Medya Bağımlılığının ve sos yo demografik özelliklerin Bergen uykusuzluk durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi ..  | 24              |
| <b>Tablo 4.5.</b> Sosyal medya Bağımlılığının KAR- YA saldırganlık durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi .....                              | 24              |
| <b>Tablo 4.6.</b> Sosyal medya Bağımlılığının ve sosyo demografik özelliklerin KAR- YA saldırganlık durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi . | 25              |
| <b>Tablo 4.7.</b> Sosyal medya Bağımlılığının Fiziksel saldırganlık durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi .....                             | 26              |
| <b>Tablo 4.8.</b> Sosyal medya Bağımlılığının Düşmanlık durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....                                          | 27              |
| <b>Tablo 4.9.</b> Sosyal medya Bağımlılığının Öfke durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi .....                                              | 27              |
| <b>Tablo 4. 10.</b> Sosyal medya Bağımlılığının Sözel saldırganlık durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi .....                              | 28              |

# 1. GİRİŞ

Günümüz toplumunda internet uygulamalarının önde gelenleri arasında yer alan sosyal medya uygulamaları hem bilgiye ulaşma hem de sosyalleşmeyi sağlamaktadırlar. Aynı zamanda bu uygulamalar, hızla kişiler arası iletişim araçlarından biri haline gelmekte ve günlük yaşamın her alanında yaygınlaşarak, bireylerin hayatlarının vazgeçilmez parçaları olmaktadır (1).

Sosyal medya; bireylerin fikirlerini, görüşlerini, bakış açılarını ve deneyimlerini mesajlar ya da görseller aracılığıyla paylaşmalarına ve iletişimde kalmalarına olanak tanıyan çevrimiçi platformlar olarak tanımlanmaktadır (2).

Sosyal medya bağımlılığı ise sosyal medyayı aşırı kullanma durumu, sosyal medyayı kullanma isteğini doyuramama, sosyal medyanın fazla kullanımı sonucunda etkinliklerin ihmal edilmesi, sosyal medyanın aşırı derece kullanımının sosyal ilişkilere olumsuz etkide bulunması, yaşanan olumsuz duygu ve stresten bir kaçınma olarak sosyal medyayı kullanma, sosyal medya kullanımını durdurmada ve azaltma problemler yaşama, bireylerin sosyal medya kullanmadığı durumlarda stresli ve öfkeli olma ve sosyal medya kullanım süresiyle ilgili yalan söyleme durumu şeklinde tanımlanmaktadır (3).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) verilerine göre; 2023 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerin internet kullanımı %87.1 olarak tespit edilmişken, 2024 yılında bu oran %88.8'e yükselmiştir. 2024 yılında internet kullanım oranı cinsiyet bazında değerlendirildiğinde; bu oran kadınlarda %85.4, erkeklerde ise %92.2 olarak kaydedilmiştir.

Bireylerin en çok tercih ettiği sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları, %86.2 oranında WhatsApp, %71.3 oranında YouTube ve %65.4 oranında Instagram olarak belirlenmiştir. Cinsiyet bazında incelendiğinde, erkeklerin en çok WhatsApp (%89.5), YouTube (%74.7) ve Instagram (%67.0) kullandığı; kadınların ise en fazla WhatsApp (%82.9), YouTube (%68.0) ve Instagram (%63.9) kullandığı görülmüştür (4).

Adölesan dönemi insan hayatında büyüme ve gelişmenin en önemli olduğu evrelerden biri olup bir süreci ifade etmektedir. Bu dönemde edinilen bilgi ve tecrübeler bireyin yetişkinlik dönemine yön vermekte olup gelecek hayatını etkilemektedir. Biyolojik ve fizyolojik değişimlerin yanı sıra hormonal dalgalanmaların da görüldüğü adölesan dönem, bir olgunlaşma sürecidir (5). Adölesan dönemdeki bireylerin günlük uyku gereksinimi 8.5 ile 9.3 saat arasında olup, bu süre çocuklar ve yetişkinlere göre daha

uzundur (6). Ancak bu çağın etkisiyle bazı etmenler günlük uyku süresinin azalmasına neden olabilir ve bu da çeşitli problemlere yol açabilir (7). Adölesan döneminde gece geç yatma ve sabah geç kalkma alışkanlıkları bu dönemin karakteristik uyku özelliklerindendir. Bu durumun iki temel sebebi bulunmaktadır: (a) Akademik sorumluluklar ve yoğunlaşan sosyal aktiviteler nedeniyle yeterince uyuyamamak, (b) Yaşın ilerlemesiyle birlikte gece geç yatma ve geç kalkmaya yönelim şeklinde sınıflandırılabilir (8). Adölesan dönem, zihinsel, fiziksel ve psikososyal değişikliklerin hızla gerçekleştiği bir evredir. Bu süreçte adölesanların uyku düzeni ve kalitesinin, zihinsel sağlıkları ve psikososyal gelişimleri üzerinde önemli bir etkisi vardır. Carskadon'un çalışmalarına göre, adölesanlarda düşük uyku kalitesi ve yetersiz uyku düzeni anksiyete ve stres gibi zihinsel sağlık sorunlarına yol açabileceği belirtilmiştir (9).

Ferraro ve diğerleri (2015) yaptığı araştırmada, akıllı telefonun aşırı kullanımının uyku süresini kısalttığı ve uyku kalitesini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (10). Li ve diğerleri'nin (2020) yaptığı çalışma, uyku öncesi zamanlarda cep telefonunun aşırı kullanımının uyku düzenini bozabileceğini ve bu cihazların aşırı kullanımının uyku ve dinlenme üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur (11).

Literatürde yapılan araştırmalarda Facebook, Instagram gibi sosyal medya araçlarının kullanımı uyku problemlerini artırdığı, uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olduğu ve uyku sorunlarının da arttığı saptanmıştır (12-16).

Bilgisayar ve internet ortamlarındaki gelişmeler ve bu teknolojilerin dünya genelinde yaygınlaşması ile birlikte klasik medyadaki şiddet sanal dünyaya da yansımaktadır. İster televizyonda pasif bir katılımcı olarak, ister video oyunları ve bilgisayar oyunları gibi aktif bir kullanıcı olarak şiddet içeren yayınlara maruz kalmanın, adölesanlarda şiddet, saldırganlık, içe kapanma gibi etkilere ve yüksek düzeyde zihinsel ve duygusal uyarılmaya neden olduğu görülmektedir (17). Ayrıca uzmanlar, sosyal medya araçlarının 'bağımlılık' olarak kullanılmasının kaygı bozukluğunu, sosyal alanlardaki iletişim problemlerini ve ruh halini depresif yönde olumsuz etkileyeceğini belirtmişlerdir (18). Buss ve Perry, saldırganlığı üç farklı boyutta tanımlamıştır; sözel veya fiziksel saldırganlık, pasif veya aktif saldırganlık ve doğrudan veya dolaylı saldırganlık (19). İletişimin eskisinden daha hızlı kurulduğu sosyal medya ortamı, saldırgan davranışların temel unsurunun yeni bir sosyal ortamda farklı boyutlara yayıldığını göstermektedir. Bu durum, toplumsal yaşam boyunca dönüşen ve yayılan yeni saldırgan davranışlara yol açmıştır. Bu konunun önemli bir noktası ise sosyal medya saldırganlığına en çok maruz kalan grubun ergenler ve genç yetişkinler olduğudur (20).

Akademik alışmalar incelendiğinde adölesanlarda sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya bağımlılık nedenleri ve bağımlılık sonucunda gelişebilecek psikolojik problemleri ayrı ayrı inceleyen çalışmalar mevcuttur. Ancak sosyal medya bağımlılığının uykusuzluk ve saldırganlık üzerine etkisi ile ilgili yapılmış çalışma yoktur. Bu çalışmayla birlikte sosyal medya bağımlılığının, adölesanların günlük yaşamını en çok etkileyen uykusuzluk, iletişim ve etkileşimde önem arz eden davranış bozukluklarından biri olan saldırganlık üzerine etkisi incelenip literatüre ve adölesan sağlığına katkıda bulunulacaktır.

Çalışmamızda adölesanlardaki sosyal medya bağımlılığı, uykusuzluk ve saldırganlık durumlarının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda sosyal medya bağımlılığının uykusuzluk ve saldırganlık üzerine etkisi incelenmek amaçlanmıştır.

Araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

- Adölesanlardaki sosyal medya bağımlılık düzeyi nedir?
- Adölesanlardaki uykusuzluk düzeyi nedir?
- Adölesanlardaki saldırganlık düzeyi nedir?
- Adölesanlarda sosyal medya bağımlılığının uykusuzluk durumu üzerine bir etkisi var mıdır?
- Adölesanlarda sosyal medya bağımlılığının saldırganlık durumu üzerine bir etkisi var mıdır?

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Adölesan Dönem

Adölesan terimi, genellikle ergenlik dönemini ifade etmektedir. Adölesan dönem, biyolojik ve fiziksel büyümenin hızlandığı, cinsel olgunlaşmanın ve psikososyal değişimlerin belirgin olduğu bir evredir. Bu dönemde, bireylerin bağımsızlık ve sosyal üretkenlik kazanma süreçleri ön plandadır (21). Ayrıca adölesan dönem, çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresi olarak da tanımlanabilir.

Adölesan terimi Latince' de "yetişmek" anlamına gelir. Bu dönem, çocukluk ile olgunlaşma arasında yer alıp, bireylerin fiziksel, ruhsal, bilişsel ve çevresel açıdan gelişip yetkinleştiği bir süreç olarak tanımlanmaktadır (22).

Adölesan dönem, bireylerin fiziksel, cinsel ve psikososyal olarak olgunlaştıkları bir süreçtir. Bu süreçte bireyler bağımsızlık kazanır, sosyal olarak üretken hale gelir ve kronolojik olarak tanımlanamayan bir zamanda sona erer (23).

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre; 10-19 yaş aralığı, adölesan (ergenlik) dönemi olarak adlandırılmaktadır (24). Bu dönem, bireyin erişkinliğe hazırlandığı, çocukluk döneminden uzaklaştığı, yeni beceriler kazandığı, bağımsız düşünme yeteneğini geliştirdiği ve üretkenliğinin arttığı bir süreçtir.

#### 2.1.1. Adölesan Dönem ve Özellikleri

Dünya Sağlık Örgütüne göre adölesan dönem, yaşamın çocukluk ile yetişkinlik arasındaki 10 ila 19 yaş evresidir. İnsan gelişimi için eşsiz bir aşamasıdır ve sağlığın temellerinin atılması adına önemli bir zamandır (24).

İnsanlar, doğumdan itibaren yaşamlarının her aşamasında fiziksel, psikolojik, sosyolojik, duygusal ve zihinsel değişimler yaşarlar. Adölesan dönem, bu değişimlerin en hızlı ve yoğun yaşandığı kritik evredir. Kulaksızoğlu'na (2000) göre, insan hayatında doğumdan sonraki ilk sekiz ay dışında en yoğun değişim adölesan dönemde yaşanmaktadır (25). Bu nedenle adölesan dönem büyük bir öneme sahiptir.

Adölesan dönem; gençlerin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel açılardan geliştikleri ve olgunlaştıkları bir dönemdir.

**Fiziksel Değişimler:** Hızlı büyüme ve cinsel olgunlaşmanın yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde boy uzaması, vücut şeklinde değişiklikler ve hormonal değişimler görülür.

**Bağımsızlık Kazanma:** Adölesan dönemde gençler, bağımsızlık kazanma ve aileden ayrılarak sorumluluk üstlenme dönemine girerler.

**Kimlik Arayışı:** Adölesanlar, kimliklerini keşfetme ve tanımlama sürecine girerler; kişilik, inançlar ve ilgi alanları üzerine düşünürler, sorgular ve cevap ararlar.

**Sosyal İlişkiler:** Adölesan dönemde arkadaşlık ilişkileri büyük önem kazanır. Gruplar halinde zaman geçirme, benzer ilgi alanlarına sahip arkadaşlar edinme ve sosyal becerilerin gelişimi bu dönemin belirgin özelliklerindendir.

**Duygusal Dalgalanmalar:** Adölesan dönemde yaşanan hormonsal değişimler ve kimlik arayışıyla birlikte duygusal dalgalanmalar görülür. Öfke, mutluluk, üzüntü gibi çeşitli duygular arasında geçişler yaşanabilir bu duyguları en üst düzeyde yaşarlar.

**Gelecek Planlama:** Adölesanlar, bu dönemde kariyer hedefleri belirlemeye, eğitim ve iş seçeneklerini araştırmaya ve gelecekteki kararlarını almaya başlarlar.

### 2.1.2. Adölesan Dönem Gelişim Evreleri

Adölesan dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olarak tanımlanabilir. Bu süreçte bireyler; bedensel, duygusal, cinsel ve psikososyal anlamda önemli değişim ve gelişim yaşarlar. Bağımsızlık duygusu artar ve sosyal üretkenliklerini kazanırlar. Hızla gelişen fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimleri kapsayan bu dönem adölesan dönem olarak değerlendirilir.

### Freud'a Göre Gelişim

Freud'a göre organizma doğumdan itibaren beş gelişim döneminden geçer:

- **Oral dönem:** Freud'a göre 0-2 yaş arasındaki bu dönemde, libidinal enerji ağızda yoğunlaşır ve bu dönem idin kontrolü altındadır. Bu süreç, gelişimin birinci basamağı olarak kabul edilir (26).
- **Anal dönem:** Freud'un görüşüne göre; 2-3 yaş arasındaki bu süreçte libidinal enerji anal bölgede birikir. Bu dönemde çocuk, dışkılama eyleminden keyif alır ve anal kaslarının kontrolünü öğrenir (26).
- **Fallik dönem:** 3-5 yaş arasını kapsar ve libidinal enerji bu dönemde genital bölgeye odaklanmıştır. Bu yaştaki bireyler, cinsel konulara büyük ilgi duyar ve cinsiyet farklılıklarını keşfetmeye başlarlar (26).
- **Latent (Gizil) dönem:** 6-12 yaş arasını kapsar ve çocukların cinsel dürtülerinin baskılandığı süreçtir. Ebeveynlerin yasaklamaları bu

baskılanmayı tetikler. Çocuklar, enerjilerini akademik başarılar ve sosyal faaliyetlere yönlendirir (26).

- **Genital dönem:** 12-15 yaş aralığı, ergenliğin başlangıcıdır. Bu dönemde üreme organları gelişir ve libidinal enerji genital bölgede yoğunlaşır. Bireyler, fiziksel farklılıkları fark ederek karşı cinse ilgi duymaya başlarlar. Cinsel kimlik oluşumu da bu dönemde başlar (26,37).

### **Erikson’a Göre Gelişim**

Erikson’un psikososyal gelişim teorisine göre insan, hayatının farklı evrelerinde sosyal etkileşimler aracılığıyla gelişir. Bu teori, insanların 8 ayrı dönemde psikososyal gelişimlerini tamamladığını öne sürer. Her bir dönemde birey ya olumlu değerler kazanır ya da olumsuzluklarla karşılaşır (28).

Erikson’a göre, bu dönemlerde anne-baba, öğretmenler ve arkadaşlar gibi sosyal çevredeki kişiler, çocuğun gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu etkileşimler, bireyin psikolojik ve sosyal becerilerinin gelişmesinde kritik rol oynar (28).

Erikson’un teorisine göre; adölesan dönem “Kimlik ile kimlik bocalaması arasındaki çatışma” evresine denk gelir. Bu süreçte adölesan, çocukluk dönemindeki çatışmaları özümser ve gelecekteki çatışmaları öngörmeye çalışır. Adölesan, kendi kimliğini keşfederken geçmiş ve gelecek arasında bir denge kurar (28).

Bu dönemde yaşanan kimlik bocalamaları, adölesanın yetişkinliğe adım attığında kim olduğunu ve toplumdaki rolünü anlaması açısından kritiktir (28).

Adölesan dönemi, bireyin kimlik gelişimine odaklandığı bir süreçtir. Bu dönemde adölesanlar, karşı cinse, kahramanlara, öğretilere ve ideolojilere yoğun ilgi duyarlar. Bu ilgi tutkuya dönüşebilir. Bireyler çocuklukta öğrenilen kurallar ile yetişkinlikteki değer yargıları arasında kalırlar, bu nedenle karar vermekte zorlanırlar. Pozitif bir kimlik duygusu geliştirmek, önceki gelişim evrelerinde kazanılan kişilik özelliklerine bağlıdır (29).

### **Piaget’e Göre Gelişim**

Piaget’in bilişsel gelişim kuramı, çocukların dört dönemde değerlendirildiğini ve kavrama ve problem çözme yeteneklerinde her dönemde yeni gelişmeler kaydettiklerini öne sürer. Bu dört dönem, çocuğun bilişsel yeteneklerinin farklı aşamalarda nasıl geliştiğini ve ilerlediğini anlamamıza yardımcı olur (30).

Piaget'e göre gelişim süreci üç aşamadan oluşur; denge, dengesizlik ve yeni bir denge (31). Birey, zihnindeki mevcut bilgileriyle bir denge içindedir. Yeni öğrendiği bilgilerle bu denge bozulur ve dengesizlik durumu ortaya çıkar. Kişi, bu yeni bilgi ve deneyimlere alışarak yeniden bir denge sağlar.

Piaget bu kuralları göz önüne alarak 4 dönem belirlemiştir (32):

- Duyusal Motor Dönemi (0-2 yaş)
- Ön İşlemler Dönemi (2-7 yaş)
- Somut İşlemler Dönemi (7-12 yaş)
- Soyut İşlemler Dönemi (12 yaş ve üzeri)

**Soyut İşlemler Dönemini (12 yaş ve üzeri):** Bu evrede birey, bağımsız düşünme ve karar verme yeteneği geliştirir, idealler ve inançlar oluşturur, toplumsal konulara ilgi duyar ve hem fiziksel hem de zihinsel değişiklikler yaşar (33).

Psikososyal gelişim bağlamında ergenlik dönemi; erken, orta ve geç olmak üzere üç ana evreye ayrılabilir. Bu evreler şunlardır:

**Erken Ergenlik dönemi,** Kızlar için 10-12, erkekler için 12-14 yaşları arası kabul edilir. Puberte ile ortaya çıkan biyolojik değişimlere uyum sağlama ve başa çıkma çabalarının ön planda olduğu bir süreçtir. Adölesanlar, fiziksel değişimlerinin normal olup olmadığını sorgular ve dış görünüşlerinden emin olamazlar. Vücut görüntüsü ve pubertal gelişimle ilgili endişeler bu dönemde büyük önem taşır.

- Bu dönem, 1-3 yaş çocukluğunun ardından gelen ikinci ayrışma ve bireyselleşme sürecidir.
- Duygu ve davranışlarını aşırı şekilde yorumlayıp ifade ederler.
- Somut düşünme aşamasını aşarak, soyut kavramlar üzerinde düşünme yeteneği gelişmeye başlamıştır.
- Cinselliğe ilgileri artar; ancak aynı cinsiyetten arkadaşlık kurma eğilimleri daha fazladır.
- Aile etkinliklerine daha az katılım gösterirken, arkadaşlarına karşı duygusal ve hassas davranışlar sergilerler.

Adölesan dönemde, cinsiyete özgü beden yapısının belirginleşmesiyle birlikte, adölesan kendisiyle ilgili yeni bir durumu fark eder. Bu süreç, adölesanın çocukluktan farklı bir kız veya erkek kimliği ile kendini algılamasına neden olur. Fiziksel değişiklikler, artan dürtüler ve cinsel kimliğin belirginleşmesi, gencin sosyal anlamda yeni roller üstlenmesini gerektirir.

**Orta ergenlik dönemi**, 15-18 yaşları arasını kapsar ve bu süreçte çeşitli değişimler meydana gelir:

- Pubertal gelişimin yavaşlaması ve adölesanın bedenine alışma süreci gözlemlenir.
- Arkadaş gruplarıyla kaynaşma ve karşı cinse ilginin artması gözlemlenir.
- Ebeveynlerden ayrılma süreci başlar.
- Soyut düşünme, arkadaşlarla duyguların ve düşüncelerin paylaşılmasını artırır.
- Sosyal sorumluluk ve idealler de bu dönemde önem kazanır.

**Geç ergenlik dönemi**, 19 yaşında başlayarak 20'li yaşlar boyunca devam eden bu süreçte şu değişimler yaşanır:

- Fiziksel ve cinsel olgunluğun tamamlanmasıyla endişeler sona erer.
- Ergenliğin başlangıcından itibaren hissedilen duygular, geliştirilen beceriler ve kurulan özdeşimler birleşerek kimlik duygusunun oluşmasına katkı sağlar.
- Arkadaş gruplarıyla olan sosyal ilişkiler, kişisel ilişkilere dönüşür.
- Soyut düşünme kabiliyeti artar ve daha gerçekçi hedefler belirlenir.
- Bu süreçte, ailelerinin düşünce ve değerlerini yeniden kabullenirler.

## **2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı**

Teknolojik gelişmeler; sağlık, eğitim, iletişim ve eğlence gibi birçok alanda yaşam tarzımız ve alışkanlıklarımızı değiştirmektedir (34).

Teknolojik bağımlılıklar, telefon, oyun, internet, sosyal medya, bilgisayar ve televizyon bağımlılığı olarak alt gruplara ayrılmaktadır (35).

Sosyolog Stanley Milgram'ın 1967'de ortaya attığı "küçük dünya" (small world) fenomeni, sosyal medya kavramıyla ilişkilendirilmiştir. Bu fenomen, insanların internet ortamında bağlantılar kurarak iletişim kurmaya başlamasıyla güçlenmiştir (36).

Sosyal medya, internet kullanıcılarının çevrimiçi ortamda birbiriyle iletişim kurmasına, içerik paylaşmasına ve kişisel yorumlarda bulunmasına olanak tanıyan platformlar olarak tanımlanabilir. Bu platformlar, kullanıcıların sosyal ağlar oluşturmalarına ve bu ağlar üzerinden etkileşimde bulunmasına imkân sağlar (37).

İnterneti sık kullanan bireyler, zamanlarının büyük bir kısmını sosyal medya ağlarında geçirirler. Özellikle çocuklar ve gençler, medya içeriklerini seçme ve eleme

şansı olmadan bilinçsizce tüketir ve bundan büyük ölçüde etkilenirler. Bu etkiler arasında içerik kaynaklı sorunlar ve aşırı kullanımın doğurduğu problemler yer alır. Sosyal medyanın aşırı kullanımı sonucu bağımlılık görülebilir (38).

Sosyal medya bağımlılığı şu şekilde tanımlanabilir: Aşırı kullanım, tatminsizlik, aktivitelerin ihmal edilmesi, hareketsiz yaşam tarzı, sosyal ilişkilerin zarar görmesi, olumsuz duygular ve yaşam stresinden kaçış için kullanma, kullanımın azaltılmasında zorluk, sosyal medya erişiminde gerginlik ve sinirlilik hissetme ve kullanım süresi hakkında yalan söyleme durumu (3).

Sosyal medya, bireyin:

1. Günlük iş ve eylemlerini engelliyor ve kısıtlıyorsa,
2. Sosyal medya dışındaki ikili ilişkiler başarısızlıkla sonuçlanıyorsa,
3. Sosyal medyayı kontrol etmediğinde huzursuz ve tedirgin hissediyorsa,
4. Akademik başarısını etkiliyorsa,
5. Dijital ortamdaki olayları gerçek sanmasına neden oluyorsa,
6. Dikkat dağınıklığı yaratıyorsa,
7. Sosyal medya kullanımından önce olmayan, ancak sonradan ortaya çıkan stres, panik atak ve öfke gibi vücut fonksiyonlarında problemlere neden oluyorsa, bu durum, sosyal medya bağımlılığı derecesine ulaşmış demektir (39).

İnternet ve sosyal medyanın aşırı veya problemli kullanımı, haftada en az 8.5 ile 21.5 saat arasında aktif olarak geçirilen zamanla ilişkilendirildiğinde bağımlılık olarak değerlendirilir (40,41). Bağımlılık, duygusal, zihinsel veya fizyolojik tepkilere yol açan bir maddeye alışma ya da bir eylemi bırakma veya gerçekleştirmede kişinin kendi dürtülerini kontrol edememesi olarak tanımlanabilir (42).

### **2.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı Çeşitleri**

#### **Bağımlılık**

Bağımlılık, genellikle bir maddenin fiziksel olarak bağımlısı olmayı ifade eden bir terimdir (43). Bağımlılık, bireyin duygusal, zihinsel veya fizyolojik tepkilerini tetikleyen veya bu tepkilerin değişmesine neden olan bir maddeye alışması durumudur. Bu, bir eylemi gerçekleştirme veya bırakma konusunda bireyin kendi iradesini ve davranışlarını kontrol edememesi olarak tanımlanabilir (42).

Bağımlılık, bireyin bir nesneye veya duruma karşı aşırı davranış ve duygusal bağlılık geliştirmesi olarak tanımlanabilir (44). Yapılan araştırmalar, internet bağımlılığının maddelere olan bağımlılıkla pek çok ortak yönü olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle dijital bağımlılık, davranışsal bağımlılıkların bir alt kategorisi olan “teknolojik bağımlılıklar” içinde değerlendirilir (45).

### **Psikolojik Açıdan Bağımlılık**

Psikolojide, bağımlılık iki ana kategoriye ayrılır: bilişsel ve duygusal bağımlılık. Bilişsel bağımlılık, bireylerin yaşamları veya ilgi alanlarıyla ilgili gerekli bilgilere sahip olma ve bilgi toplama bağımlılığıdır. Bu bireyler, yaşamlarını kolaylaştırmak amacıyla sosyal medyaya başvururlar. İstedikleri verilere ulaşmadan rahat hissetmeyen bu bireyler, bağımlılık davranışı sergilerler (41).

Duygusal bağımlılık, sosyalleşme ve sosyal çevreden uzaklaşma olarak iki ana başlıkta incelenebilir. Sosyalleşme zorlukları yaşayan bireyler, sosyal medyayı sosyalleşmek için kullanma eğilimindedir. Bir yandan, sosyal medyanın bireyleri izole ettiği eleştirileri vardır. Öte yandan, sosyalleşme sorunları yaşayan bireyler sosyal medya aracılığıyla güçlü ilişkiler kurabilirler (41).

Davranışsal bağımlılık, araçsal ve eylemsel bağımlılık olarak iki ana kategoriye ayrılabilir. Araçsal bağımlılık, doğrudan içerikle bağlantısı olmaksızın sosyal medyaya duygusal bağlılık anlamına gelir. Bu tür bağımlılıkta bireyler, beğeni kazanma veya takip edilme beklentisi olmadan sosyal medyayı kullanırlar. Bu bağımlılığı olanlar, günün belli saatlerinde sosyal medya uygulamalarını kullanma eğilimindedirler (41).

Eylemsel bağımlılık, bireylerin sosyal medya içeriğine odaklanarak beğeni almak, takipçi kazanmak, izlenmek ve dikkat çekmek amacıyla uzun saatler geçirmesini ifade eder. Bu kişiler, hedeflerine ulaşana kadar içerik üretmeye devam eder ve sosyal medya kullanımını hayatlarının merkezine koyarlar (41).

### **Araştırmalara Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Tanımları**

Medya bağımlılığı terimi ilk olarak 1976 yılında bireylerin kitle iletişim araçlarına olan bağımlılıklarını açıklamak için kullanılmıştır (46). Sosyal medya bağımlılığı terimi, bu platformların yaygınlaşması ve kullanım oranlarının artmasıyla gündeme gelmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı, zihinsel, duygusal ve davranışsal süreçler aracılığıyla gelişen ve bireyin özel hayatı, iş/akademik hayatı ve sosyal yaşamı gibi günlük yaşamının

neredeyse tamamını etkileyen, duygu kontrolü, tekrarlayan eylemler ve anlaşmazlıklar gibi sorunlara sebep olan bir psikolojik durumdur (18).

Sosyal medya ağlarının aşırı kullanımı ve uzun süre vakit geçirilmesi sosyal medya bağımlılığını açıklar. Sosyal medyanın az kullanılması durumunda bireyin kendini eksik veya rahatsız hissetmesi de bu bağımlılığa işaret eder. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı, bireyin hayatının diğer alanlarından uzaklaşmasına neden olabilir (47).

Andreassen ve diğerleri (2014), sosyal medyaya bağımlılığı, sosyal medyaya aşırı derecede ilgi duyma, sosyal medya platformlarında devamlı aktif olma isteği ve bu platformlarda geçirilen sürenin sosyal yaşam, iş/egitim hayatı, kişilerarası ilişkiler ve duygusal durumu olumsuz etkileyecek seviyeye ulaşması şeklinde tanımlamışlardır (48).

### **Adölesanda Sosyal Medya Bağımlılığı**

Yapılan araştırmaya göre, gençler sosyal medyayı en fazla kullanan yaş grubu olarak öne çıkmaktadır (49). Adölesan dönem özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, internetin sunduğu özgür, kolay ve denetimin az olduğu aktif ortam, gençler üzerinde bağlayıcı bir etki yaratmaktadır. İnternet, gayret ve sorumluluk gerektirmemesi, sosyalleşme imkânı sunması, bir gruba ait olmayı kolaylaştırması ve kendini ifade etmeyi daha basit hale getirmesi gibi özellikleriyle dikkat çekmektedir (50).

Kimlik arayışında olan gençler, sosyal medyayı yaşamlarının merkezine koymaktadır (10). Gençler, fotoğraf paylaşımı için Instagram'ı; video paylaşımı için YouTube'u; sosyal ağlar için Facebook ve LinkedIn'i; yazı paylaşımı için ise Twitter'ı kullanırlar. Sosyal medyadan aldıkları geri bildirimlerle benlik kavramlarını şekillendirir, bağımsız bir birey olarak kendilerini değerlendirir ve benlik saygılarını oluştururlar (51).

Son zamanlarda teknoloji kullanımı, gençler arasında hızla artmakta ve bu durum, çocukların ve adölesanların yaşam tarzlarını yeniden şekillendirmektedir (52,53).

Adölesan dönem, duygusal dalgalanmaların ve kimlik bunalımının sıkça yaşandığı, arkadaşlıkların ve sosyal çevrenin büyük önem taşıdığı bir süreçtir (53,54). Adölesanlar için teknolojiyi çekici kılan faktörler arasında duygusal problemler, kimlik arayışı ve sosyalleşme ihtiyacı bulunmaktadır (55). Bu duygular ve düşüncelerle tetiklenen sosyal medyanın aşırı kullanımı, kişinin sosyal ve psikolojik yaşamını olumsuz etkileyebilir ve sorunlu bir duruma dönüşebilir. Adölesanın yaşamında zorluklara ve önemli yaşam alanlarında bozulmalara yol açabilir (56,57). Adölesan dönemi, riskli davranışların yaygın olarak görüldüğü bir zaman dilimidir ve internet, sosyal medya,

dijital oyunlar ve akıllı telefon bağımlılığı gibi teknolojik bağımlılıkların çeşitleri açısından önemli bir dönem olarak kabul edilir (58,59).

Adölesanlar arasında internet, dijital oyunlar, sosyal medya ve akıllı telefonlar gibi teknolojilerin kullanım sıklığı daha fazladır. Bu durum adölesanların teknolojik bağımlılıklara daha yatkın hale gelmesine neden olabilir (59).

### **2.2.2. Uykusuzluk**

#### **Uyku Tanımı**

Uyku, bilinçsizliğin geri döndürülebilir bir hali olmasının yanı sıra, yalnızca vücudun dinlenmesini sağlayan bir durgunluk dönemi değil, aynı zamanda tüm vücudu yeniden canlandıran aktif bir yenilenme sürecidir (60).

Günlük hayatta uyku, bireylerin sağlığını ve yaşam kalitesini etkileyen, temel ve vazgeçilmez bir aktivitedir. Fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla çok boyutlu bir kavram olarak karşımıza çıkar (61). Sağlık ve yaşam kalitesi açısından her yaşta önem taşıyan uyku, insanoğlunun en temel ihtiyaçları arasında yer almaktadır (62).

Uyku, çok boyutlu ve aktif bir süreçtir. Davranışsal ve fizyolojik özelliklerine göre iki ana kategoriye ayrılır: NREM (hızlı göz hareketi olmayan) ve REM (hızlı göz hareketi). NREM, N1, N2 ve N3 olarak üç aşamaya ayrılırken, REM evresi hızlı göz hareketleri, senkronize EEG (Elektroensefalografi) ve kas atonisi ile karakterizedir (63).

Uyku, yaşla birlikte kalite ve miktar açısından değişebilen, doğal bir dinlenme biçimidir. Kaliteli uyku, fiziksel ve psikolojik olarak yeni güne hazır olmayı sağlar. Adölesan dönemde daha fazla uyku ihtiyacı olsa da, değişiklikler ve artan etkinlikler nedeniyle uyku süresi kısalır. Bu da geç yatma ve geç kalkma gibi sorunlara yol açar (63).

#### **Uykusuzluk Tanımı**

Uykusuzluk, uyku kalitesi veya miktarından memnun olmama, uykuya dalmada veya sürdürme zorlukları, erken uyanma ve dinlendirici olmayan uyku gibi şikayetlerin haftada en az üç gece ve üç aydan fazla bir süre boyunca devam etmesi durumudur. Bu durum, kişinin günlük işlevselliğini olumsuz yönde etkiler (64).

Adölesan dönemde sıkça görülen uyku bozuklukları arasında insomnia, narkolepsi, hipersomnia ve parasomnia yer alır. Bu çalışmada, uykusuzluk olarak tanımlanan insomnia konusu ele alınmış olup, detaylı açıklaması aşağıda sunulmaktadır.

## **İnsomnia**

İnsomnia, uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürebilmekte zorlanma, uyku süresi, yoğunluğu ve kalitesindeki bozulmalar ve bu nedenle günlük etkinlik seviyesinde azalma ile tanımlanan bir durumdur (65). İnsomnia, uykuya dalmada yaşanan zorluklar, gece boyunca sık sık uyanmalar ve erken saatlerde uyanıp tekrar uyuyamama gibi belirtilerle karakterizedir. DSM-5'e göre, insomnia tanısı koyabilmek için bu belirtilerden en az birinin haftada en az üç kez görülmesi, üç aydan uzun sürmesi ve kişinin işlevselliğini bozması gerekir. Ayrıca, bu belirtiler farklı bir uyku bozukluğu, psikolojik rahatsızlık, tıbbi durum veya ilaç/madde ile ilişkilendirilmemelidir (66). DSM-5'e göre, uyku sorunları 3 aydan uzun sürüyorsa kalıcı (persistan), 1-3 ay arasında sürüyorsa epizodik, 1 aydan kısa sürüyorsa akut ve kısa süreli insomnia olarak adlandırılır (66).

ICSD-3'e (yeni uyku bozuklukları sınıflaması) göre psikofizyolojik insomnia, bir aydan fazla süren uykusuzluğun yanı sıra, uyku ile ilgili kaygı, uykuya dalmayı zorlaştıran zihinsel faaliyetler, artan bedensel gerginlik, gündüz vakitlerinde uyuyakalma ve ev dışında daha rahat uyuma gibi belirtilerle karakterize edilir (67).

### **2.2.3. Adölesanda Uykusuzluk**

Adölesan dönemi, hem fiziksel büyüme ve olgunlaşma hem de beyin yapılarının geliştiği bir dönemdir. Bu süreçte uyku, fiziksel büyüme ve akademik başarının artmasında önemli bir rol oynar. Ayrıca, adölesanların duyguları ve davranışları üzerinde uyku belirgin bir etkiye sahiptir (68). Ayrıca uyku, günlük yaşamın rutin aktivitelerinin sürdürülmesinde önemli bir role sahiptir. Fiziksel, zihinsel ve psikososyal sağlığın korunmasında da uyku büyük bir öneme sahiptir (69).

Uykusuzluk, fiziksel ve zihinsel fonksiyonlarda bozulmalara yol açarak istenmeyen sonuçlara doğurabilir (70). Bu nedenle, uyku kalitesindeki düşüş ve artan uykusuzluk, ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir (71). Adölesanlar, sosyal medyanın, mesajlaşmanın ve çevrimiçi olmanın getirdiği sosyal baskıların etkisiyle, özellikle ebeveyn denetiminin azaldığı ve kendilerini daha özgür hissettikleri geç saatlerde, akranlarıyla etkileşimlerden duydukları heyecanla uyku saatlerini geciktirebilirler (68).

Adölesan dönemi, aile etkisinin azaldığı ve akran gruplarının öne çıktığı bir dönemdir. Adölesanlar, anne ve babalarından çok akranlarıyla vakit geçirir ve davranışları bu gruplar tarafından şekillendirilir (72).

#### **2.2.4. Saldırganlık**

Saldırganlık (aggression), canlıların en temel içgüdü ve dürtülerinden biridir. İnsanlarda saldırgan davranışlar, kızgınlık ve öfke ifadelerinden, doğayı ve canlıları tahrip eden şiddet eylemlerine kadar geniş bir yelpazeyi kapsar (73).

Saldırganlık, bilinçli olarak bir canlıya fiziksel veya duygusal zarar vermeyi amaçlayan tutum ve davranışları kapsayan bir durumdur (74).

Genel olarak saldırganlık, “bireyin, başka kişilere zarar verme veya incitme amacını taşıyan davranışları” olarak tanımlanır (75).

Moeller (2001)’in tanımına göre, saldırganlık iki ana başlık altında değerlendirilir: fiziksel ve sözel saldırganlık (76). Fiziksel saldırganlık, bir kişiye, hayvana veya nesneye zarar verme durumudur. Örneğin; vurma, itme, nesne fırlatma, tekmeleme, bıçaklama, ateşli silahlarla yaralama ve yangın çıkarma gibi eylemler fiziksel saldırganlık olarak değerlendirilebilir. Sözel saldırganlık ise kelimelerle zarar verme durumudur. Örneğin; bağırma, tehdit etme, dedikodu yayma, not veya mektup yazarak tehditte bulunma, alay etme gibi davranışlar sözel saldırganlık kapsamına girer.

Saldırganlık, yaşam boyu farklı gelişimsel geçişler gösterir (77). Bu nedenle saldırganlığın şiddeti ve türü, gelişimsel özelliklere bağlı olarak değişebilir. En ciddi saldırgan davranışların adölesan dönemde ortaya çıktığı belirtilmektedir (78). Doğumdan itibaren maruz kalınan eylemler ve sosyalleşme deneyimleri karakteri etkiler. Adölesan dönemde fiziksel gelişimin zirveye ulaşması, saldırganlık potansiyelini artırır. Akran ilişkileri, popülerlik amacıyla güç kullanımı ve cinsiyetler arası ilişkiler, saldırgan davranışlara neden olabilir (77).

Teknolojik gelişmelerle birlikte bilgisayar ve medya, şiddet ve saldırganlığın sanal ortama yansımaya yol açıyor. Bireyler, şiddet içerikli yayınlara pasif olarak maruz kalmakta. Video ve bilgisayar oyunları oynandığında ise zihinsel ve duygusal uyarılma, şiddet, saldırganlık ve içe kapanmaya neden olabilmektedir. (79).

#### **2.2.5. Adölesanlarda Sosyal Medya Bağımlılığının Uykusuzluk ve Saldırganlık Azaltmada Halk Sağlığı Hemşiresinin Rolü**

Adölesan dönem, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçlerini içerir. Bu dönemde adölesanlar, risk ve olumsuz etkilere daha açıktır. Ancak, sağlık hizmetleri doğru yöntemlerle sunulduğunda, bu dönem birey ve toplum sağlığı açısından bir fırsata dönüştürülebilir. (80).

Adölesanların sağılığının korunmasında, hemşireler, sağılık ekibi üyeleri, okul yöneticileri ve rehber öğretmenlerin iş birliğı yapmaları ve aktif görev almaları gerekmektedir (81, 82).

Hemşireler, sosyal medya bağımlılığı ve riskleri hakkında eğitimler düzenlemelidir. Öğrenciler, spor etkinliklerine yönlendirilip, yeni hobi alanları ve sosyal beceriler kazandırılarak desteklenmelidir (83).

Akıllı telefonun aşırı kullanımı, baş ağrısı ve görme problemleri gibi fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra yalnızlık gibi psikolojik problemlere yol açabilir. Hemşireler, sorunları göz önünde bulundurarak çocuk ve adölesanları akıllı telefon bağımlılığını engellemek ve azaltmak için doğıru şekilde yönlendirmelidir (84).



### **3. MATERYAL VE METOT**

#### **3.1. Araştırmanın Türü**

Araştırma kesitsel türde yapıldı.

#### **3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman**

Araştırma Ekim 2023- Şubat 2025 tarihleri arasında Bitlis ili merkezine bağlı Ahlat ilçesinde bulunan 5 lisede yapıldı. Araştırma verileri Aralık 2023- Ocak 2024 tarihinde toplandı.

#### **3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

##### **3.3.1. Araştırmanın Evreni**

Araştırmanın evrenini Bitlis ili merkezine bağlı ilçesi Ahlat ilçesinde bulunan Selçuklu Anadolu Lisesi 494 adölesan, Ahlat Anadolu İmam Hatip Lisesi 515 adölesan, Ahlat Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi 247 adölesan, Ahlat Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 191 adölesan ve Sadullah Gencer Anadolu Lisesi 610 adölesan olmak üzere 2057 adölesan oluşturdu.

##### **3.3.2. Araştırmanın Örneklemi ve Örneklem Seçimi**

Araştırmanın örneklem büyüklüğü, güç analizi yöntemleri kullanılarak %95 güven aralığı, 0.05 hata payı, 0.25 etki büyüklüğü ve %0.95 popülasyon temsil gücü ile 768 adölesan olarak belirlendi. Liselerden seçilen adölesanlar, kümelerdeki öğrencilerin listelenmesiyle ve basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak belirlendi. Selçuklu Anadolu Lisesi'nden 185, Ahlat Anadolu İmam Hatip Lisesi'nden 192, Ahlat Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi'nden 92, Ahlat Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nden 71 ve Sadullah Gencer Anadolu Lisesi'nden 228 adölesan olmak üzere toplam 768 adölesan araştırmaya katıldı. Bu çalışmada Cronbach's Alpha puanı 0.88 olarak bulundu.

#### **3.4. Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri**

Adölesanların iletişime açık olması araştırmaya dahil edilme kriteridir.

#### **3.5. Araştırmadan Dışlama Kriterleri**

Araştırma, iletişim problemi olan, okuldaki uyum öğrencilerini içermemektedir.

### **3.6. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması**

#### **3.6.1. Veri Toplama Araçları**

Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bergen Uykusuzluk Ölçeği ve Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği kullanıldı.

##### **Kişisel Bilgi Formu (EK-3)**

Araştırmacının oluşturduğu bu form adölesan dönemdeki bireylerin sosyodemografik özelliklerini (yaş, eğitim durumu) teknolojiye olan ilgi durumunu, sosyal medyaya ayrılan zaman dilimini, ruh sağlığı ve uykuya ayrılan sürenin algı durumuna ilişkin bilgileri içeren toplamda 14 sorudan oluşmaktadır.

##### **Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (EK-4)**

Andreassen ve ekibi tarafından hazırlanan Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ), altı maddeden oluşmaktadır. Her bir madde, altı temel bağımlılık kriteri olan zihinsel meşguliyet, yoksunluk, tolerans, duygu durumu değişikliği, çatışma ve başarısız bırakma girişimini karşılamaktadır. Ölçek, 1 (çok nadir) ile 5 (çok sık) arasında değişen beşli Likert tipi derecelendirme ile yanıtlanmakta olup, toplam puanı 6-30 arasında değişmektedir. Özgün ölçeğin iç tutarlılığı 0.88 olarak saptanmıştır (85). Bu çalışmada Cronbach's Alpha puanı 0.89 olarak bulundu.

##### **Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği (EK-5)**

Karataş ve Yavuzer (2016) tarafından lise ve üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini ölçmek için geliştirilen Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği, Fiziksel Saldırganlık (1-8), Düşmanlık (17-23), Öfke (7, 13-16) ve Sözel Saldırganlık (9-12) olarak adlandırılan 23 maddeden oluşan dört alt boyutu kapsamaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı genel olarak 0.86, Fiziksel Saldırganlık için 0.87, Düşmanlık için 0.81, Öfke için 0.80 ve Sözel Saldırganlık için 0.71 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği'nin Türk kültürüne uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir (86). Bu çalışmada Cronbach's Alpha puanı toplam ölçekte 0.86, Fiziksel Saldırganlık için 0.82, Düşmanlık için 0.80, Öfke için 0.82 ve Sözel Saldırganlık için 0.74 olarak bulundu.

##### **Bergen Uykusuzluk Ölçeği (EK-6)**

Pallesen ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilen BUÖ, uykusuzluk için klinik tanılayıcı kriterlere dayanmaktadır. DSM-4 tanı kriterlerine dayanan ölçek, DSM-5 kriterlerine de uygundur. Ölçek, uykusuzluğun farklı semptomlarını ölçen altı sorudan

oluşur. Katılımcılar, geçtiğimiz ay boyunca uyku problemleri yaşadıkları gün sayısını 0 ile 7 arasında, 8 puanlık bir ölçek üzerinden belirtirler. Ters madde içermeyen bu ölçekte alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 42'dir. Orijinal çalışmada, ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı 0.87 olarak belirlenmiştir (87).

### **3.6.2. Verilerin Toplanması**

Veriler Aralık 2023- Ocak 2024 tarihleri arasında Bitlis ili merkezine bağlı Ahlat ilçesinde bulunan liselerde adölesan bireylerle uygun ders saatlerinde araştırmacı tarafından anket verilerek yapıldı. Verilerin toplanma süresi her bir adölesan birey için toplamda yaklaşık olarak 15-20 dakika sürdü.

### **3.7. Araştırmanın Değişkenleri**

**Bağımlı Değişken:** Bergen Uykusuzluk Ölçeği ve Kar-Ya Saldırganlık ölçeği bağımlı değişkenlerdir.

**Bağımsız Değişken:** Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, adölesanların sosyodemografik özellikleri, adölesanların sosyal medyayı kullanım sıklığı vs. özellikleri bağımsız değişkenlerdir.

### **3.8. Verilerin Değerlendirilmesi**

Veriler, SPSS 21.0 paket programı ile analiz edildi. Çalışmamıza katılan adölesan bireylerin kişisel tanımlayıcı özellikleri sayı, yüzde dağılım, ortalama, standart sapma puanlarıyla gösterildi. Çalışmamızda kullanılan ölçeklerin minimum, maksimum, ortalama, standart sapma ve yüzdeleri hesaplandı. Çalışmamızda tanımlayıcı istatistik ve yüzdelik dağılım analizleri kullanılmış olup bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken ile ilişkisi regresyon analizi ile tespit edildi. Adölesanlarda Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bergen Uykusuzluk Ölçeğini ve Kar-Ya Saldırganlık Ölçeğinin tutarlılığını tespit etmede Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısından faydalandı. Çalışmamızda elde edilen veriler istatistiksel olarak  $p < 0.05$  yanılğı seviyesinde ve %95 güven aralığında anlamlı olarak kabul edildi.

### **3.9. Araştırmanın Etik İlkeleri**

Tez önerisi sonrası İnönü Üniversitesi Etik Kurulu'ndan izin alındı (EK-2). Bitlis İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden (EK-7) ve çalışmanın yapıldığı okulların idaresinden izin

alındı. Ayrıca araştırma öncesi her katılımcıya araştırma hakkında bilgi verildi, sözlü ve yazılı izinler alındıktan sonra anket uygulandı.

### **3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın tek bir ilçede yapıyor olması sınırlılığıdır.



## 4. BULGULAR

Adölesanların sosyal medya bağımlılığının uykusuzluk ve saldırganlık üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmanın bu bölümünde araştırmaya ait bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.1'deki verilere göre araştırmaya katılan adölesanların %29.7'sinin 9. sınıf, %26.4'ünün 10.sınıf, %21.1'inin 11.sınıf, %22.8'inin ise 12. sınıf olduğu; %47.1'inin kız %52.9'unu ise erkek olduğu ve yaş dağılımı açısından bakıldığında %4.7'sinin 13 yaşında, %20.8'inin 14 yaşında, %27.7'sinin 15 yaşında, %21.7'sinin 16 yaşında, %21.2'sinin 17 yaşında, %3.8'inin 18 yaşında olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan adölesanların %75.0'nin teknolojik cihaza sahip olduğu %25.0'nin teknolojik cihaza sahip olmadığı tespit edilmiştir. İnternete bağlanmak için adölesanların %1.3'ünün masaüstü bilgisayarı, %50.3'ünün telefonu, %4.6'sının laptopu, %2.2'sinin tableti, %2.3'ünün televizyonu, %39.3'ünün de 2 veya daha fazla cihaz kullandığını belirtmiştir. Adölesanların sosyal ağlarda geçirdikleri süreler incelendiğinde %19.3'ünün 1 saatten az, %29.8'inin 1-2 saat, %33.6'sının 3-4 saat, %12.9'unun 5-6 saat, %4.4'ünün 7 saat ve üzeri olduğu görülmüştür. Adölesanların %42.8'inin mesajlaşma programı olarak WhatsApp'ı, %3.4'ü Snapchat'ı, %53.8'i 2 ya da daha fazla mesajlaşma programını kullanıyorken, mesajlaşma programlarını %45.4'ünün 1 saatten az %30.7'sinin 1-2 saat, %16.0'ının 3-4 saat, %5.3'ünün 5-6 saat, %2.5'inin 7 saat ve üzeri kullandıklarını belirtmişlerdir. Adölesanların kullandıkları sosyal medya araçlarına bakıldığında %7.3'ünün Instagram, %6.3'ünün Twitter, %24.7'sinin Tiktok, %20.3'ünün Youtube, %41.4'ünün ise 2 ve üstü sosyal medya aracını birlikte kullandığını belirtmişken, %23.2'sinin sosyal medyayı 1 saatten az, %34.5'inin 1-2 saat, %28.8'inin 3-4 saat, %9.6'sının 5-6 saat, %3.9'unun ise sosyal medya araçlarını 7 saat ve üzeri kullandıklarını belirtmiştir. Adölesanların günlük uyku sürelerine bakıldığında %1.4'ü 0-2 saat, %2.5'i 2-4 saat, %12.6'sı 4-6 saat, %61.3'ü 6-8 saat, %22.1'i 8 saat ve üstü uyduğunu belirtirken; %44.7'sinin sosyal medya kullanımının uyku süresi üzerinde nadiren etkili olduğunu, %40.5'inin sosyal medya kullanımının uyku süresi üzerinde bazen etkili olduğunu, %14.8'inin sosyal medya kullanımının uyku süresi üzerinde her zaman etkili olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların sosyal medya kullanımında hisleri %46.1'inin mutlu, %7.7'sinin üzgün, %4.7'sinin sinirli, %36.7'sinin rahatlamış, %4.8'inin mutlu, üzgün, sinirli, rahatlamış duygularını yaşadıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 4.1.** Adölesanları tanıtıcı özellikler

| Özellik                                          | Sayı | Yüzde |
|--------------------------------------------------|------|-------|
| <b>Sınıf</b>                                     |      |       |
| 9. sınıf                                         | 228  | 29.7  |
| 10.sınıf                                         | 203  | 26.4  |
| 11.sınıf                                         | 162  | 21.1  |
| 12.sınıf                                         | 175  | 22.8  |
| <b>Cinsiyet</b>                                  |      |       |
| Kız                                              | 362  | 47.1  |
| Erkek                                            | 406  | 52.9  |
| <b>Yaş</b>                                       |      |       |
| 13                                               | 36   | 4.8   |
| 14                                               | 160  | 20.8  |
| 15                                               | 213  | 27.7  |
| 16                                               | 167  | 21.7  |
| 17                                               | 163  | 21.2  |
| 18                                               | 29   | 3.8   |
| <b>Teknolojik cihaz varlığı</b>                  |      |       |
| Var                                              | 576  | 75.0  |
| Yok                                              | 192  | 25.0  |
| <b>Kullanılan Teknolojik cihaz türleri</b>       |      |       |
| Masaüstü                                         | 10   | 1.3   |
| Telefon                                          | 386  | 50.3  |
| Laptop                                           | 35   | 4.6   |
| Tablet                                           | 17   | 2.2   |
| TV                                               | 18   | 2.3   |
| 2 veya daha fazla cihaz kullanan                 | 302  | 39.3  |
| <b>Sosyal ağlardaki geçirilen süre</b>           |      |       |
| 1'den az                                         | 148  | 19.3  |
| 1-2 saat                                         | 229  | 29.8  |
| 3-4 saat                                         | 258  | 33.6  |
| 5-6 saat                                         | 99   | 12.9  |
| 7 ve üzeri saat                                  | 34   | 4.4   |
| <b>Kullanılan mesajlaşma programı</b>            |      |       |
| WhatsApp                                         | 329  | 42.8  |
| Snapchat                                         | 26   | 3.4   |
| 2 ya da üstü mesaj programını beraber kullanan   | 413  | 53.8  |
| <b>Mesaj programında geçirilen süre</b>          |      |       |
| 1 saatten az                                     | 349  | 45.5  |
| 1-2 saat                                         | 236  | 30.7  |
| 3-4 saat                                         | 123  | 16.0  |
| 5-6 saat                                         | 41   | 5.3   |
| 7 saat ve üzeri                                  | 19   | 2.5   |
| <b>Kullanılan Sosyal medya araçları</b>          |      |       |
| Instagram                                        | 56   | 7.3   |
| Twitter                                          | 48   | 6.3   |
| Tik tok                                          | 190  | 24.7  |
| Youtube                                          | 156  | 20.3  |
| 2 ve üstü sosyal medya aracını birlikte kullanan | 318  | 41.4  |
| <b>Sosyal medya araçlarında geçirilen süre</b>   |      |       |
| 1 saatten az                                     | 178  | 23.2  |
| 1-2 saat                                         | 265  | 34.5  |
| 3-4 saat                                         | 221  | 28.8  |

|                                                      |     |      |
|------------------------------------------------------|-----|------|
| 5-6 saat                                             | 74  | 9.6  |
| 7 saat ve üzeri                                      | 30  | 3.9  |
| <b>Günlük uyku saati</b>                             |     |      |
| 0-2 saat                                             | 11  | 1.4  |
| 2-4 saat                                             | 19  | 2.5  |
| 4-6 saat                                             | 97  | 12.6 |
| 6-8 saat                                             | 471 | 61.3 |
| 8 üstü saat                                          | 170 | 22.2 |
| <b>Sosyal medyanın uyku süresini etkileme durumu</b> |     |      |
| Nadiren                                              | 343 | 44.7 |
| Bazen                                                | 311 | 40.5 |
| Her zaman                                            | 114 | 14.8 |
| <b>Sosyal medya kullanınca his</b>                   |     |      |
| Mutlu                                                | 354 | 46.1 |
| Üzgün                                                | 59  | 7.7  |
| Sinirli                                              | 36  | 4.7  |
| Rahatlamış                                           | 282 | 36.7 |
| Hepsi                                                | 37  | 4.8  |

Tablo 4.2 de Bergen Uykusuzluk Ölçeği, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Kar-Ya Saldırganlık Ölçeğinin minimum, maksimum, yüzde, ortalama ve standart sapma puanlarına göre analizleri verilmiştir. Buna göre katılımcıların Bergen Uykusuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ve standart sapması  $20.47 \pm 10.05$  bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ve standart sapması  $16.24 \pm 5.82$  bulunmuştur.

Araştırmaya adölesanların Kar-Ya Saldırganlık Ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ve standart sapması  $57.38 \pm 17.95$  bulunmuştur. Kar-Ya Saldırganlık Ölçeğinin alt grupları incelendiğinde bireylerin fiziksel saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ve standart sapması  $15.94 \pm 6.38$  bulunmuştur. Bireylerin düşmanlık ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ve standart sapması  $18.65 \pm 6.63$  bulunmuştur. Bireylerin öfke ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ve standart sapması  $12.95 \pm 5.50$  bulunmuştur. Bireylerin bir diğer ölçek olan sözel saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ve standart sapması  $10.12 \pm 3.91$  bulunmuştur.

**Tablo 4.2.** Ölçeklerin minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma ve yüzdeleri

| <b>ÖLÇEKLER</b>                        | <b>Ort (SD)</b>   | <b>Min±Max</b> |
|----------------------------------------|-------------------|----------------|
| <b>Bergen Uykusuzluk</b>               | $20.47 \pm 10.05$ | 0-42           |
| <b>Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı</b> | $16.24 \pm 5.82$  | 6-30           |
| <b>KAR- YA Saldırganlık Ölçeği</b>     | $57.38 \pm 17.95$ | 23-114         |
| Fiziksel Saldırganlık Ölçeği           | $15.94 \pm 6.38$  | 7-35           |
| Düşmanlık Ölçeği                       | $18.65 \pm 6.63$  | 7-35           |
| Öfke Ölçeği                            | $12.95 \pm 5.50$  | 5-18           |
| Sözel Saldırganlık Ölçeği              | $10.12 \pm 3.91$  | 4-20           |

Tablo 4.3’de Adölesanların (n=768) Bergen uykusuzluk durumunu etkileyen faktörlere bakılmıştır. İncelediğimiz değişkenlerin Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı olan etkisi  $p<0.05$  düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır. Adölesanlarda uykusuzluk ölçeği üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve  $R=0.512$ ,  $R^2=0.262$ , Adj  $R=0.261$  olarak bulunmuş, Adölesanlarda uykusuzluk durumu üzerine bağımsız değişkenlerin %26.2’lik bir etkisinin olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun önemli ( $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır.

Adölesanlarda Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı adölesanlarda uykusuzluk üzerine pozitif yönde (0.883) etkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça uykusuzluk durumlarının da arttığı saptanmıştır (Tablo 4.3).

**Tablo 4.3.** Sosyal Medya Bağımlılığının Bergen Uykusuzluk Durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=768)

| Bağımsız Değişkenler                                                    | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig.         |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|--------------|
|                                                                         | B                           | Std. Error |                           |        |              |
| (Sabit)                                                                 | 6.135                       | 0.925      |                           | 6.635  | <b>0.000</b> |
| <b>Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı</b>                                  | 0.883                       | 0.054      | 0.512                     | 16.477 | <b>0.000</b> |
| <b>R=0.512    R Square=0.262    Adj R=0.261    F=271.483    p=0.000</b> |                             |            |                           |        |              |

Bağımlı Değişken: **Uykusuzluk Ölçeği**

Tablo 4.4’de Adölesanların (n=768) Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı ve sos-yo demografik özelliklerin Adölesanlarda Bergen uykusuzluk ölçeği etkisine bakılmıştır. Adölesanlarda uykusuzluk durumu üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve  $R=0.553$ ,  $R^2=0.306$ , Adj  $R=0.295$  olarak bulunmuş, Adölesanlarda uykusuzluk durumu üzerine bağımsız değişkenlerin %30.6’lık bir etkisinin olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun önemli ( $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı, teknolojik cihaz varlığı, mesaj programında geçirilen süre Adölesanlarda Bergen Uykusuzluk Ölçeği üzerinde pozitif yönde (0.780,1.740,0.582) etkisi olduğu belirlenmiştir. Adölesanların günlük uyku saatinin uykusuzluk üzerine negatif yönde (-1.642) etkisi olduğu saptanmıştır

Sınıf, cinsiyet, yaş, teknolojik cihaz türü, sosyal ağlarda geçirilen süre, kullanılan mesajlaşma programı, kullanılan sosyal medya araçları, sosyal medyada geçirilen süre,

sosyal medya kullanılınca hissedilenler ile Adölesanlarda Bergen Uykusuzluk Ölçeği üzerine etkisi olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ) (Tablo 4.4).

**Tablo 4.4.** Sosyal Medya Bağımlılığının ve Sosyodemografik Özelliklerin Bergen Uykusuzluk Durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=768)

| Bağımsız Değişkenler             | Unstandardized Coefficients |                       | Standardized Coefficients |                 | Sig.           |
|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------|----------------|
|                                  | B                           | Std. Error            | Beta                      | t               |                |
| (Sabit)                          | 9.141                       | 1.883                 |                           | 4.854           | <b>0.000</b>   |
| Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı  | 0.780                       | 0.063                 | 0.452                     | 12.346          | <b>0.000</b>   |
| Sınıf                            | 0.137                       | 0.514                 | 0.015                     | 0.266           | 0.790          |
| Cinsiyet                         | -0.515                      | 0.637                 | -0.026                    | -0.808          | 0.419          |
| Yaş                              | 0.428                       | 0.460                 | 0.054                     | 0.930           | 0.352          |
| Teknolojik cihaz varlığı         | 1.740                       | 0.752                 | 0.075                     | 2.313           | <b>0.021</b>   |
| Teknolojik cihaz türleri         | 0.017                       | 0.055                 | 0.010                     | 0.304           | 0.761          |
| Sosyal ağlardaki geçirilen süre  | -0.182                      | 0.489                 | -0.019                    | -0.372          | 0.710          |
| Kullanılan mesajlaşma programı   | 0.064                       | 0.086                 | 0.024                     | 0.736           | 0.462          |
| Mesaj programında geçirilen süre | 0.941                       | 0.427                 | 0.095                     | 2.204           | <b>0.028</b>   |
| Kullanılan Sosyal medya araçları | -0.003                      | 0.030                 | -0.003                    | -0.105          | 0.916          |
| Sosyal medyada geçirilen süre    | 0.582                       | 0.511                 | 0.061                     | 1.140           | 0.255          |
| Günlük uyku saati                | -1.642                      | 0.411                 | -0.124                    | -4.000          | <b>0.000</b>   |
|                                  | <b>R=0.553</b>              | <b>R Square=0.306</b> | <b>Adj =0.295</b>         | <b>F=27.727</b> | <b>p=0.000</b> |

Bağımlı Değişken: **Uykusuzluk Ölçeği**

Tablo 4.5’de Adölesanların (n=768) Kar-Ya Saldırganlık toplam ölçeğini etkileyen faktörlere bakılmıştır. İncelediğimiz değişkenlerin Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı olan etkisi  $p<0.05$  düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır. Adölesanlarda Kar-Ya Saldırganlık üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve  $R=0.430$ ,  $R^2=0.185$ ,  $Adj R=0.184$  olarak bulunmuş, adölesanlarda saldırganlık durumu üzerine bağımsız değişkenlerin %18.5’ lik bir etkisinin olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun önemli ( $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır.

Adölesanlarda Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı adölesanlarda Kar-Ya Saldırganlık üzerine pozitif yönde (1.325) etkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça Kar-Ya Saldırganlık toplam puanında arttığı saptanmıştır (Tablo 4.5).

**Tablo 4.5.** Sosyal medya Bağımlılığının Kar-Ya saldırganlık durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=768)

| Bağımsız Değişkenler                   | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |        | Sig.         |
|----------------------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|--------------|
|                                        | B                           | Std. Error | Beta                      | t      |              |
| (Sabit)                                | 35.857                      | 1.734      |                           | 20.673 | <b>0.000</b> |
| <b>Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı</b> | 1.325                       | 0.101      | 0.430                     | 13.186 | <b>0.000</b> |

|                |                       |                    |                  |                |
|----------------|-----------------------|--------------------|------------------|----------------|
| <b>R=0.430</b> | <b>R Square=0.185</b> | <b>Adj R=0.184</b> | <b>F=173.878</b> | <b>p=0.000</b> |
|----------------|-----------------------|--------------------|------------------|----------------|

Bağımlı Değişken: **KAR- YA Saldırganlık Ölçeği**

Tablo 4.6’da Adölesanların (n=768) Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı ve sos-yo demografik özelliklerin Adölesanlarda Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği etkisine bakılmıştır. Adölesanlarda Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği durumu üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve  $R=0.464$ ,  $R^2=0.216$ ,  $Ajd R=0.203$  olarak bulunmuş, Adölesanlarda saldırganlık durumu üzerine bağımsız değişkenlerin %21.6’lık bir etkisinin olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun önemli ( $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı ve mesaj programında geçirilen süre Adölesanlarda Kar-Ya Saldırganlık üzerinde pozitif yönde (1.031, 1.850) etkisi olduğu belirlenmiştir.

Sınıf, cinsiyet, yaş, teknolojik cihaz türü, sosyal ağlarda geçirilen süre, kullanılan mesajlaşma programı, sosyal medyada geçirilen süre, teknolojik cihaz varlığı, günlük uyku saati ile Adölesanlarda Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği üzerine etkisi olmadığı bulunmuştur ( $p>0.05$ ) (Tablo 4.6).

**Tablo 4.6.** Sosyal Medya Bağımlılığının ve Sosyodemografik Özelliklerin Kar-Ya Saldırganlık Durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=768)

| Bağımsız Değişkenler                                                           | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |        | Sig.         |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|--------------|
|                                                                                | B                           | Std. Error | Beta                      | t      |              |
| (Sabit)                                                                        | 37.507                      | 3.574      |                           | 10.494 | <b>0.000</b> |
| Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı                                                | 1.031                       | 0.120      | 0.335                     | 8.607  | <b>0.000</b> |
| Sınıf                                                                          | 0.651                       | 0.975      | 0.041                     | 0.667  | 0.505        |
| Cinsiyet                                                                       | 1.398                       | 1.209      | 0.039                     | 1.156  | 0.248        |
| Yaş                                                                            | -0.493                      | 0.873      | -0.035                    | -0.564 | 0.573        |
| Teknolojik cihaz varlığı                                                       | 1.255                       | 1.428      | 0.030                     | 0.879  | 0.380        |
| Teknolojik cihaz türleri                                                       | -0.151                      | 0.105      | -0.048                    | -1.441 | 0.380        |
| Sosyal ağlardaki geçirilen süre                                                | -0.027                      | 0.927      | -0.002                    | 0.029  | 0.150        |
| Kullanılan mesajlaşma programı                                                 | 0.179                       | 0.164      | 0.038                     | 1.089  | 0.977        |
| Mesaj programında geçirilen süre                                               | 1.850                       | 0.811      | 0.105                     | 2.281  | 0.276        |
| Kullanılan Sosyal medya araçları                                               | 0.030                       | 0.057      | 0.017                     | 0.528  | <b>0.023</b> |
| Sosyal medyada geçirilen süre                                                  | 1.545                       | 0.970      | 0.091                     | 1.594  | 0.598        |
| Günlük uyku saati                                                              | -0.683                      | 0.779      | -0.029                    | -0.877 | 0.111        |
|                                                                                |                             |            |                           |        | 0.381        |
| <b>R=0.464      R Square=0.216      Adj R=0.203      F=17.298      P=0.000</b> |                             |            |                           |        |              |

Bağımlı Değişken: **KAR- YA Saldırganlık Ölçeği**

Tablo 4.7’de Adölesanların (n=768) fiziksel saldırganlık durumunu etkileyen faktörlere bakılmıştır. İncelediğimiz değişkenlerin Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı’na olan etkisi  $p<0.05$  düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır. Adölesanlarda Fiziksel

Saldırganlık alt boyutu üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve  $R=0.310$ ,  $R^2=0.096$ ,  $Adj R=0.095$  olarak bulunmuş, Adölesanlarda fiziksel saldırganlık durumu üzerine bağımsız değişkenlerin %0.096'lık bir etkisinin olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun önemli ( $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır.

Adölesanlarda Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı adölesanlarda Fiziksel Saldırganlık üzerine pozitif yönde (0.340) etkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça fiziksel saldırganlık durumlarının da arttığı saptanmıştır (Tablo 4.7).

**Tablo 4.7.** Sosyal Medya Bağımlılığının Fiziksel Saldırganlık Durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=768)

| Bağımsız Değişkenler                   | Unstandardized Coefficients |                       | Standardized Coefficients | t               | Sig.           |
|----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------|----------------|
|                                        | B                           | Std. Error            |                           |                 |                |
| (Sabit)                                | 10.416                      | 0.650                 |                           | 16.034          | <b>0.000</b>   |
| <b>Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı</b> | 0.340                       | 0.038                 | 0.310                     | 9.035           | <b>0.000</b>   |
| <b>R=0.310</b>                         |                             | <b>R Square=0.096</b> | <b>Adj R=0.095</b>        | <b>F=81.636</b> | <b>P=0.000</b> |

Bağımlı Değişken: **Fiziksel Saldırganlık Ölçeği**

Tablo 4.8'de Adölesanların (n=768) Düşmanlık alt boyutunu etkileyen faktörlere bakılmıştır. İncelediğimiz değişkenlerin Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı olan etkisi  $p<0.05$  düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır. Adölesanlarda düşmanlık alt boyutu üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve  $R=0.376$ ,  $R^2=0.141$ ,  $Adj R=0.140$  olarak bulunmuş, Adölesanlarda düşmanlık durumu üzerine bağımsız değişkenlerin %14.1'lik bir etkisinin olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun önemli ( $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır.

Adölesanlarda Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı adölesanlarda düşmanlık üzerine pozitif yönde (0.428) etkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça düşmanlık durumlarının da arttığı saptanmıştır (Tablo 4.8).

**Tablo 4.8.** Sosyal Medya Bağımlılığının Düşmanlık Durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=768)

| Bağımsız Değişkenler                                                           | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |        | Sig.         |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|--------------|
|                                                                                | B                           | Std. Error | Beta                      | t      |              |
| (Sabit)                                                                        | 11.697                      | 0.658      |                           | 17.773 | <b>0.000</b> |
| <b>Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı</b>                                         | 0.428                       | 0.038      | 0.376                     | 11.232 | <b>0.000</b> |
| <b>R=0.376      Rsquare=0.141      Adj R=0.140      F=126.155      p=0.000</b> |                             |            |                           |        |              |

Bağımlı Değişken: **Düşmanlık Ölçeği**

Tablo 4.9’da Adölesanların (n=768) Öfke alt boyutunu etkileyen faktörlere bakılmıştır. İncelediğimiz değişkenlerin Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı olan etkisi  $p<0.05$  düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır. Adölesanlarda öfke alt boyutu üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve  $R=0.321$ ,  $R^2=0.103$ ,  $Adj R=0.102$  olarak bulunmuş, Adölesanlarda öfke durumu üzerine bağımsız değişkenlerin %10.3’lük bir etkisinin olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun önemli ( $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır.

Adölesanlarda Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı adölesanlarda öfke üzerine pozitif yönde (0.428) etkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça öfke durumlarının da arttığı saptanmıştır (Tablo 4.8).

**Tablo 4.9.** Sosyal Medya Bağımlılığının Öfke Durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=768)

| Bağımsız Değişkenler                                                           | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |        | Sig.         |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|--------------|
|                                                                                | B                           | Std. Error | Beta                      | t      |              |
| (Sabit)                                                                        | 8.037                       | 0.558      |                           | 14.416 | <b>0.000</b> |
| <b>Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı</b>                                         | 0.303                       | 0.032      | 0.321                     | 9.375  | <b>0.000</b> |
| <b>R=0.321      R Square=0.103      Adj R=0.102      F=87.884      p=0.000</b> |                             |            |                           |        |              |

Bağımlı Değişken: **Öfke Ölçeği**

Tablo 4.10’da Adölesanların (n=768) Sözel Saldırganlık alt boyutunu etkileyen faktörlere bakılmıştır. İncelediğimiz değişkenlerin Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı olan etkisi  $p<0.05$  düzeyinde önemli olduğu saptanmıştır. Adölesanlarda Sözel

Saldırganlık alt boyutu üzerinde niteliksel verilere bağlı özelliklerin etkisi belirlenmiş ve  $R=0.360$ ,  $R^2=0.130$ ,  $Adj\ R=0.129$  olarak bulunmuş, Adölesanlarda Sözel saldırganlık durumu üzerine bağımsız değişkenlerin %13'lük bir etkisinin olduğu ve istatistiksel olarak da sonucun önemli ( $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır.

Adölesanlarda Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı adölesanlarda Sözel Saldırganlık üzerine pozitif yönde (0.242) etkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça Sözel Saldırganlık durumlarının da arttığı saptanmıştır. (Tablo 4.10).

**Tablo 4. 10.** Sosyal Medya Bağımlılığının Sözel Saldırganlık Durumu Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi (n=768)

| Bağımsız Değişkenler                                                    | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |        | Sig.         |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|--------------|
|                                                                         | B                           | Std. Error | Beta                      | t      |              |
| (Sabit)                                                                 | 6.194                       | 0.391      |                           | 15.861 | <b>0.000</b> |
| <b>Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı</b>                                  | 0.242                       | 0.023      | 0.360                     | 10.695 | <b>0.000</b> |
| <b>R=0.360    R Square=0.130    Adj R=0.129    F=114.387    p=0.000</b> |                             |            |                           |        |              |
| Bağımlı Değişken: <b>Sözel Saldırganlık Ölçeği</b>                      |                             |            |                           |        |              |

## 5. TARTIŞMA

Adölesanların sosyal medya bağımlılığının uykusuzluk ve saldırganlık üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yürütülen bu araştırmada, elde edilen bulgular literatürdeki bilgiler ışığında değerlendirilmiştir. Çalışmada Bergen Uykusuzluk Ölçeği, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır.

Buna göre katılımcıların Bergen Uykusuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar  $20.47 \pm 10.05$  bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanları  $16.24 \pm 5.82$  bulunmuştur. Araştırmaya katılan 768 adölesanın Kar-Ya Saldırganlık Ölçeğinden aldıkları puanlar  $57.38 \pm 17.95$  bulunmuştur. Kar-Ya Saldırganlık Ölçeğinin alt grupları incelendiğinde bireylerin fiziksel saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanlar  $15.94 \pm 6.38$  bulunmuştur. Bireylerin düşmanlık ölçeğinden aldıkları puanlar  $18.65 \pm 6.63$  bulunmuştur. Bireylerin öfke ölçeğinden aldıkları puanlar  $12.95 \pm 5.50$  bulunmuştur. Bireylerin bir diğer ölçek olan sözel saldırganlık ölçeğinden aldıkları puanlar ise  $10.12 \pm 3.91$  bulunmuştur (Tablo 4.2).

Literatürde, çalışmamızda kullandığımız ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması dışında benzer bir çalışma bulunmamaktadır. Bu durum, yaptığımız çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağlayacağını göstermektedir. Çalışmamız, alandaki bilgi boşluğunu doldurarak, gelecekteki araştırmalar için referans kaynağı olma potansiyeline sahiptir.

Araştırmada adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığının Bergen uykusuzluk ölçeği üzerinde %26.2 etkili olduğu saptanmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı adölesanların uykusuzluk durumunu üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu; Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça uykusuzluk durumlarının da arttığı saptanmıştır (Tablo 4.3).

Li ve diğerlerinin (2019) araştırmaları, sosyal medya platformlarının artan kullanımının uyku kalitesinde düşüşe yol açtığını göstermiştir (88). Chen ve diğerlerinin (2020) çalışmaları ile Moreno ve diğerlerinin (2011) araştırmalarında da benzer sonuçlar elde edilmiştir; sosyal medya kullanımının artması, uyku süresinin kısalmasına ve uyku kalitesinin bozulmasına yol açmaktadır (89,90). Levenson ve diğerlerinin (2021) çalışmaları ise, özellikle gece yarısını geçtikten sonra sosyal medya kullanımının uyku kalitesine daha fazla zarar verdiğini ortaya koymuştur (91). Bu bulgular, sosyal medyanın adölesanların uyku kalitesini daha fazla etkileyebileceğini göstermektedir.

Sosyal medyanın uyku üzerindeki etkileri incelendiğinde, ergenler arasında yapılan bir araştırma; gençlerin %55'inin uyku süresinin tavsiye edilen 8 saatten daha az olduğunu ve %30'unun uyku kalitesinin yetersiz olduğunu ortaya koymuştur (92). Woods ve diğerleri (2016) tarafından yürütülen bir çalışmada ise, sosyal medya kullanımının stres ve endişe gibi duygusal problemlerin artmasına neden olduğu ve bunun da uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (93). Yapılan bu araştırmalar, adölesanların yaşamlarında yeterli düzeyde uyku almalarının hayati önem taşıdığını ve yetersiz uykunun çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymuştur. Zihinsel sağlıklarının desteklenmesi, gençlerin sağlıklı bir ergenlik ve yetişkinlik dönemi geçirmeleri açısından büyük önem taşır.

Araştırmada adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı ve sosyodemografik özelliklerin Bergen Uykusuzluk Ölçeği üzerine %30.6 etkili olduğu saptanmıştır. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı, teknolojik cihaz varlığı, mesaj programında geçirilen süre ve günlük uyku saatinin uykusuzluk üzerine etkisi olduğu saptanmıştır (Tablo 4.4).

Ferraro ve diğerleri (2015) çalışmasında, akıllı telefonların aşırı kullanımının uyku kalitesini düşürdüğü ve uyku süresini azalttığı tespit edilmiştir (10). Bir diğer araştırma, adölesanların uykuya daldıkları sırada cep telefonlarına gelen mesajlar veya aramalarla uyandırıldıklarında, uyku derinliklerinin bozulduğunu ve gece boyunca yeterli uyku alamadıklarını göstermektedir (94). Koç ve Gülyağcı'nın (2013) araştırması, özellikle Facebook kullanımının uyku kalitesini düşürdüğü ve kullanım arttıkça uyku sorunlarının da arttığını belirtmektedir (12). Benzer bir şekilde, başka bir çalışma (13), sosyal medya kullanımının artış göstermesi, uyku problemleriyle birlikte depresyon ve kaygı gibi diğer psikolojik sorunların ortaya çıkmasıyla bağlantılıdır.

Araştırmada adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığının Kar-Ya Saldırganlık ölçeği üzerinde %18.5 etkili olduğu saptanmıştır. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça Kar-Ya Saldırganlık durumlarının da arttığı saptanmıştır (Tablo 4.5).

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'nın (ÇSGB) 2018'de yürüttüğü bir araştırma, internet kullanım süresinin artmasıyla birlikte saldırganlık, genel sağlıkta bozulma (yorgunluk, uykusuzluk, göz yorgunluğu, sırt ve boyun ağrıları, hareketsizlik vb.) ve depresif belirtilerin görülme oranlarının arttığını ortaya koymuştur (95). Can ve Yıldız'ın (2024) araştırmasında, Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve Kar-Ya saldırganlık ölçeği kullanılarak sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel ve sözel saldırganlık

arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ile öfke, düşmanlık ve genel saldırganlık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkiler bulunmuştur (96).

Tripathi'nin (2017) araştırması, gençler arasında sosyal medya kullanımının yaygın bir sorun olduğunu ve sosyal medya kullanımının siber zorbalıkla ilişkili olduğunu, ayrıca gençlerin saldırganlık davranışlarını artırdığını göstermiştir (97). Rustamov ve diğerlerinin (2023) çalışması, sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin saldırganlık seviyelerinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur (98). Lin ve diğerlerinin (2024) araştırması ise, sosyal medya bağımlılığı ile saldırganlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve gece sosyal medya kullanımının uyku kalitesi üzerinde aracılık ettiğini ortaya koymaktadır (99). Bilgin'in (2018) çalışması, sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik rahatsızlıklar arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur (100). Bu rahatsızlıklar arasında öfke ve düşmanlık da yer almaktadır. Kınıklı'nın (2021) araştırmasında ise sosyal medya bağımlılığı ile saldırganlık arasında orta düzeyde, pozitif bir ilişki bulunmuştur (101). Ek olarak, sosyal medya tutum düzeyi arttıkça saldırganlık seviyesinin de arttığını gösteren başka bir çalışma bulunmaktadır. (102). Yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı olan ergenlerin yüksek seviyede düşmanlık duygusu taşıdığı tespit edilmiştir. (103). Sosyal medya kullanım sıklığı ile saldırganlık davranışının alt boyutlarından biri olan düşmanlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (104).

Araştırmada adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı ve sosyodemografik özelliklerin Kar-Ya Saldırganlık ölçeği üzerine %21.6'lık bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı ve mesaj programında geçirilen süre adölesanlarda KAR- YA Saldırganlık üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.6).

Karataş, Yavuzer ve Gündoğdu'nun (2019) araştırması, altı saat veya daha fazla sosyal medya kullanan bireylerin saldırganlık puan ortalamalarının, sıfır-bir saat ve iki-üç saat sosyal medya kullanan bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir (105). Düşmanlık puan ortalamalarında da benzer şekilde, altı saat ve üzeri sosyal medya kullananların puanları sıfır-bir saat sosyal medya kullananlara göre daha yüksektir. Öfke puan ortalamalarında da altı saat veya daha fazla sosyal medya kullananların puanları diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur. Sözel saldırganlık puanlarında ise yine altı saat veya daha fazla sosyal medya kullananların puanları sıfır-bir saat sosyal medya kullananlardan daha yüksektir. Bu, sosyal medya kullanım süresinin artması ile

saldırganlık, düşmanlık, öfke ve sözel saldırganlık durumlarının arttığını göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar da bizim araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmada adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığının fiziksel saldırganlık alt boyutu üzerinde %0.096 etkili olduğu saptanmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı adölesanların fiziksel saldırganlık alt boyutu üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu belirlenmiştir. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça fiziksel saldırganlık alt boyutu puanının da arttığı saptanmıştır (Tablo 4.7).

Literatürde, sosyal medya bağımlılığının fiziksel saldırganlık alt boyutuyla ilişkisi incelendiğinde, Kınıklı'nın (2021) araştırmasında, sosyal medya bağımlılığı ile saldırganlık arasında orta seviyede bir ilişki; sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel saldırganlık arasında ise zayıf düzeyde olumlu bir ilişki tespit edilmiştir (101). Can ve Yıldız'ın (2024) çalışmasında, 400 öğrenciyle yapılan çalışmada Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve saldırganlık ölçeği kullanılarak, sosyal medya bağımlılığı ile fiziksel saldırganlık arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (96). Mengü ve Mengü'nün (2015) araştırması ise, sosyal medya ve şiddet içeriği taşıyan gazete haberlerinin içerik analizine odaklanmıştır (106). Yapmış olduğumuz araştırmada, fiziksel saldırganlık alt boyutuyla ilgili olarak adölesanlara sorduğumuz sorulara sıklıkla ve her zaman cevaplarının daha fazla verilmiş olması, araştırmanın yapıldığı kitlede fiziksel saldırganlığın sosyal medya bağımlılığı ile paralel olarak arttığını düşündürmektedir.

Araştırmada adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığının düşmanlık alt boyutu üzerinde %14.1 etkili olduğu saptanmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı adölesanların düşmanlık alt boyutu üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu bulunmuştur. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça düşmanlık alt boyutu puanının da arttığı saptanmıştır (Tablo 4.8).

Araştırmamız, sosyal medya bağımlılığı ile düşmanlık alt boyutu arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bilgin'in (2018) ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, düşmanlık duygularının sosyal medya üzerinden daha kolay ifade edilmesinin, yüzyüze iletişimde zorluk yaşayan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini artırabileceği sonucuna varılmıştır (100).

Taş'ın (2018) İstanbul'daki çeşitli ortaöğretim kurumlarında eğitim gören 421 öğrenci üzerinde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi amacıyla gerçekleştirdiği anket çalışması, ergenlerin internet

3bağımlılık düzeyleri ve psikolojik belirti düzeyleri toplam puanları ile psikolojik belirti alt boyutlarından düşmanlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (107). Başka bir çalışma da internet bağımlılığı bulunan ergenlerin yüksek düzeyde düşmanlık duygusuna sahip olduğunu göstermiştir (103). Kınıklı'nın (2021) araştırmasında ise sosyal medya bağımlılığı ile düşmanlık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur (101).

Araştırmada adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığının Öfke alt boyutu üzerinde %10.3 etkili olduğu saptanmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı adölesanların öfke alt boyutu üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu belirlenmiştir. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça öfke alt boyutu puanının da arttığı saptanmıştır (Tablo 4.9).

Bilgin'in (2018) 583 ergenin katılımıyla gerçekleştirdiği ve ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, öfke duygularının sosyal medya aracılığıyla daha kolay ifade edilmesinin, yüz yüze iletişimle paylaşma zorluğu yaşayan ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini artırabileceği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, öfke düşünceleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (100). Kınıklı'nın (2021) çalışmasında ise sosyal medya bağımlılığı ile öfke arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur (101). Karataş, Yavuzer ve Gündoğdu'nun (2019) araştırmasında, altı saat ve daha fazla sosyal medya kullananların öfke puan ortalamalarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür (105). Çalışmamızda, sosyal medya bağımlılığının öfke durumunu artırdığı sonucuna varmış olup, bu bulguların literatürdeki çalışmalarla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir.

Araştırmada adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılığının Sözel Saldırganlık alt boyutu üzerinde %13 etkili olduğu saptanmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı adölesanların sözel saldırganlık alt boyutu üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu belirlenmiştir. Buna göre adölesanların Bergen Sosyal Medya Bağımlılık puanı arttıkça sözel saldırganlık alt boyutu puanının da arttığı saptanmıştır (Tablo 4.10).

Kınıklı'nın (2021) araştırmasında, sosyal medya bağımlılığı ile sözel saldırganlık arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur (101). Karataş, Yavuzer ve Gündoğdu'nun (2019) çalışmasında ise altı saat veya daha fazla sosyal medya kullananların sözel saldırganlık puan ortalamalarının, sıfır-bir saat sosyal medya kullananlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (105). Literatür incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının artışının sözel saldırganlık üzerindeki etkisini inceleyen çok

fazla çalışma bulunmamaktadır. Araştırmamızda sorduğumuz sorular ve aldığımız cevaplar sonucunda, sosyal medya bağımlılık düzeyinin artmasının, saldırganlığın sözel saldırganlık alt boyutunu artırdığı görülmüştür.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Adölesanların sosyal medya bağımlılığının uykusuzluk ve saldırganlık üzerine etkisini araştırdığımız çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Bergen Uykusuzluk Ölçeği ve Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği kullanılmış olup sonuçları şu şekildedir:

Adölesanların Bergen Uykusuzluk Ölçeğinden aldıkları puanlar  $20.47 \pm 10.05$  bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanları  $16.24 \pm 5.82$  bulunmuştur. Araştırmaya katılan 768 adölesanın Kar-Ya Saldırganlık Ölçeğinden aldıkları puanlar  $57.38 \pm 17.95$ , fiziksel saldırganlık alt boyutu  $15.94 \pm 6.38$  düşmanlık alt boyutu  $18.65 \pm 6.63$ , öfke alt boyutu  $12.95 \pm 5.50$  ve sözel saldırganlık alt boyutundan  $10.12 \pm 3.91$  puan aldıkları belirlenmiştir.

- Araştırmada adölesanların sosyal medya bağımlılığının uykusuzluk düzeyi üzerine %26.2'lik bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arttıkça uykusuzluk düzeylerinin arttığı,
- Araştırmada adölesanların sosyal medya bağımlılığı ve sosyodemografik özelliklerinin uykusuzluk düzeyi üzerine %31.3'lük bir etkisi olduğu saptanmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı, teknolojik cihaz varlığı, günlük uyku saati ve sosyal medyanın uykuyu etkileme durumu Adölesanlarda Bergen Uykusuzluk Ölçeği üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu belirlenmiştir.
- Araştırmada adölesanların sosyal medya bağımlılığının Kar-Ya Saldırganlık durumu üzerine %18.5'lik bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arttıkça sosyal medya bağımlılık durumlarının arttığı,
- Araştırmada adölesanların sosyal medya bağımlılığı ve sosyodemografik özelliklerinin Kar-Ya saldırganlık durumu üzerine %23.1'lik bir etkisi olduğu saptanmıştır. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puanı, kullanılan sosyal medya araçları, sosyal medyanın uykuyu etkileme durumu ve sosyal medyayı kullanılınca hissedilenler adölesanlarda Kar-Ya Saldırganlık üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu belirlenmiştir.

- Araştırmada adölesanların sosyal medya bağımlılığının Kar-Ya saldırganlık ölçeği fiziksel saldırganlık alt boyutu üzerine %0.096'lık, düşmanlık alt boyutu üzerine %14.1'lik, öfke alt boyutu üzerine %10.3'lük, sözel saldırganlık üzerine %13'lük bir etkisi olduğu saptanmıştır.

Yaptığımız çalışmada elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda:

- Adölesanların teknolojik cihaz kullanımlarının sebeplerinin sosyal medyadan çok eğitim odaklı olmasını sağlamak, çocukluktan erişkinliğe geçiş sürecinde olduklarını ve bu süreçteki yaşamlarının gelecekteki hayatlarını yüksek düzeyde etkilediğinin bilincine varmalarını sağlamak önemlidir.
- Adölesanların sosyal medyayı kullanım sürelerinin düzenlenmesi ebeveynler ve öğretmenler tarafından takip edilmesi sosyal medya araçları dışında sosyal aktivitelerin yapılması sosyal medya bağımlılık düzeyini azaltabilir.
- Bireylerin aile ve öğretmenlerinin desteği ile otonomisi güçlendirilebilir. Sosyal medyayı kullanım süresi ve zamanlarını kendi karar vermesi sağlanabilir.
- Gençlerin günlük fiziksel aktiviteleri artırılarak hem medyadan uzaklaşması hem de sosyal medyanın uzun süre kullanımının getirdiği olumsuzluklar (fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, uykusuzluk) azaltılmış olur.
- Adölesan dönemi bireyler için uykunun önemini anlatan eğitimler verilerek bireyler uykunun önemi konusunda bilinçlendirilebilir. (Teknolojik cihaz kullanımının uyumadan en az iki saat önce kesilmesi gerektiğini önermek örnek verilebilir.)
- Halk sağlığı hemşirelerinin sosyal medya bağımlılığını erken fark edebilmesi bu konuda ailelere ve bireylere danışmalık etmesi önerilir.
- Okul sağlığı hemşirelerinin adölesanlarda görülen uykusuzluk ve saldırganlık gibi problemleri gözlemlemesi buna yönelik bireylere danışmanlık yapması önerilir.

## KAYNAKLAR

- 1) Aydın İE. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2016;35:373-86.
- 2) Eraslan L. Sosyal medya ve algı yönetimi: Sosyal medya istihbaratına giriş. Ankara: Anı Yayıncılık; 2018.
- 3) Savcı M, Aysan F. Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences. 2017;30(3):202-16.
- 4) Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması 2024. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492) Son Erişim Tarihi 02 Ocak 2025.
- 5) Ektiricioğlu C, Arslantaş H, Yüksel R. Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. 2020;29(1):51-64.
- 6) Cars Kadon M, Harvey K, Duke P, Anders T, Litt I, Dement W. Pubertal changes in daytime sleepiness. Sleep. 1980; 2:453-60.
- 7) Chervin RD, Dillon JE, Archbold KH, Ruzicka DL. Conduct problems and symptoms of sleep disorders in children. Journal Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2003; 42:201-8.
- 8) Li HY, Lee LA. Sleep-disordered breathing in children. Chang Gung Med J. 2009; 32:247-57.
- 9) Carskadon MA. Sleep in adolescents: The perfect storm. Pediatric Clinics of North America. 2011;58(3):637-47.
- 10) Ferraro FR, Holfeld B, Frankl S, Frye N, Halvorson N. Texting/iPod dependence, executive function and sleep quality in college students. Computers in Human Behavior. 2015; 49:44-9.
- 11) Li Y, Li G, Liu L, Wu H. Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. Journal Behav Addict. 2020;9(3):551-71.

- 12) Koc M, Gulyagci S. Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2013;16(4):279-84.
- 13) Lin LY, Sidani JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, Primack BA. Association between social media use and depression among US young adults. *Depression Anxiety*. 2018;35(12):1015-23.
- 14) Sümen A, Evgin D. Social media addiction in high school students: A cross-sectional study examining its relationship with sleep quality and psychological problems. *Child Indicator Reserch*. 2021;14(6):2265-83.
- 15) Wang C, Li B, Guo X. The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Med Rep*. 2018; 12:271-7.
- 16) Uslu M. Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review* 2016;6(2):370-9.
- 17) Düvenci A. Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi. Marmara Üniversitesi. 2012.
- 18) Tutgun-Ünal A. Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Marmara Üniversitesi. 2015.
- 19) Buss AH, Perry M. The aggression questionnaire. *J Pers Soc Psychol*. 1992;63(3):45-27.
- 20) Myers R. Deliberate indifference to bullying: what schools need to know. *Bullying, Teen Aggression & Social Media*, Civic Research Institute. 2015; 4:49-52.
- 21) Santrock JW. Ergenlik. 14. Basım. Siyez ÇM, çeviri ed. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık; 2014.
- 22) Ocağcı AF, Üstüner Top F. Yetişkinliğe bir adım kala: Ergen sağlığı. Amasya: Göktuğ Basın Yayın ve Dağıtım; 2015.
- 23) Çuhadaroglu F. Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi Adölesan Sayısı*. 2000;21(6):863-8.
- 24) WHO. World Health Organization. Adolescent health, overview. [https://www.who.int/health-topics/adolescenthealth#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescenthealth#tab=tab_1). Son Erişim tarihi 15 Nisan 2024.
- 25) Kulaksızoglu A. Ergenlik psikolojisi. 3. basım. İstanbul: Remzi Yayınları; 2000. p.40-1.
- 26) Ewan I. Applied Psychology for Social Work. Exeter: Learning Matters; 2006. p.7.

- 27) Veli D. Sosyal hizmet kuram ve yaklaşımları. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Yayınları; 2016.
- 28) THSK. Birinci basamak sağlık çalışanları için ergen sağlığına ve sorunlarına yaklaşım cep kitabı 2017. [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk-ergen-sagligidb/Dokumanlar/Kitaplar/Birinci\\_basamak\\_saglik\\_calisanlari\\_icin\\_ergen\\_sagligina\\_ve\\_sorunlarina\\_yaklasim\\_cep\\_kit](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk-ergen-sagligidb/Dokumanlar/Kitaplar/Birinci_basamak_saglik_calisanlari_icin_ergen_sagligina_ve_sorunlarina_yaklasim_cep_kit). Son Erişim tarihi 16 Şubat 2024.
- 29) Gürses İ, Kılavuz MA. Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 2011;20(2):153-66.
- 30) Erden M. Gelişim ve öğrenme. Ankara: Arkadaş Yayıncılık; 2005.
- 31) Bacanlı H. Eğitim Psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi Yayınları; 2011. p.85.
- 32) Kol S. Erken çocuklukta bilişsel gelişim ve dil gelişimi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2011; 21:1-21.
- 33) Piaget'in Bilişsel gelişim dönemleri ve dönemin temel özellikleri. file:///C:/Users/yalci/Downloads/document.pdf Son Erişim tarihi 20 Şubat 2024.
- 34) Hazar Z, Demir GT, Dalkıran H. Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: karşılaştırmalı bir metafor çalışması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2017;15.
- 35) Erdem M. Teknoloji bağımlılığı nedir. Erdem Psikiyatri. <https://www.erdempsiyatri.com/teknolojibagimliliği-nedir> Son Erişim tarihi 11 Mart 2024
- 36) Onat F, Alıkcı ÖA. Sosyal ağ sitelerinin reklam ve halkla ilişkiler ortamları olarak değerlendirilmesi. Journal of Yaşar University. 2008;3(9):1111-43.
- 37) Kırtış KA, Karahan F. Whether to participate in social media is the most cost-efficient marketing strategy after the global recession. Procedia Soc Behav Sci. 2011; 24:260-8.
- 38) Deniz L, Gürültü E. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. Kastamonu Educ J. 2018;26(2):355-67.
- 39) Çiftçi H. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2018;7(4):417-34.
- 40) Young KS. Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. Cyberpsychology Behav. 2007;10(5):671-9.
- 41) Ünlü F. Social media dependence and social insulation is above intermediate. PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2018;4(1).

- 42) Byun S, Ruffini C, Mills JE, Douglas AC, Niang M, Stepchenkova S, Lee SK, Loutfi J, Lee JK, Atallah M, Blanton M. Internet addiction: meta-synthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychology Behav.* 2009;12(2):203-7.
- 43) Holden C. Behavioral addictions: Do they exist? *Science.* 2001;294(5544):980-2.
- 44) Shaffer HJ. On the nature and meaning of addiction. *National Forum.* 1999;79(4):9-14.
- 45) Young K. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology Behav.* 1996; 1:237-44.
- 46) Işık U, Topbaş H. Facebook ve bağımlılık: Medya bağımlılığı araştırması. *The Journal of Academic Social Science Studies.* 2015; 38:319-36.
- 47) Otrar M, Argın FS. Öğrencilerin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının kullanım alışkanlıkları bağlamında incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi.* 2014;3(3):1-13.
- 48) Andreassen CS, Torsheim T, Pallesen S. Predictors of use of social network sites at work: a specific type of cyberloafing. *J Comput-Mediat Commun.* 2014;19(4):906-21.
- 49) Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health.* 2011; 8:3528-52.
- 50) Yavuz O. Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi.* 2018;8(15):1056-80.
- 51) Weiten W, Yost HE, Dunn DS. Psikoloji ve çağdaş yaşam (E. İkiz, Çev. Ed.). Ankara: Nobel; 2016.
- 52) Johansson A, Götestam G. Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 Years). *Scand J Psychol.* 2004; 45:223-9.
- 53) Kalkan M, Kaygusuz C. İnternet bağımlılığı. Ankara: Anı Yayıncılık; 2013.
- 54) Steinberg L. Ergenlik. (Çev. Figen Çok). İstanbul: İmge Yayınları; 2007.
- 55) Griffiths M. Sex on the Internet: Observations and implications for Internet sex addiction. *J Sex Res.* 2001; 38:333-42.
- 56) Odacı H, Çıkrıkçı Ö. Problemler internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions.* 2017; 4:41-50.
- 57) Shaw M, Black DW. Internet addiction. *CNS Drugs.* 2008; 22:353-65.

- 58) Lemmens J, Valkenburg P, Peter J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychol.* 2009; 12:77-95.
- 59) Valkenburg PM, Peter J. Online communication among adolescents: An integrated model of attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health* 2011; 48:121-7.
- 60) Karadağ M. Uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-2). *Türkiye Klinikleri Akciğer Arşivi.* 2007; 8:88-91.
- 61) Bingöl N. Hemşirelerin Uyku Kalitesi, İş Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi; 2006.
- 62) Fadiloğlu Ç, İlkbay Y, Yıldırım Y. Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Uyku Kalitesi. *Turk Journal of Geriatrics* 2006;9(3):165-9.
- 63) Chokroverty S. Overview of sleep & sleep disorders. *Indian Journal of Medical Research* 2010; 131:126-40.
- 64) Miner B, Kryger MH. Sleep in the aging population. *Sleep Medical Clinics* 2020;15(2):311-8.
- 65) Sateia MJ, Buysse DJ, Krystal AD, Neubauer DN, Heald JL. Clinical practice guideline for the pharmacologic treatment of chronic insomnia in adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. *J Clin Sleep Med.* 2017; 13:307-49.
- 66) American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.
- 67) Yılmaz H, Tuncel D. *Uyku Bozukluklarında Tedavi Rehberi.* Ankara: Türk Nöroloji Derneği; 2014.
- 68) Horne J. *Sleeplessness.* Springer International Publishing; 2016.
- 69) Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard JR. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *J Adolesc Health.* 2010;46(2):124-32.
- 70) Morin CM, Jarrin DC. Epidemiology of insomnia: prevalence, course, risk factors, and public health burden. *Sleep Med Clin.* 2013;8(3):281-97.
- 71) El Hangouche AJ, Jniene A, Aboudrar S, Errguig L, Rkain H, Cherti M, Dakka T. Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Adv Med Educ Pract.* 2018; 9:631.

- 72) Tolson JM, Urberg KA. The Similarity between Adolescent Best Friends. *J Adolesc Res.* 1993; 8:274-88.
- 73) Köknel Ö. Bireysel ve Toplumsal Şiddet. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul; 1996.
- 74) Ballard ME, Rattley KT, Fleming WC, et al. School aggression and dispositional aggression among middle school boys. *Res Middle-Level Educ Online.* 2004;27(1):1-11.
- 75) Deptula DR, Cohen R. Aggressive, rejected, and delinquent children and adolescents: a comparison of their friendships. *Aggress Violent Behav.* 2004; 9:75-104.
- 76) Moeller TG. Youth aggression and violence. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. New Jersey; 2001.
- 77) Liu J, Lewis G, Evans L. Understanding aggressive behavior across the lifespan. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* 2013;20(2):156-68.
- 78) Hudley C. Neurobiology of aggression: understanding and preventing violence. In: Mattson MP, editor. *Cognitive-behavioral intervention for childhood aggression.* 2003. p. 275-88.
- 79) Güler H, et al. Evaluation of the relationship between social media addiction and aggression. *Gaziantep Univ J Soc Sci.* 2022;21(3):1350-66.
- 80) Ünal PC, Apaydın Kaya Ç, Akgün T, Yıkılkan H, İşgör A. Birinci basamakta ergen sağlığına yaklaşım. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences.* 2007; 27:567-76.
- 81) Alican C, Saban A. Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları: Ürgüp örneği. *Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi.* 2013;35(2):1-14.
- 82) Avşar F, Alkaya S. Akran zorbalığının önlenmesinde okul sağlığı hemşiresinin rolü. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi.* 2018;5(1):78-84.
- 83) Varcarolis EM. *Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing*, 3rd ed. Philadelphia: W.B. Saunders Company; 1998. p. 559-63.
- 84) Uysal G, Balcı S, Erdemir F. İnternet bağımlılığı ve pediatri hemşiresinin danışmanlık rolü. *Türkiye Klinikleri Pediatri Hemşirelik Roller Özel Sayı.* 2018;4(1):43-51.
- 85) Demirci İ. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi.* 2019;20(Ek sayı.1):15-22.

- 86) Karataş Z, Yavuzer Y. Lise ve üniversite öğrencileri için Kar-Ya saldırganlık ölçeği geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi 2016;8(17):307-21.
- 87) Bay T, Ergun A. Validity and Reliability of Bergen Insomnia Scale (BIS) Among Adolescents. Clin Exp Health Sci. 2018; 8:268-75.
- 88) Li X, Kan Q, Wang H, Zhang S, Jiang P. Social media use, sleep quality and academic performance among Chinese college students. Psychiatry Res. 2019; 273:628-33.
- 89) Chen H, Wang C, Lu T, Tao B, Gao Y, Yan J. The Relationship between Physical Activity and College Students' Mobile Phone Addiction: The Chain-Based Mediating Role of Psychological Capital and Social Adaptation. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(15):9286.
- 90) Moreno MA, Jelenchick LA, Egan KG, Cox E, Young H, Gannon KE, Becker T. Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. Depression Anxiety. 2011;28(6):447-55.
- 91) Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA. The association between nighttime social media use and sleep quality among young adults. 2021.
- 92) Aydın G, Özgür BG, Topbaş M. Ergenlerde uyku süresi ve kalitesi: Bir Ege Bölgesi araştırması. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2016;11(36):77-87.
- 93) Woods HC, Scott H. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression, and low self-esteem. J Adolesc. 2016; 51:41-9.
- 94) Adams SK, Kisler TS. Sleep quality as a mediator between technology-related sleep quality, depression, and anxiety. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2013;16(1):25-30.
- 95) Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı (ÇSGB). İnternet ve sosyal medya kullanımı. (Hazırlayan İbrahim Tunç). 2018 <https://www.csgeb.gov.tr/media/6784/internetvesosyalmedya.pdf> Son Erişim Tarihi 13 Ağustos 2024
- 96) Can C, Yıldız MA. Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile pozitiflik arasındaki ilişkide saldırganlığın çoklu aracılığı. Anadolu Journal of Educational Sciences International 2024;14(2):576-611.
- 97) Tripathi V. Youth Violence and Social Media. J Soc Sci. 2017;52(1-3):1-7.

- 98) Rustamov E, Aliyeva M, Rustamova N, Nuriyeva UZ, Nahmatova U. Aggression mediates relationships between social media addiction and adolescents' wellbeing—the Open Psychol J. 2023;16(1).
- 99) Lin S, Longobardi C, Gastaldi FGM, Fabris MA. Social media addiction and aggressive behaviors in early adolescents: The mediating role of nighttime social media use and sleep quality. J Early Adolesc. 2024;44(1):41-58.
- 100) Bilgin M. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. International Journal of Science and Research 2018;3(3):237-47. Son Erişim tarihi Eylül 2023.
- 101) Kınıklı EN. Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının aile bütünlük duygusu ve saldırganlık davranışı ile ilişkisinin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2021.
- 102) Erdiñç A. Ergenlerin sosyal medya tutumlarının derse katılım, ders çalışmaya motive olma ve saldırganlık açısından incelenmesi. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi; 2021.
- 103) Yen JY, Ko CH, Yen CF, Chen SH, Chung WL, Chen CC. Psychiatric symptoms in adolescents with internet addiction: Comparison with substance use. Psychiatry Clin Neurosci. 2008;62(1):9-16.
- 104) Akçay Bekiroğlu H, Şahin E. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım yoğunluğu ve saldırganlık davranışı gösterme ilişkisi. Turkish Studies-Social Sciences 2019;14(3):215-36.
- 105) Karataş Z, Yavuzer Y, Gündoğdu R. Beliren Yetişkinlikte Saldırganlık: Kişisel ve Ailesel Risk Faktörleri. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2019;15(1):61-85.
- 106) Mengü M, Mengü S. Violence and social media. Athens J Mass Media Commun. 2015;1(3):211-28.
- 107) Taş İ. Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi 2018;6(1):31-41.

## **EKLER**

### **EK-1. Özgeçmiş**



## **EK-2. Etik Kurul Onayı**



### EK-3. Kişisel Bilgi Formu

**Sevgili Öğrenciler,** Bu ölçek sosyal medya bağımlılığının uykusuzluk ve saldırganlık üzerine etkisini 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 katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

1. Okuduğunuz lisenin adı nedir? .....
2. Kaçınıcı sınıftasınız?  
• Hazırlık • 9.Sınıf • 10. Sınıf • 11. Sınıf • 12. Sınıf
3. Cinsiyetiniz: 1. Kız () 2. Erkek ()
4. Yaşınız: .....
5. Kendinize ait bir akıllı telefonunuz, masaüstü bilgisayarınız ya da dizüstü bilgisayarınız var mı?  
() Var () Yok
6. İnternete bağlanmak için aşağıdakilerden hangisini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz).  
() Masaüstü PC () Akıllı Telefon () Dizüstü PC () Tablet PC () Televizyon  
() Diğer (Lütfen yazınız): .....
7. Sosyal ağlarda günde ortalama ne kadar zaman geçiriyorsunuz?  
() 1 saatten az () 1-2 saat () 3-4 saat () 5-6 saat () 7 saat ve üzeri
8. Aşağıdaki anlık mesajlaşma programlarından hangilerini kullanıyorsunuz (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)  
() Whatsapp () Snapchat () Skype () Hangouts () Facetime () Facebook Messenger ()  
Diğer (Lütfen yazınız): .....
9. 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
10. Aşağıdaki sosyal medya araçlarından hangilerini kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)  
() Instagram () Whatsapp() Twitter ()Snapchatt() Facebook () Swarm ()Tiktok() Youtube  
() Diğer (Lütfen yazınız): .....
11. Sosyal medya araçlarını günde ortalama ne kadar süre kullanıyorsunuz?  
() 1 saatten az () 1-2 saat () 3-4 saat () 5-6 saat () 7 saat ve üzeri
12. Günde kaç saat uyursunuz?  
() 0-2 () 2-4 ()4-6 ()6-8 ()8 ve daha fazla
13. Sosyal medya kullanımı uyku sürenizi etkiliyormu ?  
() Nadiren() Bazen () Her zaman
14. Sosyal medya kullanınca kendinizi nasıl hissedersiniz?  
() Mutlu () Üzgün () Sinirli () Rahatlamış

#### EK-4. Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

**Son bir yılınızı düşünerek** sosyal medya (Facebook, Instagram, Twitter, vb.) kullanımınız hakkındaki aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.

*(1) Çok nadir(2) Nadir(3) Bazen(4) Sıkça(5) Oldukça sık*

|   |                                                                                                   |   |   |   |   |   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Sosyal medyayı düşünerek ya da sosyal medya kullanmayı planlayarak çok fazla zaman harcadınız mı? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Sosyal medyayı kişisel sorunlarınızı unutmak için kullandınız mı?                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Sosyal medya kullanmanız yasaklansaydı rahatsız ve sıkıntılı olur muydunuz?                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Sosyal medyayı çok fazla kullanmanız işlerinizi/çalışmalarınızı olumsuz etkiledi mi?              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

### EK-5. Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği

Sayın katılımcı; Aşağıdaki ankette saldırganlık ile ilgili 23 soru bulunmaktadır. Lütfen madde içeriklerini yapıyor olma durumunuza göre hiçbir zaman, nadiren, ara sıra, sık sık, her zaman şeklinde işaretleme yapınız.

| Madde ve sıra no | Maddeler                                                            | Hiçbir zaman | Nadiren | Ara sıra | Sık sık | Her zaman |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|---------|----------|---------|-----------|
| 1                | Birisine kızdığımda ona kolaylıkla vurabilirim                      |              |         |          |         |           |
| 2                | Kızdığım kişileri tekmeleyebilirim                                  |              |         |          |         |           |
| 3                | Bazı insanların yumruklayıp yere sermek isterim                     |              |         |          |         |           |
| 4                | Sorun çözmenin tek yolu kavga etmektir                              |              |         |          |         |           |
| 5                | Birisi bana vurduğunda ben de ona vurmaktan çekinmem                |              |         |          |         |           |
| 6                | Haksızlıkla karşılaştığımda şiddete başvururum                      |              |         |          |         |           |
| 7                | Elimi geçeni fırlatıp atacak kadar sinirlenebilirim                 |              |         |          |         |           |
| 8                | Sinirlendiğimde kapı, cam ya da duvarı tekmeleirim                  |              |         |          |         |           |
| 9                | Birisi ile kolaylıkla ağız dalaşına girebilirim.                    |              |         |          |         |           |
| 10               | Tartışmada alttan almayıp hep son sözü söyleyen ben olurum          |              |         |          |         |           |
| 11               | Kendi fikirlerimi karşıdakine tartışarak kabul ettirmeye çalışırım. |              |         |          |         |           |
| 12               | İnsanlarla kolaylıkla görüş ayrılığına düşerim                      |              |         |          |         |           |
| 13               | Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim                               |              |         |          |         |           |
| 14               | Öfkeli bir yapım vardır                                             |              |         |          |         |           |
| 15               | Önüme gelene çatacak kadar öfkelenirim                              |              |         |          |         |           |
| 16               | Aniden parlarım                                                     |              |         |          |         |           |
| 17               | İnsanların arkamdan benimle ilgili kötü konuşuklarını düşünürüm     |              |         |          |         |           |
| 18               | İnsanlar bana iyi davranırsa mutlaka bir çıkarları vardır           |              |         |          |         |           |
| 19               | İnsanlar konusunda şüphe içerisindeyim                              |              |         |          |         |           |
| 20               | Herhangi bir yarışta kazanamadığımda hakkımın yenildiğini düşünürüm |              |         |          |         |           |
| 21               | İnsanların acımasız olduğunu düşünürüm                              |              |         |          |         |           |
| 22               | Bu dünyada yaşamının tek yolu acımasız olmaktır                     |              |         |          |         |           |
| 23               | İnsanların benimle alay ettiklerini düşünürüm                       |              |         |          |         |           |

### EK-6. Bergen Uykusuzluk Ölçeği

Sayın katılımcı; Aşağıdaki ankette uyku ve yorgunluk ile ilgili 6 soru bulunmaktadır. Lütfen size en uygun olan seçeneği (haftalık gün sayısı) işaretleyiniz. “0” ın anlamı; bir hafta boyunca hiçbir gün, “7” ‘in anlamı: bir hafta boyunca her gündür.

|                                                                                                                                                                                      |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Örnek:</b> Eğer, bir hafta içinde 3 gün; telefonunuzu/tabletinizi bırakıp odanızın ışığını kapatmanıza rağmen uykuya dalma süreniz 30 dakikadan fazla sürdü ise, 3’ü işaretleyin. | <b>0124567</b>                 |
|                                                                                                                                                                                      | <b><u>Haftada kaç kere</u></b> |
| 1. Geçen ay içinde; haftada kaç gün telefonunuzu/tabletinizi bırakıp odanızın ışını kapattıktan sonra uyumak istediğiniz halde 30 dakika içinde uykuya dalamadınız?                  | <b>01234567</b>                |
| 2. Geçen ay içinde; haftada kaç gün gece uyandığınızda 30 dakikadan fazla uyanık kaldınız?                                                                                           | <b>01234567</b>                |
| 3. Geçen ay içinde; haftada kaç gün uyanmanız gereken zamandan en az 30 dakika erken uyandınız ve tekrar uykuya dalamadınız?                                                         | <b>01234567</b>                |
| 4. Geçen ay içinde; haftada kaç gün uyandıktan sonra yeteri kadar dinlenmemiş hissettiniz?                                                                                           | <b>01234567</b>                |
| 5. Geçen ay içinde; haftada kaç gün okulunuzu/işinizi veya özel hayatınızı etkileyecek şekilde çok uykulu/yorgun hissettiniz?                                                        | <b>01234567</b>                |
| 6. Geçen ay içinde; haftada kaç gün uykunuzdan memnun kalmadınız?                                                                                                                    | <b>01234567</b>                |

## **EK-7.Kurum İzni**

