



T.C.

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ UYKU KALİTESİ
VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİ: GENÇ
YETİŞKİNLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Gülizar ŞARAN

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Duygu TAŞFİLİZ

İstanbul, 2024

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ UYKU KALİTESİ VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİ: GENÇ YETİŞKİNLER
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Gülizar ŞARAN

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ
2024

Gülizar ŞARAN tarafından hazırlanmıő ve 24/04/2024 tarihinde sunulmuő TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ UYKU KALİTESİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUş İLE İLİŞKİSİ: GENÇ YETİŞKİNLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA baőlıklı tez Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliğı** ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Duygu TAŞFİLİZ

Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Duygu TAŞFİLİZ

Psikoloji Bölümü,

Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

Psikoloji Bölümü,

Altınbaş Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Büőra ALPARSLAN

Psikoloji Bölümü,

Ankara Bilim Üniversitesi

Bu tezin yüksek lisans tezi olarak bütün őartları sağladığını beyan ederim.

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranışlara uygun olarak edinildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bu kuralların ve davranışların gerektirdiği şekilde bu çalışmada, orijinal olmayan tüm materyalleri ve sonuçları tamamen alıntı yaptığımı ve referans gösterdiğimi de beyan ederim.

Gülizar ŞARAN

İmzası



İTHAF

Tez sürecimde bilgi birikimi ile beni yönlendiren desteklerini esirgemeyen sevgili danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Duygu TAŞFİLİZ' e ve destek olan tüm değerli hocalarıma teşekkürlerimi borç bilirim.

Bu süreçte motivasyonum için yanımda olan sevgili aileme ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

En büyük teşekkürü,

Hayatımın her anında yanımda olan, her daim elimden tutan sonsuz sevgisiyle hayatıma renk katan azmini, mücadelesini, merhametini örnek aldığım canım anneme ve Kızı olmaktan gurur duyduğum, sonsuz sevgi ile büyüten her konuda cesaretlendiren, eğitime verdiği önemle, hayatımın meşalesi olan beni okutan ve bundan çok büyük gurur duyan melek babama minnettarım.

Babam Mehmet Salih ŞARAN'a ve annem Medine ŞARAN'a armağan olsun.

ÖZET

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ UYKU KALİTESİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİ: GENÇ YETİŞKİNLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

ŞARAN, Gülizar

Yüksek Lisans, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Duygu TAŞFİLİZ

Tarih: 04/2024

Sayfa: 81

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesidir. İlişkisel tarama modeli çerçevesinde tasarlanan araştırmanın örneklemini 18-40 yaş aralığında 105 erkek, 160 kadından oluşan toplam 265 kişi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Teknoloji bağımlılığının, psikolojik iyi oluş ve uyku kalitesi ile ilişkisi analiz edilmiş, bu değişkenlerin ilişkisi regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın bu bölüm analizinde SPSS v23 istatistik programı kullanılmıştır. Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluşa etkisinde uyku kalitesinin aracılık rolü yapısal eşitlik modellemesi ile değerlendirilmiştir. Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluşa etkisinde uyku kalitesinin aracılık rolü Hayes Process ve Bootstrap yöntemi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre, teknoloji bağımlılığının, psikolojik iyi oluşa olan etkisinde uyku kalitesinin kısmi aracılık etkisi bulgulanmıştır. Araştırma bulguları, literatürde mevcut diğer benzer araştırmaların ortaya koyduğu sonuçlara paralel şekilde, teknoloji bağımlılığı yüksek bireylerde uyku kalitesinin düşük olması nedeniyle psikolojik iyi oluşlarında olumsuz yansımalar ortaya çıkardığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Teknoloji Bağımlılığı, Uyku Kalitesi, Psikolojik İyi Oluş, Genç Yetişkinler.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF TECHNOLOGY ADDICTION WITH SLEEP QUALITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A STUDY ON YOUNG ADULTS

ŞARAN, Gülizar

M.A, Department of Psychology, Altınbaş University

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Duygu TAŞFİLİZ

Date: 04/2024

Page: 81

The purpose of this study is to examine the relationship between technology addiction and sleep quality and psychological well-being in young adults. The sample of the research, designed within the framework of the relational screening model, consisted of a total of 265 people, 105 men and 160 women, aged between 18-40. Demographic Information Form, Technology Addiction Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index and Psychological Well-Being Scale were used as data collection tools in the study. The relationship between technology addiction and psychological well-being and sleep quality was analyzed, and the relationship of the variables was evaluated by regression analysis. SPSS v23 statistical program was used in the analysis of this section of the research. The mediating role of sleep quality in the effect of technology addiction on psychological well-being was evaluated by structural equation modeling. The mediating role of sleep quality in the effect of technology addiction on psychological well-being was evaluated using the Hayes Process and Bootstrap method. According to the results, a partial mediating effect of sleep quality on the effect of technology addiction on psychological well-being was detected. Research findings, in line with the results of other similar studies in the literature, showed that individuals with high technology addiction have negative effects on their psychological well-being due to poor sleep quality.

Keywords: Addiction, Technology Addiction, Sleep Quality, Psychological Well-Being, Young Adults.



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
TABLO LİSTESİ	xi
ŞEKİL LİSTESİ	xii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1 BAĞIMLILIK	3
2.2 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI	4
2.2.1 İnternet Bağımlılığı	6
2.2.2 Oyun Oynama Bağımlılığı	9
2.2.3 Sosyal Medya Bağımlılığı	11
2.2.4 Akıllı Telefon Bağımlılığı	12
2.3 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ	13
2.4 UYKU KALİTESİ.....	15
2.4.1 Uykunun Fizyolojisi	16
2.4.2 Uykunun Gereksinimi ve Uykunun İşlevi	16
2.4.3 Uyku Kalitesi	17
2.4.4 Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler	19
2.5 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	23
2.5.1 Psikolojik İyi Olma Kavramının Gelişimi	26
2.6 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLA İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR	29
2.6.1 Öznel İyi Oluş	29
2.6.2 Mutluluk	29

2.6.3 Yaşam Memnuniyeti	30
2.7 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	31
3. GEREÇ VE YÖNTEM	34
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	34
3.2 ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ.....	34
3.3 DEMOGRAFİK VERİLERİN ANALİZİ	35
3.4 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	35
3.4.1 Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği.....	35
3.4.2 Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi	36
3.4.3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	36
3.5 İŞLEM VE UYGULAMA.....	36
3.6 VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ	37
4. BULGULAR	38
4.1 BETİMLEYİCİ VE KORELASYONEL ANALİZLER.....	38
4.2 DEĞİŞKENLERİN REGRESYON ANALİZLERİ.....	39
4.3 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNDE UYKU KALİTESİNİN ARACILIK ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ	41
5. TARTIŞMA.....	44
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	49
REFERANSLAR	54
EK A	69

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyodemografik Verilerinin Dağılımı	35
Tablo 4.1: Uyku ile İlgili Hastalık Tanısı Alma Durumuna Göre Uyku Kalite İndeksinin (PUKİ) Değerlendirilmesi	38
Tablo 4.2: Teknoloji Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenleri Arasında Korelasyonel Analizler.....	39
Tablo 4.3: Teknoloji Bağımlılığının, Uyku Kalitesine Olan İlişkisinin Değerlendirilmesi.	40
Tablo 4.4: Uyku Kalitesinin, Psikolojik İyi Oluşa İlişkisinin Değerlendirilmesi	40
Tablo 4.5: Teknoloji Bağımlılığının, Psikolojik İyi Oluşa İlişkisinin Değerlendirilmesi ...	41
Tablo 4.6: Teknoloji Bağımlılığı, Psikolojik İyi Oluş ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkiler	41
Tablo 4.7: Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluşa İlişkisinde Uyku Kalitesinin Aracılık Etkisinin Bootstrap Değerleri ile Analizi	43

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1: Araştırmanın Modeli	34
Şekil 4.1: Aracılık Rolü Araştırma Modeli	41
Şekil 4.2: Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluşa İlişkisinde Uyku Kalitesinin Aracılık Rolü	42



1. GİRİŞ

Teknolojinin hayatımıza girmesi bilgi edinme, bilgi paylaşımı, iletişim ve haberleşme gibi pek çok alanda bireylere büyük kolaylıklar getirmiştir. Böylece 30 yıl önce insanlar mektuplarına cevap almak için günlerce beklemek zorundayken, bugün bir e-postaya veya kısa mesaja dakikalar veya saniyeler içinde cevap alabilir hale gelmişlerdir. Günümüzde teknoloji her ortamda kullanılmakta ve neredeyse tüm faaliyetler teknolojik araçlar kullanılarak gerçekleştirilmektedir. Müzik dinlemek, alışveriş yapmak, oyun oynamak, seyahat bileti satın almak, tatil rezervasyonu yapmak veya para transferi yapmak bunlardan sadece birkaçıdır. Temel aktivitelerin gerçekleştirilmesinde herhangi bir sorun yaşanmamakta olsa da bilgi ve iletişim teknolojilerinin aşırı ve uygunsuz kullanımı anlamına gelen teknoloji bağımlılığı, çeşitli bireysel ve toplumsal sorunları da beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla, teknoloji bağımlılığı, günümüzde giderek artan bir sorun haline gelmiştir. İnsanların bilgisayarlar, tabletler ve diğer dijital cihazlarla sürekli olarak etkileşim halinde olmaları, uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir.

Bağımlılık, bir şeye, kişiye veya varlığa karşı kontrol edilemeyen bir istek olarak tanımlanmakta ve zihinsel aktivite ile ilişkili patolojik bir davranış olarak belirtilmektedir (Uzday, 2009). Teknoloji bağımlılığını ise Griffiths davranışsal bir bağımlılık türü olarak kabul ederek teknolojik bağımlılığı “Telefon, tablet, akıllı cihazlar ve oyun konsolları gibi dijital cihazların kontrolsüz ve aşırı kullanımı” şeklinde tanımlamaktadır (Griffiths, 1995: 14). Griffiths’e (1995) göre, teknoloji bağımlılığı insan-makine etkileşimini içermektedir. Dolayısıyla teknoloji bağımlılığı pasif (örneğin, televizyon izleme gibi) veya aktif (örneğin, bilgisayar oyunları gibi) olabilmekte ve genellikle bağımlılık eğilimlerinin teşvik edilmesine katkıda bulunabilecek teknolojik araç veya uygulamaların teşvik edici ve pekiştirici özellikler içermesi bu bağımlılık türünün ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Griffiths (1995) teknolojik bağımlılık kategorisinin diğer bağımlılık türlerini dışlayan bir kategori olmayıp, diğer türleri altında yer alabilecek bağımlılık yapıcı faaliyetleri içerdiğini belirtmektedir (Griffiths, 1995: 15).

Teknoloji bağımlılığının sağlığımız üzerinde birtakım etkileri bulunmaktadır. Teknoloji bağımlılığı; gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı, duruş bozukluğu ve vücudun bazı

bölgelerinde uyuma gibi fiziksel etkilere sahiptir (Arslantaş ve ark., 2020). Ayrıca, uzun süreler teknolojik cihazların kullanımı sonucu ortaya çıkan uykusuzluk veya uyku düzensizliği ise uyku kalitesinin bozulmasına neden olmaktadır. Oysa, uyku insan fizyolojisini, psikolojisini ve toplumu etkilemekte, insanın yaşam kalitesi ve sağlığında önemli rol oynamakta; hayatın günlük, temel ve gerekli bir faaliyetidir. Ayrıca Maslow'un ihtiyaçlar piramidine göre yeterli uyku, insanın en temel ihtiyacıdır ve yemek yemek, nefes almak ve boşaltım kadar gereklidir (Maslow, 1943: 370-396). Uyku kalitesi, bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hissetmesidir. Çeşitli faktörler; sigara ve alkol kullanımı, kafeinli içecekler, yaşam tarzı, çevresel faktörler, iş sosyal yaşam, ekonomik durum, genel sağlık durumu ve stres gibi uyku kalitesini etkilemektedir (Wetter ve Young ,1994; Altıntaş ve diğerleri, 2006; Vail-Smith ve diğerleri, 2009; Singleton ve Wolfson, 2009; Shcao ve diğerleri, 2010). Teknoloji bağımlılığı son dönemde uyku kalitesini olumsuz etkileyen önemli faktörler arasında belirgin bir konumda bulunmaktadır.

Uyku kalitesi kişilerin fiziksel sağlığı kadar psikolojik sağlığında etkiler. Pozitif psikoloji psikolojik sağlığı sadece psikolojik rahatsızlıklardan yoksun olmayı ele almak, psikolojik olarak iyi hissetmeye de vurgu yapar. Bu bakımdan pozitif psikolojinin amacı, Polyanna dünya görüşünü savunmaktan ziyade, insanların yaşam içindeki olumsuzlukları da tanıması gerektiğidir. Bu bağlamda, onu güçlü kılan taraf, olumsuz bir durumu abartmadan kabul etmek ve olumlu tarafını aramaktır (Alparslan ve diğerleri., 2019). Pozitif psikoloji tarafından öne sürülmüş olan kavramlardanbiri olan psikolojik iyi oluş, Diener'e göre, bireyin yaşamının farklı alanlarında genel memnuniyet ve pozitif duygularla birlikte negatif duyguların azalması durumunu ifade eder (Diener, 1984). Bu bağlamda, teknolojinin neden olduğu etkiler çerçevesinde bireylerin iyi oluş düzeylerinin nasıl artırılacağına yönelik araştırmalar yapılmaktadır. Özellikle genç yetişkinler gibi bireyler internet veya cep telefonu gibi teknolojik araçları çok fazla kullandıklarında ya da kullanamadıkları zamanlarda kendilerini kısıtlanmış ve mutsuz hissedebilmekte, sosyal yaşamlarındaki ilişkileri bozulmakta ve bu da bireyin iyilik halini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu çerçevede, bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin teknoloji bağımlılığı ile uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş arasında bir ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 BAĞIMLILIK

Bağımlılık kavramı birçok bilim alanına konu olmasına rağmen halen çokça tartışılabilir bir kavram olarak güncelliğini korumaktadır. Kavramsal açıdan bağımlılık, ilk olarak 1976 yılında Melvin DeFluer ve Sandra Ball Rokeach'ın araştırmalarıyla alan yazınında yer edinmeye başlamıştır (akt. Işık, 2007). Kişinin bir nesne ya da eylem üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve o nesne ya da eylemin farkında olmadan hayatını yönetemeyecek duruma gelmesi, bağımlılık olarak adlandırılmaktadır (DeFluer ve Rokeach, 1976; akt. Işık, 2007).

Bağımlılıkta yabancı maddelerin vücuda alınması ön plandadır. Tütün, esrar, alkol ve kokain gibi maddeler, bağımlılık kelimesini duyduğumuzda aklımıza gelenlerdir. Bağımlılık, genellikle uyuşturucu özelliği olan kimyasal maddelerin yoğun olarak kullanılması ve kişi bu maddeye ulaşmadığı takdirde yoksunluk meydana gelmesi olarak anlaşılsa da kavramın tanımını tam olarak karşılamamaktadır. Bağımlılığa neden olan faktörlerin tam olarak belirlenememesi, kavram hakkında devam eden tartışmalara sebebiyet vermektedir. Alkol ve uyuşturucu gibi madde bağımlılıklarının yanı sıra davranışsal yemek bağımlılığı, oyun bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, TV bağımlılığı, seks bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi madde dışı bağımlılıklar da mevcuttur (Kim ve Kim, 2002). Bununla beraber son dönemlerde insanların alışveriş yapma, yemek yeme, para harcama, spor yapma, akıllı telefon ve bilgisayar kullanma alışkanlıklarında ve davranışlarında değişiklikler söz konusu olmuştur. Gelişen ve değişen küresel bağlamımız, beraberinde bir dizi yeni bağımlılık türlerinin ortaya çıkması sonucunu doğurmuştur.

Bilgi ve teknoloji çağında en önemli ihtiyaçlarımızdan biri de her alanda en hızlı ve kolay bilgiyi sağlayan internet, onunla birlikte bilgisayar ve akıllı cep telefonlarının kullanımıdır. Bu nedenle internet, bilgisayar ve akıllı cep telefonları günümüz insanı için vazgeçilmez şeylerden biri haline gelmiştir. Literatürde mevcut araştırmalar, bu yeni bağımlılık türlerinin bireylerin iyi oluş halleri ile ilgili olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin, Demetrovics, Szeredi ve Rózsa (2008), internetin uzun süre kullanımı halinde kişilerde üzüntü, depresyon ve kaygı gibi durumların oluşabileceğini öne sürmektedir. Dolayısıyla, teknolojiye meydana gelen bu gelişmeler iletişimi hızlandırmak ve kolaylaştırmak gibi olumlu sonuçlara yol açarken, “teknoloji bağımlılığı” temel başlığı

altında yeni internet, cep telefonu, oyun konsolu gibi teknolojiye kökenli yeni bağımlılık türlerinin ve yeni bağımlılık kavramlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Çalışmanın bundan sonraki bölümünde teknoloji bağımlılığı kavramının tanımı ve kapsamı üzerinde durulacak, kavramsal olarak teknoloji bağımlılığının türleri incelenecektir.

2.2 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığının, bağımlılık olup olmadığını araştıran bir dizi çalışma yapılmış ve bu bağımlılığın kimyasal bağımlılık ile benzer belirtilere sahip olduğu görülmüştür (Arslantaş ve diğerleri, 2020). Demirel (1993), belirli hedeflere ulaşmak ve belirli sorunları çözmek için gözlem ve kanıtlanmış bilginin kullanılmasını teknoloji olarak tanımlamıştır. Bu çerçevede teknoloji bağımlılığı Griffiths (2000) tarafından kimyasal madde bağımlılığından farklı olarak insan ve teknolojik araçların etkileşmesi neticesinde meydana gelen davranışsal bağımlılığın bir türü olarak tanımlanmıştır (Griffiths, 2000).

Davranışsal bağımlılıkta birey, kullandığı aracı veya yaptığı eylemi yapmadan duramaz ve onu hayatının içerisine yerleştirme konusunda kendini ikna ederek eyleme karşı, karşı konulamaz şekilde söz konusu eylemi yerine getirme ihtiyacı hisseder. Bu tür bağımlılıkların belirtileri ve etkileri davranışlar üzerinedir. İnternet bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerde diğer davranışsal ve kimyasal bağımlılıklara benzer belirtiler görülse de davranışsal bağımlılıkları diğer bağımlılıklardan ayıran en temel özellik alışkanlıktır (Goodman, 1990: 1404; Demetrovics ve Griffiths, 2012: 1).

Bağımlılık üzerine yapılan araştırmaların çoğu bağımlılığın dopamin ile ilişkisi üzerinde durmaktadır. Küçükvardar ve Tıngöy'ün (2018) gerçekleştirmiş olduğu ve teknoloji bağımlılığını semptomlar temelinde inceleyen bir araştırmaya göre, bağımlılıkta beynin ödül merkezi aktifleşerek bireyin keyif aldığı teknolojik aracın sıklıkla kullanılması dopamini arttırmaktadır (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018: 111-123). Böylece, söz konusu teknolojinin kullanılması ile birlikte salgılanan dopamine karşı bireyde tolerans oluşur. Bu durumun bir sonucu olarak başta sınırlı bir şekilde kullanılan teknolojik aracın kullanım yoğunluğunda günden güne artış ortaya çıkmakta ve ona karşı geliştirilen toleransı aşmanın yolu da bu teknolojik uygulama veya aracın kullanımını arttırmaktır (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018: 111-123). Perdeu'e (2015) göre, ilgili aracın bireye keyif ve mutluluk vermediği durumda,

dolayısıyla beyin artık yeteri kadar dopamin üretemediğinde bireyde geri çekilme semptomları (sinirlilik, kaygı, üzüntü) görülmeye başlar (Perdew, 2015).

İnsanları bu cihazlara bağımlı hale getiren etkenlerden biri de özellikle iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmelerin cihazlara sunduğu uygulamaların çeşitliliğidir. Örneğin, eskiden sadece arama ve mesajlaşma gibi temel iletişimi sağlayan telefonlar, günümüzde gelişen teknoloji sayesinde hava tahmini, kilo takibi, pedometre, mobil bankacılık, ses ve görüntü gibi hayatın birçok alanıyla ilgili farklı hizmetler sunar hale gelmiştir.

Teknoloji bağımlılığını pekiştiren dört temel özelliği şu şekilde ele alabiliriz:

- a. Durma işaretinin olmaması: Çoğu aktivitenin bağımlılık oluşturmamasının temelinde durma işareti mantığı yatmaktadır. Örneğin, okunan bir kitabın bitmesi, izlenen filmin sonlanması, yapılan aktivitenin sonlanması doğal bir durma işaretidir. Bu işaret aktivitenin bittiğinin göstergesidir. Bu işaretin olmaması ya da sınırsız içerik sunumu oluşturmak ise tüketimin artışına sebep olmaktadır. Bu bağlamda benzer şekilde yapılan bir araştırmada kendi kendine tekrar dolan kâselerin normal çorba kâselerine göre %73 daha fazla tüketime yol açtığını gözlenmiştir (Wansink ve diğerleri, 2005). Sosyal medya sayfalarında ve çeşitli uygulamalarda sonsuz kaydırma özelliği bulunmaktadır. Sayfayı kaydirdıkça içerik yenilenir veya Youtube ve Netflix gibi platformlarda herhangi bir tuşa basmaya gerek kalmadan otomatik geçiş sağlanır. Bu gibi uygulamalar, teknolojik ortamlarda durma işaretinin olmadığı bir göstergesidir (Ertemel ve Aydın, 2018).
- b. Gelişmeleri kaçırma korkusu (Fear of Missing Out-FOMO): Sosyal medyada paylaşılan gönderilerden, durum güncellemelerinden ve son gelişmelerden haberdar olamama ve bunları takip edememe kaygısı neticesinde ortaya çıkan bir problemdir. Bu kaygı nedeniyle insanlar sosyal ağlarda oldukça uzun süreler geçirmekte ve bunun dışında geçirdikleri zamanlarda ise kendilerini yalnız hissettiklerini bildirmektedirler (Przybylski ve diğerleri, 2013).
- c. Değişken ödül: Ödül kavramı bir davranışın şekillendirilmesinde kullanılan bir yaklaşımı temsil etmektedir. İstenilen bir davranışı ortaya çıkarmak için ödül, istenmeyen davranışın ortadan kaldırılması için ceza unsuru kullanılmaktadır. Ödüle yönelme davranışı teknoloji bağımlılığına zemin oluşturmada pekiştireç işlevi gören çeşitli platformlar üzerine de uyarlanmaktadır. Bir davranışın alışkanlık haline getirilmesinde

beynin ödöl merkezi olan “amigdala” bölgesinin farklı ödöllerle uyarılması daha fazla ödöl beklentisi oluşturmaktadır. Böylece rutin, ödöl beklentisiyle sonu gelmeyen alışkanlık döngüsü haline girer. Aynı sistem kişilerin sosyal platformlarda yapmış oldukları paylaşımların kimler tarafından izleneceğinin ve beğenileceğinin merak edilmesi ile devamlı olarak o ortamda kalmayı arzu etmesi davranışıyla paralellik gösteren bir alışkanlık halini almaktadır (Harris, 2016).

- d. Alışkanlık döngüsü: Döngüyü belirleyen üç unsur bulunmaktadır: 1) Alışkanlığı tetikleyen işaret (alışkanlık eylemine iten, süreci başlatan hareket), 2) Alışkanlığın rutini (alışkanlığı yerine getirdiğimiz eylemler), 3) Alışkanlığın ödöl (alışkanlığı alışkanlık yapan şey). Bu döngü bir işaretin beyni tetiklemesiyle başlar, işaretle beraber kişi belirli bir rutin gerçekleştirir, rutin sonunda beyin bir ödöl sezmişse dopamin hormonu salgılanır (Ertemel ve Aydın, 2018). Bu ödöl kişiye tatmin vermişse davranış tekrarı ortaya çıkar. Dolayısıyla zamanla işaret ve ödöl iç içe geçerek eylemde tekrar istediği oluşur. Örneğin, stresli geçen derslerden sonra cep telefonunda oyun oynayan biri için bu döngüde işaret; kişiyi zorlayan, strese sokan şey, rutin eylem; telefonu alıp oyun oynamak, ödöl ise; biraz olsun stresten uzaklaşmanın verdiği rahatlıktır.

Dolayısıyla literatürde mevcut konuyla ilgili bilimsel çalışmaları dikkate aldığımızda teknoloji bağımlılığı kavramını bir şemsiye tanım olarak ele almakta fayda olduğu görülmektedir. Örneğin, Uslu (2022) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada teknoloji bağımlılığının alt türleri olarak internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, bilgisayar oyunu bağımlılığı incelenmiştir. Bu tez çalışmasında teknoloji bağımlılığının birden fazla alt türü olduğu gözetilerek en kapsayıcı ifade olarak ‘teknoloji bağımlılığı’ ifadesi kullanılmıştır. Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığının Gençlik Araştırmaları Dergisinin Aralık 2015 yılı yayınının mevcut “Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik” başlığını taşıyan makalesinde teknoloji bağımlılığı ifadesi kullanımı tercih edilmiş ve kapsam bakımından bu terminolojinin kullanımının daha uygun olacağı açıklanmıştır (Dinc, 2015) Bu tez çalışmasında da benzer bir sınıflandırma benimsenmiş olup, aşağıdaki bölümde teknoloji bağımlılığı türleri üzerinde durulacaktır.

2.2.1 İnternet Bağımlılığı

Gelişen teknolojik cihazların bireylere sunduğu en yaygın hizmetlerden biri de internettir. İnternet günümüzde en çok kullanılan iletişim aracı haline gelmiştir ve teknoloji

bağımlılığının en önemli ögesini oluşturmaktadır. Bireyler, internet tarayıcıları sayesinde bilgiye saniyeler içinde ulaşırken, katılım, etkileşim, tanıtım ve sosyalleşme gibi birçok fırsatın keyfini çıkarmaktadır. Saniyeler içinde bilgiye erişim, bireylerin sosyal hayatlarında, iş hayatlarında, akademik hayatlarında birçok kolaylık sağlarken; bireyin sosyal tüketim için gereğinden fazla zaman harcaması veya anlamlı bir aşırı yüklenme (örneğin, sosyal medyadaki beğeni sayısı veya bir oyunda seviye atlamak) bireyin bağımlı hale gelmesine neden olmaktadır. Balcı ve Gunnar (2009) makalelerinde internetin çekicilik faktörlerini sıralamışlardır. İnternette kolayca sosyal ilişki kurabilme, tanımadığı kişilerle rahat ve risksiz iletişim kurabilme, düşünce ve duygularını baskı olmadan özgürce ifade edebilme, kendini göstermek istediği gibi abartabilme, başkalarını gözetleyebilme gibi faktörler listelemiştir. Alyanak (2016), ayrıca günlük hayatın, sosyal hayatın, okul ve aile hayatının da internetten olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Dolayısıyla, teknoloji bağımlılığının en önemli türünü internet bağımlılığı oluşturmaktadır hatta literatürde mevcut birçok çalışmada internet bağımlılığı kavramının, teknoloji bağımlılığı ifadesi ile aynı anlamda (birbiri yerine) kullanıldığı görülmektedir (Hamissi ve diğerleri, 2013; Khang ve diğerleri, 2013; Baturay ve Toker, 2019; Chen ve diğerleri, 2021; Kuem ve Ray, 2021).

Davranışsal bir bağımlılık olan internet bağımlılığı, ilk olarak Young tarafından ortaya atılmıştır. İnternet kullanımı, bağımlılık sürecinde bireyin kontrol becerisini, ailevi, mesleki, ilişkisel ve sosyal becerisini negatif yönde etkileyen klinik bir bozukluk olarak tanımlanmıştır (Esen, 2010).

İnternet bağımlılığının genç yetişkinlerde görülme sebebi teknolojiye ve cihazlara kolayca erişebilmeleri olabilir. Genç yetişkinlerde internet bağımlılığı, bilişsel gelişimlerin hızlanması ve risk alma davranışlarının yoğunlaşmasıyla ilişkilendirilir (Flisher, 2010). Ayrıca sosyal medya ve dijital oyunlar gibi çevrimiçi platformla, gençler arasında kabul görme ve sosyal ilişkilerin güçlenmesi için önemli rol oynar (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu nedenle, duygusal zorluklarla başa çıkmak stresten kaçınmak için genç yetişkinler interneti sıkça kullanabilir, bu da internet bağımlılığını arttırabilir (Lam ve diğerleri, 2009).

Teknoloji bağımlılığının türlerinden birisi olan interneti aşırı kullanan ya da interneti kullanamadığı zaman kendini kısıtlanmış ve mutsuz hisseden bireylerin sosyal yaşamları aksayabilmekte, bu da bireylerin iyilik hallerini olumsuz etkileyebilmektedir (Syed ve diğerleri, 2014: 632).

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar bu bağımlılığın başka rahatsızlıklarla birlikte görülebildiğini ortaya koymaktadır. Bu bağımlılıkla birlikte görülen en sık psikiyatrik bozukluklar (Arisoy, 2009):

- a. Anksiyete bozukluğu %10
- b. Madde kullanımı %38
- c. Psikotik bozukluk %14
- d. Depresyon veya distimik bozukluk %25
- e. Duygu durum bozukluğu %33

Ayrıca dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, hafif depresyon ve sosyal fobinin varlığı ya da ailede bağımlılığa yatkınlığın söz konusu olması internet bağımlılığı için risk faktörü oluşturmaktadır (TBM, 2017). Aşırı internet kullanımı; değersizlik ve çaresizlik duyguları, olgunlaşamama ve sosyal güvensizlik gibi psikişik sorunları da beraberinde getirmektedir. Uzun süre internete maruz kalmak psikolojik sonuçlara sebep oluşturduğu gibi bunun bedensel ve sosyal sonuçları da vardır. Baş ağrısı, sırt ağrısı, görme zayıflığı, başparmak eklemide artroz, el bilek ağrıları, yetersiz ve sağlıklı beslenme, aşırı kilo alma-verme, uyku eksikliği ve konsantrasyon kaybı bedensel sorunlar arasındadır. Sosyal yaşamdan çekilme, giderek yalnızlaşma, hobilerin ihmal edilmesi, okul ve iş hayatında hatalar, okul eğitiminin bırakılması, meslek eğitiminin veya işin kaybı, aile ya da yakın çevre ile çatışma ve gündelik görevleri ihmal etme ise aşırı internet kullanımının ortaya çıkardığı sosyal sonuçlardır (Feindel, 2019).

Alyanak'a (2016) göre internet bağımlılığı, fizyolojik ve psikolojik olarak ikiye ayrılmaktadır.

- a. Fizyolojik belirtiler: Gece geç saatlerde internet kullanımının neden olduğu obezite, sırt ağrısı ve vücut şekli bozuklukları, aşırı kahve ve asitli içecekler nedeniyle uyku döngüsü bozulmaları ve fiziksel aktivitede kademeli azalmayı içermektedir.
- b. Psikolojik belirtiler: Örnekler arasında artan internet kullanımı, internet kullanımını azaltmak için yapılan başarısız girişimler, internette planlanandan daha fazla zaman geçirmek, internette geçirilen süre hakkında yalan söylemek, aile, okul, arkadaşlar ile ilişkilerin zayıflaması, başarısızlık vb. durumlar sayılabilir. Ayrıca yalnızlığa,

mutluluğa, içe kapanmaya, gerçeklikten kopmaya ve intihar girişimlerine yol açabilmektedir (Alyanak, 2016).

Young (1996)'da internet bağımlılığı üzerine 8 kriter tanımlamıştır;

- a. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel meşgul olma
- b. Çevrimiçi zaman ihtiyacında artış
- c. İnternet kullanımında başarısız azaltma denemeleri
- d. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri gösterme
- e. Zamanı yönetmede sıkıntı çekme
- f. Çevresel (okul, aile, iş ve arkadaş) sorunlar yaşama
- g. İnterneti ruh halini değiştirmek, sorunlardan kaçmak için kullanma
- h. Başkalarına internet kullanım süresiyle ilgili yalan söyleme

Young'ın (1996)'da internet bağımlılığını tanımlamak için geliştirdiği kriterlere göre, bireylerin İnternet bağımlısı olarak tanımlanabilmesi için 6 ay içerisinde yukarıda sıralanmış kriterleri içeren 8 maddeden 5 veya daha fazlasına “evet” cevabının verilmesi gerekmektedir.

2.2.2 Oyun Oynama Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığının bir diğer türü olan dijital oyun bağımlılığı günümüzde küçük yaşta çocuklar kadar yetişkinlerin de muzdarip olduğu bir alışkanlık haline gelmiştir. Oyunlar, kültürümüzün sosyal bir parçası olmakla beraber, günlük yaşamın getirdiği çeşitli sorun ve baskılardan kaçışı da sağlamaktadır. Örneğin, kardeş kıskançlığı olan bir çocuk, kardeşi yerine koyduğu oyuncağı cezalandırarak duygu boşalımı yaşayabilmektedir (Özer ve diğerleri, 2006).

Oyun kavramı, teknolojideki ilerlemelerle birlikte anlam ve içerik olarak değişime uğramıştır (Akkaş, 2019). Zamanla akıllı cep telefonlarını kullanma yaşı ilköğretim çağına kadar düşmüş ve çocukların hayatına çok fazla yenilikle birlikte dijital oyunlar girmiştir. Teknoloji bağımlılığının artması hemen hemen her evde bulunan bilgisayar, tablet, akıllı telefon ve oyun konsollarının git gide artması ile doğru orantılıdır. Bunlar çeşitli teknolojik donanımlarla oynanan dijital oyunlar (atari, bilgisayar, konsol ve mobil oyunlar) olarak adlandırılmaktadır (Akkaş, 2019).

Oyunların bağımlılığa yol açma sebeplerini şu şekilde sıralayabiliriz (Ögel, 2012):

- a. Oyunda kontrol, güç, ödül, hızlı ilerleme ve statü kazanma isteği
- b. Rekabet
- c. Sosyalleşme
- d. Arkadaşlarla farklı ortamlarda beraber olabilme
- e. Ekip çalışması
- f. Sonraki adımın belirsizliği
- g. Gerçek hayatta arzu ettiği role girme
- h. Günlük yaşamda karşılaşılan stres ve olumsuz duygularda kaçma olanağı

Oyun bağımlılığında da beyin diğer bağımlılıklarda olduğu gibi bezer değişikliklerin gözlenmesiyle hastalık olarak ele alınmaya başlamıştır. Bu sebeple bireyin bu alışkanlığı kendi başına terk etmesi zordur. Üç bulgu bize bireylerde oyun bağımlılığının süreklilik kazandığını göstermektedir (Ögel, 2012):

- a. Akademik performansın düşük olması
- b. Ebeveyn ilişkilerin kötü olması
- c. Zaman içerisinde kaygı, depresyon, sosyal fobi geliştirme

DSM-5 internette oyun oynama bozukluğunun tanı ölçütlerini şu şekilde sıralamıştır:

- a. İnternet oyunları üzerine aşırı kafa yorma
- b. Oyun oynamadığı zamanlarda yoksunluk belirtileri gösterme (bu belirtiler farmakolojik geri çekilmenin fiziksel işaretleri olmaksızın çoğunlukla kaygı, üzüntü ya da sinirlilik olarak tanımlanır)
- c. İsteddiği heyecana ulaşabilmek için giderek artan sürelerde oyun oynama ihtiyacı
- d. Oyun oynamayı kontrol altına almaya çalışma ve başarısız azaltma denemeleri
- e. İnternet oyunlarının dışında hobi ve eğlenceye olan ilginin azalması
- f. Psikososyal sorunlar yaşadığının farkında olmasına rağmen, aşırı derecede devam eden internette oyun oynama davranışını sürdürme
- g. Aile üyelerine ve başkalarına oyun oynama süresiyle ilgili yalan söyleme
- h. Olumsuz duygulardan ve sorunlardan kaçmak için oyun oynama
- i. İnternet oyunlarına katılımdan dolayı önemli ilişki, eğitim ya da kariyer fırsatlarını riske atma veya kaçırma

12 aylık bir zaman zarfında bu 9 kriterden 5 ya da daha fazlasının karşılanması ve internetin çoğunlukla başka oyuncularla oyun oynama ile klinik olarak önemli bir bozukluk ve probleme sebep olacak şekilde sürekli ve tekrarlayıcı kullanımı olarak tanımlanmıştır (APA, 2013).

2.2.3 Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternet'in ortaya çıkışına ve yaygınlaşmasına paralel şekilde bir gelişme seyri izleyen teknoloji bağımlılığı türü olarak sosyal medya bağımlılığı dikkat çekmektedir. Sosyal ağlarda kişi profil oluşturarak kendisine dair arzu ettiği kadar bilgi vererek sohbet veya paylaşımda bulunur. Arkadaş, takipçi ve çeşitli grup listesi oluşturarak bu listeye gerçek hayatta tanınandan daha fazla insan eklenmiş olur. Bir ölçüde pratik yanı vardır ve insan hayatına kolaylık sağlamaktadır. Zamandan tasarruf yapmamızı sağlarken sosyal ilişkilerde yaşanan gerginliği yaşamayı da azaltmaktadır. Örneğin, bir Whatsapp grubunda yer almak da kişiye herhangi bir grupta kabul görmüşlük hissiyatını vermektedir. Bu, bir nevi destek grubudur. Sabah uyanıp bir gruptan “Günaydın” mesajı almak, kişinin aidiyet ihtiyacını tatmin ederek yalnızlıktan kurtulmasına yardımcı olabilmektedir. Aynı ortamda birlikte oturmaktansa, bu gruplar içinde fikir öne sürmek daha kolaydır. Yazmak, konuşmaktan daha az stresli olabilmektedir (Ögel, 2012). Ayrıca, yüz yüze iletişimde konuşurken susmak ya da susturmak iletişimi zorlaştırırken mesajlaşma, kontrolü kişinin eline verir. Örneğin, biri rahatsız ettiğinde veya canını sıktığında kolaylıkla iletişimi kesip engellenenler listesine atılabilir. Bu haliyle kolaylık gibi gözükse de bireyin içe dönmesine de yol açabilmektedir (Ögel, 2012).

Sosyal medya hesapları üzerinden kurulan iletişimlerde, insan kendisini sadece istediği yönüyle ya da olduğundan farklı şekilde tanıtabilir. Birçok internet bağımlısı bunu aldatma olarak görmez. Aksine internette kendilerini istedikleri ölçüde ya da hiç olmazsa olmayı istedikleri gibi gösterdikleri duygusuna kapılırlar (Feindel, 2019). Bu mecraı kimlik bunalımı yaşayan gençler, kimliklerinden ve sorumluluklarından kurtulmak amacıyla bir araç olacak şekilde kullanabilmektedir (Yang ve Tung, 2007). Bu ortamda oluşturulan sanal kimlikler oldukları değil olmayı arzuladıkları kişiliklerdir. Bir noktada onay görme, takdir edilme, saygı görme gibi özelliklerle sosyal kimliği geliştirir. İçerik ve bilgi paylaşmak, tartışma ortamlarına katılmak bireyin kendisini yeniden tanımasını sağlayabilir (Akkaş, 2019). Bu platformlarda ‘sanal kimlik’ fırsatını kullanarak ‘ideal kimlik’lerini ortaya

koyarlar. Fakat sosyal medyada edinilen deneyimi gerçek hayata aktarmak zordur ve ergenlerin sanal ve gerçeklik algılarında karmaşıklık meydana getirebilir (Ceyhan, 2008). Ergen, sosyal medya kullanım yoğunluğunu arttırdıkça, sosyal medya üzerinde yaşadığı hayal kırıklıkları ya da olumsuz diğer hislerle mücadele ederken gerçek hayatta yüzleşmesi gereken problemlerden adım adım uzaklaşmaya başlar. Benlik düzeyindeki olumsuz duygularına karşı sosyal ortamda “iyiyim ve bu ortamda saygı duyulan biriyim” şeklinde savunma mekanizmaları geliştirir.

Sosyal medya bağımlılığı kriterleri şu şekilde sıralanmıştır (Akkaş, 2019):

- a. Zamanın büyük bölümünü sosyal medyada geçirme
- b. Sorunlardan uzaklaşmak için sosyal medya kullanma
- c. Gerçek hayatta bir etkinlikte bulunmak yerine sosyal medyada zaman geçirmek
- d. Sosyal medyayı kullanmadığı zamanlarda huzursuzluk ve gerginlik hissetmek
- e. Sosyal medya kullanım süresini azaltmamak ve sosyal medya kullanımından kaynaklı sosyal ilişkilerde bozulma.

2.2.4 Akıllı Telefon Bağımlılığı

Cep telefonun yaygınlaşması 1990’lı yılları bulmaktadır. 2000’li yıllara gelince telefonlar; mesajlaşma, web tarama özellikleri, eğlence ve bilgi merkezleri olarak bilgisayarın daha küçük ve taşınabilir şekli olan ‘akıllı telefon’ haline gelmiştir. Akıllı telefonlar da en küçük bilgisayarlara örnektir. Akıllı telefonların işletim sisteminde bulunan özellikleri gerçekleştirmesini sağlayan en temel özelliği kablosuz internet veya uydu bağlantılarını kullanarak internete bağlanabiliyor olmasıdır (Akkaş, 2019). Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığı arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Birçok özellik tek bir telefonda birleşince çoğu insan “cep telefonu olmadan ne yapıyorduk?” diye sormaktadır. Araştırmalar, akıllı telefon bağımlısı olmayanların da bağımlı olanların geçirdiği süre kadar telefon kullandığını göstermektedir. Farkı ise, bağımlı olmayanların telefonu hedefe yönelik ve sabit sürelerde kullanmalarındır (Ögel, 2012).

Bir noktada hayatımızı kolaylaştıran, toplumda normal karşılanan ve kabul edilen telefonların hızlı bir şekilde gelişmesi ve yaygınlaşması bağımlılığın farkına varılmasını zorlaştırmaktadır. Özellikle gençler tarafından daha çok kullanılan akıllı telefon bağımlılığı kriterleri şu şekilde sıralanmıştır (Akkaş, 2019):

- a. Arama, mesaj gönderme, e-posta kontrolü, sosyal medya ya da oyun oynama gibi alanlarda aşırı kullanım
- b. Telefonun aşırı kullanımıyla ilgili özellikle ebeveynlerle ilgili sorunlar
- c. Okula veya kişisel faaliyetlere müdahale
- d. İşlevsel cihazların yeni modellerle değiştirilmesi ihtiyacı ve memnuniyet seviyesini elde etmek için kademeli artış
- e. Telefondan uzak kalınca kaygı ve stres yaşama

Hayatımızın önemli bir parçası haline gelen akıllı telefon, tablet vb. teknolojik aletlerin kontrolsüz kullanımı önemli sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Bu sorunların başında da teknoloji araçlarıyla geçirilen uzun sürelerin neden olduğu uykusuzluk gelmektedir. "Frontiers Psychiatry" adlı psikiyatri dergisinde yayımlanan bir araştırmada, 18-30 yaş arası 1000'den fazla kişinin akıllı telefon kullanımı incelenmiş ve yoğun ve uzun süreli kullanıma bağlı uyku kalitesi bozukluğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, akıllı telefonların gece geç saatlere kadar kullanılması, uyku kalitesini olumsuz etkilemektedir.

2.3 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Teknolojik araç ve ortamlara erişemediğinde teknoloji bağımlılığı olan bir kişi, kendisine ve çevresine karşı olumsuz tutum ve davranışlarda bulunmakta ve devamında kendisini yoksun hissetmektedir. Ayrıca bazı durumlarda 40-50 saat teknolojik araç ve ortamları kullanmakta ve sonrasında başta uykusuzluk olmak üzere çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadır (Arslan ve Bardakçı, 2021).

Griffiths (2005) tarafından teknoloji bağımlılığına ait tanı ölçütleri şu şekilde sıralanmıştır:

- a. Ruh Hali ve Duygu Durum Değişimi: Bu, bir kişinin belirli bir faaliyette bulunmasının bir sonucu olarak deneyimlediği öznel deneyimle ilgilidir ve bir başa çıkma stratejisi olarak kabul edilebilir. Örneğin, bir kişiye internete bağlanır bağlanmaz kişisel bir iyileşme sağlanabilir.
- b. Dikkat Çekme ve Belirginlik: Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarında hakimiyet kurarak, bireyin hayatındaki en önemli şey haline gelmektedir. Örneğin kişi internete bağlı olmasa bile ilerleyen saatlerde ya da günlerde internete bağlanacağını ve orda geçireceği zamanı düşünmesi,

- c. Yoksunluk: Kişi bir aktiviteden çekildiğinde, durduğunda ya da aniden o aktiviteyi bıraktığında ortaya çıkan rahatsızlık ya da fiziksel belirtiler olarak tanımlanabilir. Buna bir örnek, insanların interneti kullanmaları engellendiğinde titreme, huzursuzluk ve sinirlilik yaşamalarıdır.
- d. Tolerans: Kısa sürede meydana gelen bir etkiyi meydana getirmek için aktivite miktarını artırma süreci olarak tanımlanabilir. Örneğin, internet kullanan bir kişi, ilk başta kısa süreli bir ketleme zihniyeti elde etmek için internet kullanım süresini artırabilir.
- e. Çatışma: Bağımlılarla çevrelerindeki kişiler arasında iş, sosyal yaşam, hobiler vb. gibi çatışmalar bulunabilmektedir. Kişinin kendi iç dünyasında karşılaştığı, alanla ilgili bir ihtilaf olarak tanımlanabilir. Örneğin bilgisayar oyunlarına bağımlı olan bir kişi, aşırı oyun oynama nedeniyle sosyal çevresi ve ailesi ile sorunlar yaşayabilir.
- f. Nüksetme: Daha önceki örüntüleri ile beraber belli bir davranışın yeniden meydana gelmesi olarak ifade edilir, senelerce devam eden kaçınma yahut kontrolden sonra yeniden bağımlılığın görülmesi ve en uç seviyede yaşanmasıdır (Arslantaş ve diğerleri, 2020).

Yengin (2019) teknoloji bağımlılığın ölçütlerini ele almış ve aşağıda yer alan maddeleri sıralamıştır. Bu maddelerden en az yarısı bireyde görülürse, birey bağımlı bir birey olarak değerlendirilmektedir:

- a. Bireyin gündelik işlerini genel itibarıyla internet üzerinden halletmeye çalışması,
- b. Bireyin hobilerinden gün geçtikçe uzaklaşması,
- c. Bireyin sürekli olarak cep telefonuna bakması,
- d. Bireyin yedek şarjı üstünde bulundurması,
- e. Bireyin sabah ilk kalktığı anda telefona bakması,
- f. Bireyin olaylardan habersiz kalma korkusunun artması,
- g. Bireyin iş, ev ve görevle alakalı sorumluluklarını göz ardı etmeye başlaması,
- h. Bireyin sosyal medya vb. gibi alanlarda zaman geçirmekten dolayı uykusuz kalması,
- i. Bireyin arkadaşlarından ve sosyalleşmeden uzakta kaldığını düşünmesi.

Teknoloji bağımlılığının belirtileri, Yeşilay Danışmalık Merkezi YEDAM (2022) resmi internet sitesinde şu şekilde ifade edilmiştir:

- a. Yalnızca birkaç dakika maksadıyla internet başında saatlerin harcanması,

- b. Bilgisayar başında geçirilen süreyle ilgili olarak yalan söylemek,
- c. İnternet üstünden insanlar ile iletişim halinde olmayı, yüz yüze iletişime tercih etmek,
- d. Bilgisayarın uzun süreli olarak kullanılmasından kaynaklanan fiziksel manada problemler yaşamak ve belirsiz bir kişilik halini almak,
- e. Bilgisayar başında geçirilen sürenin artmasından hem suçluluk duymak hem de bundan büyük bir haz almak,
- f. Yemek yemekten, ders çalışmaktan yahut görüşmelerden ödünler vererek internet başında vakit geçirme,
- g. Bilgisayardan uzak kalındığında gergin bir ruh hali içerisinde olmak,
- h. Gece geç saatlere değin bilgisayar başında bulunmak biçiminde sıralanmaktadır.

Literatürde mevcut çalışmalar, hızla gelişen teknolojilerin hayatımızda olumlu ve olumsuz birçok etki yarattığını ortaya koymaktadır. Özellikle genç yetişkinlerin çalışma, eğitim, sosyalleşme ve eğlence gibi birçok alanda iç içe olduğu teknolojinin uyku kalitesini ve dolayısıyla iyi oluş hallerini nasıl ve ne derece etkilediğini gözlemlemek bu tez çalışmasının amacını oluşturduğu için, tezin sonraki bölümünde uyku kalitesi kavramı üzerinde durulacaktır.

2.4 UYKU KALİTESİ

Uyku, insanın yaşamını sürdürmesi için gereksinim duyduğu ana gereksinimlerden biridir. İnsan yaşamının yaklaşık olarak üçte biri uykuda geçmektedir. Bu ise aşağı yukarı 25 yıla denk gelmektedir (Selvi, 2019). Bu nedenle, uyumak insan yaşamı için nefes almak ve nefes vermek kadar önemlidir. Aynı zamanda başta sinir duyusu ve kas hareketi olmak üzere organik fonksiyonların azalması nedeniyle geçici bilinç kaybı normal, geçici, fizyolojik ve periyodiktir (Türközü ve Aksoydan, 2014). Uyku ile ilgili kaynaklara bakıldığında birden fazla tanım mevcuttur. Selvi'ye (2019) göre ise, uyku beynin elektrofizyolojik olarak kaydedilebilen aktif bir halidir. Uyku, algı eşiğinin yükseldiği, dış dünya farkındalığının azaldığı ve çevre farkındalığının geçici olarak ortadan kalktığı bir durumdur (Selvi, 2019). Çoban ve arkadaşları (2011) ise uykuyu insan fizyolojisini, psikolojisini ve toplumu etkileyen, insanın yaşam kalitesi ve sağlığında önemli rol oynamayan günlük, temel ve gerekli bir yaşam etkinliği olarak tanımlamışlardır (Çoban ve diğerleri, 2011).

2.4.1 Uykunun Fizyolojisi

Uyumak, hipotalamus, talamus, beyin sapı ve frontal lobların ilgili merkezlerinin çalışması sonucu oluşur. Beyin sapının uykuyu kontrol eden iki kısmı vardır. Bu yerler; aktivasyon, omurilikte retiküler aktivasyon sistemi, serebral kortekste ve beyincikte bulbar senkronizasyon sistemi olarak adlandırılır (Karaefe, 1996).

Beyin uyku sırasında çalışmaya devam eder. Tek fark, beynin uyanıklık ve uyku sırasında çalışan bölümlerinin farklı olmasıdır. Çevreye yönelik farkındalığı, algıyı ve dikkati sürdüren bilinç durumları uyanırken aktifken, beynin dikkati çevreye odaklayan bölgeleri uyku sırasında daha az aktiftir (Selvi, 2019).

2.4.2 Uykunun Gereksinimi ve Uykunun İşlevi

Uyku vücut için çok önemlidir ve onsuz yaşamak imkansızdır. Bir kişinin uyku ihtiyacı yaşa, cinsiyete, beslenme durumuna, sağlık durumuna, çevre koşullarına, fiziksel aktiviteye ve bireysel özelliklere bağlı olarak değişmektedir (Ertekin, 1998).

Araştırmalar, bir insanın günde 4-11 saatini uyuyarak geçirdiğini, yani hayatının yaklaşık 1/3'üne tekabül ettiğini gözler önüne sermiştir. Gün içinde fiziksel aktivite, fiziksel çalışma, hamilelik, hastalık, stres ve artan zihinsel aktivite nedeniyle uyku ihtiyacı artmaktadır. Araştırmalara göre bebekler 20-22 saat, çocuklar 10-12 saat, yetişkinler 6-8 saat ve 60 yaş üstü kişiler 5-6 saat uyurlar. Sağlıklı, zinde, enerjik ve üretken bir yaşam için yeterli ve kaliteli uyku gereklidir (Ertekin, 1988).

Araştırmalara göre, ülkemiz toplam nüfusunun yaklaşık %75'i 7-8 saat uyurken, sadece %10'u 6 saat veya daha az uyumaktadır. Araştırmalar, uykunun insan vücudunu dinlendirmenin yanı sıra büyümeyi sağlamak, doku yenilenmesini sağlamak, gün içinde edinilen bilgileri işlemek gibi birçok işlevi olduğunu göstermiştir.

Temel insan ihtiyaçlarından biri uykudur; İnsan yaşamının önemli bir fizyolojik ihtiyacı olmakla birlikte, iyilik hali ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çalışmalar, Non-REM uykusunun fiziksel rahatlık, REM uykusunun ise zihinsel rahatlama sağladığını göstermiştir (Uran, 2001). Düşük kaliteli bir uykudan sonra kişinin kendini huzursuz, endişeli, gergin hissetmesi ve işine konsantre olamaması çok yaygın bir durumdur (Timur, 2008).

Teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi üzerindeki etkisi sadece fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik açıdan da önemlidir. Uyku düzensizlikleri, ruh halinde dalgalanmalara ve duygusal denge kaybına neden olabilir. Özellikle genç yetişkinlerde, düşük uyku kalitesi depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunların ortaya çıkma riskini artırabilir. Bu da teknoloji bağımlılığının sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyilik hali üzerinde de ciddi sonuçları olduğunu göstermektedir (Walker, 2017).

2.4.3 Uyku Kalitesi

İnsanın uyku davranışı ve dolayısıyla uyku özellikleri hem fizyolojik hem de zihinsel birçok faktöre bağlıdır. Bu yönler hem klinik hem de teknik uzmanlar tarafından araştırmalar gerçekleştirilmektedir. Uyku tıbbında “uyku kalitesi” terimi yaygın olarak kullanılsa da terimin henüz yerleşik bir tanımı yoktur. Bazen niceliksel uyku ölçümlerinin bir derlemesine atıfta bulunmak için, bazen de öznel/kişinin bildirdiği günlükler veya anketlerdeki belirli bir dönemdeki genel uyku kalitesiyle ilgili sorulara atıfta bulunmak için uyku kalitesi terimi kullanılmaktadır.

Uyku kalitesi terimi uyku tıbbı araştırma literatüründe sıklıkla kullanılmasına rağmen, yaygın olarak kabul edilen kesin bir uyku kalitesi tanımı bulunmamaktadır. Akerstedt ve arkadaşları (1994) sübjektif olarak iyi uykunun gerçekte ne olduğu ve bunun nasıl ölçülmesi gerektiği konusunda çok az sistematik bilgi bulunduğunu belirtmiştir. Buysse ve arkadaşları (1989) ise uyku kalitesini karmaşık bir durum ve nesnel olarak tanımlanması ve ölçülmesi zor bir olgu olarak tanımlamıştır. Uyku kalitesi, uyku bozukluğu ve uykusuzluğun yaygınlığı ve uyku kalitesinin optimal sağlık ve işlevsellik ile açık ilişkisi nedeniyle klinisyenler ve araştırmacılar için hayati bir yapıdır (Krystal ve Edinger, 2008). Ancak uyku kalitesinin kişiden kişiye farklı anlamları olması da kabul edilebilir bir durumdur. Uykuyu başlatmada sorun yaşayan biri için uykuya başlama süresi, uyku kalitesinin en güçlü belirleyicisi olabilir. Buna karşılık, uykusu huzursuz ve sık sık uyanmalarla dolu olan biri için uykuya dalmanın göreceli zorluğu önemsiz bir önem taşıyabilir. Dolayısıyla literatürde mevcut ampirik sonuçların, özellikle uykusuzluk çeken hastalarla ilgili olarak uyku kalitesinin karmaşıklığını vurgulamakta olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda, uyku kalitesindeki değişiklikleri anlamak, yeniden yapılanma veya kaliteli uykunun ne anlama geldiğinin tanımlanması ihtiyacı literatürdeki birçok çalışmada belirtilmektedir (Crivello ve diğerleri, 2019; Harvey ve diğerleri, 2008). Bu nedenle, literatürde uyku kalitesinin

tanımlanmasına ilişkin çabalar mevcuttur. Örneğin, Kline (2013) uykukalitesini “kişinin uyku deneyiminden memnuniyeti, uykuya başlama, uykunun sürdürülmesi, uyku miktarı ve uyanma sırasındaki tazelenme yönlerinin bütünleştirilmesi” olarak tanımlamaktadır.

Üstün ve Çınar (2009) tarafından kişinin kendini zinde, sağlıklı ve yeni bir güne hazır hissederek uyandıktan sonra nasıl hissettiği şeklinde tanımlanan uyku kalitesi, yaşam tarzı, çevresel faktörler, iş, sosyal yaşam, ekonomik durum, genel sağlık ve stres, uyku kalitesi üzerinde son derece etkilidir. Uyku kalitesi, uyku döngüleri, uyku süresi ve gece başına uyanma sayısı gibi uyku ölçümlerini içermektedir. Ayrıca uyku kalitesi, uyku derinliği ve dinginlik gibi sübjektif yönleri de içermektedir (Üstün ve Çınar, 2009). Araştırmalar, uykunun sadece vücudu dinlendirmeyip yeni güne enerjik ve zinde başlamayı değil, aynı zamanda enerjinin korunması, büyüme ve gelişme, doku yenileme, vücut yenilenmesi, hafıza canlılığı, yeni bilgilerin kazanılması gibi birçok işlevi yerine getirdiğini göstermiştir (Taşkiran, 2009). Crivello ve arkadaşları (2019) insanın günlük rutininin önemli bir parçası olan uykunun kalitesinin, daha iyi bir fiziksel, bilişsel ve psikolojik sağlıkla güçlü şekilde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Buna karşılık, teknoloji bağımlılığının da neden olduğu zayıf veya düzensiz uyku, bilişsel ve psikolojik işlevlerde olası bozulmalara ve genel fiziksel sağlığın kötüleşmesine yol açmaktadır. Şentürk’e (2014) göre ise azalmış uyku kalitesi, özellikle uykusuzluk ve gündüz uyku hali olmak üzere iki tür probleme neden olmaktadır. Bunun sonucunda dikkat ve algı gibi bilişsel işlevler bozulmaktadır. Gündüz uyku hali insan fizyolojisi ve psikolojisi üzerinde kötü bir etkiye sahiptir. Öte yandan gündüz uyku hali, bireylerin sosyal yaşantılarını da etkilemektedir. Sosyal aktiviteler mevcutken uyumak, sosyal izolasyona ve aile ve arkadaşlar arasında yanlış anlaşılmalara yol açabilmektedir. Bu durum genellikle duyarsızlaşma, yabancılaşma, kişilerarası ilişkilerin eksikliği, düşük benlik saygısı, tükenmişlik sendromu ve ailevi sorunlar ile kendini göstermektedir (Şentürk, 2014). Uyku kalitesi özellikle zihinsel aktivitenin önemli olduğu kişiler için iyi olmalıdır. Ayrıca insanların iyi uyuması iş ve ders çalışma verimini artırmakta ve trafik kazalarını önlemektedir (Çoban ve diğerleri, 2011).

Diğer taraftan, literatürde mevcut bazı çalışmalara göre düşük uyku kalitesi ile teknoloji bağımlılığı arasında bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin, Kim ve arkadaşları (2018) ile Young (2004) tarafından gerçekleştirilmiş araştırmaların bulgularına göre, teknoloji bağımlılığı yalnızlık, kaygı, depresyon, madde kullanımı, psikiyatrik sorunlar, sosyal yaşam eksikliği,

çatışma ve akademik yetersizlik gibi problemlerin yanı sıra uyku sorunlarının ortaya çıkmasına da neden olmaktadır (Kim ve diğerleri, 2018; Young, 2004). Her ne kadar sadece genel olarak teknoloji bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi araştıran sınırlı sayıda çalışma olsa da literatürde teknoloji bağımlılığının alt türleri olan internet, akıllı telefon ve bilgisayar oyunu bağımlılığı ile ilgili çok sayıda araştırma yer almaktadır (Kim ve ark., 2018:5; Young, 2004: 405). Uyku kalitesinde meydana gelen kötüleşme söz konusu araştırmaların bulguları arasında yer almaktadır. Kim ve arkadaşları (2018) ile Young (2004) tarafından yapılmış araştırmaların sonuçları arasında bu tür teknolojiye dayalı bağımlılıkların neden olduğu uyku sorunları vurgulanmaktadır. Dolayısıyla literatürde mevcut çok sayıdaki çalışmada düşük uyku kalitesi ile teknoloji bağımlılığı arasında güçlü bir ilişkinin varlığı ve uyku kalitesinde ortaya çıkan bozulmaların farklı fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkları yol açtığı belirtildiği için bu tez çalışmasında ana değişkenin uyku kalitesi olarak belirlenmesinin uygun olacağı değerlendirilmiştir.

2.4.4 Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler

Uyku kalitesi üzerinde fiziksel, çevresel birçok faktör etkili olmaktadır. Bu faktörler arasında yaş, cinsiyet, bireyin sahip olduğu hastalıklar, alkol ve diğer uyarıcıların kullanımı, ilaç kullanımı, yaşam tarzı, beslenme tarzı, çevresel faktörler, anksiyete ve stres ile bireyin fiziksel aktiviteleri önemli yer tutmaktadır (Görgülü, 2003). Teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi üzerinde meydana getirdiği etkilerde bu faktörlerin önemli rol oynadığı değerlendirilmektedir.

Teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi üzerindeki etkisinin bilimsel olarak belirgin olduğunu destekleyen pek çok araştırma bulunmaktadır. Öncelikle, teknolojik cihazlarla geçirilen uzun saatlerin, uyku kalitesi üzerinde doğrudan olumsuz etkileri vardır. Özellikle ekranlardan yayılan mavi ışık, melatonin hormonunun üretimini engelleyerek uyku kalitesini azaltabilir. Melatonin, uyku ve uyanıklık döngüsünü düzenleyen önemli bir hormondur ve gece saatlerinde salgılanarak uyku başlangıcını tetikler. Ancak, sürekli olarak ekranlarla etkileşim halinde olan bireylerde bu hormonun salgılanması engellenebilir ve bu durum bireylerde uyku problemlerine yol açabilir (Czeisler ve Gooley, 2007).

Örneğin, 2017 yılında Journal of Pediatrics'de yayımlanan bir araştırma, aşırı teknoloji kullanımının çocuklarda uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini ve uyku süresini kısalttığını göstermiştir. Benzer şekilde, 2020 yılında yapılan bir meta-analiz, akıllı telefon

kullanımının artmasıyla uyku kalitesinin düştüğünü ve uyku bozukluklarının arttığını göstermektedir (Viner ve Drummond, 2017).

Literatürde mevcut bazı çalışmalarda teknoloji bağımlılığının bir alt türü olan internet bağımlılığının uyku kalitesinin kötü olmasının en önemli nedeni olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, internet bağımlılığı ile kötü uyku kalitesinin sıklıkla bir arada görülmesi, teknoloji bağımlılığı ile kötü uyku kalitesi arasındaki bağlantının güçlü bir kanıtıdır (Koças ve Şaşmaz, 2018; Abolghasem ve diğerleri, 2016; Karki ve diğerleri, 2021; Gupta ve diğerleri, 2021; Lin ve diğerleri, 2019). Diğer taraftan, Najafi ve arkadaşları (2018) gerçekleştirmiş oldukları bir araştırmada üniversite öğrencilerinin internet kullanımı bağlamında teknoloji bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Nagori ve arkadaşları da (2019), uyku kalitesi kötü olan katılımcıların teknoloji bağımlılığı türü olan internet kullanımı puanlarının, uyku kalitesi iyi olan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu, kötü uyku kalitesinin şiddeti ile internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Literatürde mevcut başka araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Yau ve Potenza (2015) tarafından teknoloji bağımlılığı türlerinden birisi olan online oyunu bağımlılığı üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmanın bulguları ise genç yetişkinlerde uyku eksikliği dikkatlerini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Yau ve Potenza'ya (2015) göre, genç yetişkinler sosyal yaşamda ve iş hayatında aktif olduklarından fiziksel olarak da aktiftirler. Uykularının yetersiz olması durumunda konsantrasyonları azalmakta, fiziksel ve ruhsal sağlığın yönetiminde ve normal sosyal yaşamda sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Ayrıca, Evcili ve Yurtsever (2018) tarafından yapılan çalışmada ve Karimy ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada internet bağımlılığının uyku kalitesine olumsuz etkisi sonucu ortaya çıkabilecek ikincil sorunların sağlık bozuklukları ve akademik performans olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda aşırı internet kullanımı şeklinde görülen teknoloji bağımlılığının üniversite öğrencilerinin uyku kalitesini bozabileceği, bu durumun ise sağlıklarını ve akademik performanslarını da olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Ryan (2018) ise uykunun, bedensel işlevlerin yeniden sağlanmasına, enerjinin, sağlığın ve esasen uyku ile aktivite arasındaki dengenin korunmasına yönelik bir mekanizma olduğunu belirtmekte ve yetişkinler için uyku miktarını ortalama 7-8 saat olmasını önermektedir. Ryan (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın

bulgularına göre, aşırı sosyal medya kullanımı gibi teknoloji bağımlılığı sonucunda yetişkinlerde uyku süresi azalır, kardiyovasküler hastalıklar, felç ve metabolik sendrom olasılığı artarken, açlık insülin duyarlılığı ve inflamatuvar belirteçler azalabilmektedir. Chen ve Gau (2016) tarafından teknoloji bağımlılığının bir türü olan internet bağımlılığı özelinde yapılmış bir araştırmanın bulgularına göre, yaşlı yetişkinler arasında, sosyal medya ağları aracılığıyla sağlanan duygusal destek ve bağlanma, stresin neden olduğu depresyonun etkisini azaltırken, zayıf sosyal ağlar yüksek düzeyde strese ve depresyona yol açarak dolaylı olarak uyku üzerinde olumsuz etkiye neden olmaktadır. Ancak genç yetişkinlere yönelik sosyal ağlar, uyku üzerinde de olumsuz etkileri olan içki ve sigara gibi bağımlılık yaratan davranışlarla yakından ilişkilidir.

Yine teknoloji bağımlılığı türleri arasında yer alan online oyunu bağımlılığı üzerinde Greenfield (2018) gerçekleştirilen başka bir araştırma sonuçlarına göre 19 yaş ve üzeri yetişkinler için ortalama uyku süresi 8 saat olarak önerilmektedir. Twenge (2017) tarafından bir teknoloji bağımlılığı türü olan akıllı telefon kullanımı bağlamında yapılan başka bir araştırmanın bulgularına göre, yaşlanmanın neden olduğu uykudaki hoş olmayan değişiklikler sadece yaşlı yetişkinlerde değil aynı zamanda genç yetişkinlerde ve orta yaşlı insanlarda da görülmektedir. Genç yetişkinlerin uyku kalitesi genellikle düşüktür. Kuss ve arkadaşları (2014) tarafından bir teknoloji bağımlılığı türü olarak tanımlanan internet bağımlılığı özelinde yapılan bir çalışmada ise söz konusu bağımlılık nedeniyle Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan elli ila yetmiş milyon yetişkinin uyku bozuklukları olduğu ve yetişkinlerin %37,9'u gün içinde en az bir kez beklenmedik uyku hali yaşadıkları bildirilmiştir. Rumpf ve arkadaşları (2018) tarafından teknoloji bağımlılığı türleri arasında yer alan online oyunu bağımlılığı üzerine yapılmış başka bir araştırmanın bulguları ise yetişkinlerde uyku kalitesini etkileyen faktörler arasında cinsiyet, duygu, vücut kitle indeksi ve karın çevresi artışı, obezite, fiziksel aktivite eksikliği, hareketsiz yaşam tarzı, stres, baş etme tarzı, içki, sigara ve ağrıların yer aldığını göstermektedir. Araştırmacılar bu faktörlerden vücut kitle indeksi ve karın çevresi artışı, obezite, fiziksel aktivite eksikliği, hareketsiz yaşam tarzı, stres, baş etme tarzı, içki, sigara ve ağrıların online oyun bağımlılığının dolaylı sonuçları olduğunu vurgulamaktadırlar.

Diğer taraftan, Cheng ve Li (2014) tarafından teknoloji bağımlılığı türlerinden akıllı telefon kullanımı üzerinde yapılmış bir araştırmanın bulgularına göre, genç yetişkinler arasında son

yıllarda artış gösteren akıllı telefon bağımlılığı uykunun en etkili faktörlerinden birisidir. Uykuyu etkileyen faktörler incelendiğinde, orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerde fiziksel sağlık durumunun uyku üzerinde daha fazla etkisi olduğu görülürken, nispeten iyi sağlık durumuna sahip yetişkinler ve gençlerde duygusal faktörler, alkol tüketimi, çalışma saatleri, stres ve başa çıkma tarzları ve akıllı telefon kullanımının uyku üzerinde daha fazla etkisi olduğu görülmüştür. Dresp-Langley (2020) tarafından bir teknoloji bağımlılığı olarak akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılmış bir araştırmanın bulgularına göre, akıllı telefon bağımlılığı açısından potansiyel risk veya yüksek risk gruplarındaki bireylerin sayısı, 20'li ve 30'lu yaşlarındaki kişiler arasında, 60'lı yaş ve üzeri kişilere göre 3 ila 4 kat daha fazladır. Dresp-Langley'e (2020) göre, kadınlar akıllı telefon bağımlılığına erkeklerden daha duyarlıdır ve bu eğilimler yıllar itibariyle artış göstermektedir. Akıllı telefonların pek çok avantajı olmasına rağmen aşırı kullanımı uykuyu ve sağlığı olumsuz etkilediğini vurgulayan Dresp-Langley (2020), genç yetişkinler arasında aşırı akıllı telefon kullanımının, daha hareketsiz bir yaşam tarzına, kişisel ilişkilerde sorunlara ve bağımlılığa, kaygıya, yalnızlığa, depresyona ve uykusuzluğa yol açtığını öne sürmektedir. Dresp-Langley'e (2020) göre, özellikle akıllı telefonların yaydığı mavi ışığın uyku üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Saikia ve arkadaşları tarafından (2019) başka bir teknoloji bağımlılığı türü olan sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılmış bir araştırmanın bulgularına göre, uykuyla ilgili bir diğer önemli faktör ise sosyal ilişkilerin boyutunu ve bileşenlerini kapsayan çok boyutlu bir kavram olan sosyal ağlardır. Kişinin ailesiyle, arkadaşlarıyla ve eşiyle iletişim kurma sıklığı ve kişinin sosyal ağlardaki ilişkilerinden memnuniyet derecesi bireylerin uyku kaliteleri üzerinde olumlu veya olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Diğer taraftan Dalbudak ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmanın bulgularına göre uyku hijyeni, akıllı telefonun aşırı kullanımını ve sosyal ağ eksikliğini de içermektedir. Hormonlar, ağrı ve depresyon gibi fiziksel ve duygusal durumlar genellikle yaşlı yetişkinlerin veya orta yaşlı bireylerin uykularını olumsuz yönde etkilerken, genç yetişkinlerde teknoloji bağımlılığının türleri olan sosyal ağ kullanımının artması, akıllı telefon bağımlılığı ve alkol kullanımı, başlama süresini geciktirmekte ve uyku kalitesini olumsuz etkilemektedir.

Bu nedenle, yukarıda teknoloji bağımlılığı ve uyku kalitesi üzerine yapılmış çeşitli araştırmalarda incelenen teknoloji bağımlılığı ile uyku kalitesini etkileyen faktörler

bağlamında konu bu tez çalışmasında ele alınmıştır. Teknoloji bağımlılığı ve ilgili faktörlerin genç yetişkinlerde uyku kalitesi üzerindeki etkilerini belirlemek için bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Literatürde adı geçen bu çalışmaların ışığında, tez çalışmasında uyku kalitesinin bir değişken olarak ele alınması gerektiği değerlendirilmektedir. Günümüzde bireyler için teknoloji ve özellikle iletişim teknolojileri günlük yaşamın tartışılmaz bir parçası haline gelmiştir. Teknoloji sadece bireylerin günlük etkileşim şeklini değiştirmekle kalmamış, aynı zamanda bireylerin günlük aktivitelerini (örneğin; arkadaşlarıyla, aile üyeleriyle ve iş arkadaşlarıyla iletişim kurmak, çevrimiçi bilgi aramak, faturaları ödemek, sağlık hizmeti sağlayıcılarıyla iletişime geçmek vs.) başarıyla yönetmek için gerekli bir bileşen haline gelmiştir. Diğer taraftan, bazı bireyler için bu teknoloji kullanımı ihtiyacı bir bağımlılığa dönüşmüştür. Örneğin teknoloji bağımlılığı türlerinden birisi olan internet bağımlılığı, zevk duygularını tetiklemek için çevrimiçi olarak geçirilen zamanın artmasıdır (Goldberg, 1995; Hinic ve diğerleri, 2008). Teknoloji bağımlılığının bireylerin uyku kaliteleri üzerinde yaratabileceği olumsuzluklar, onların psikolojik iyi oluş hallerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu çerçevede, teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi olma üzerinde olumlu veya olumsuz etkilerine odaklanmadan önce, psikolojik iyi oluş kavramına değinmek gerekmektedir.

2.5 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Sağlık ve mutluluk çoğu insan için hayattaki en önemli hedefler arasındadır. Psikolojinin ana konusu insan olduğu için insanın mutluluğuna ve esenliğine bilimsel bir şekilde katkıda bulunmak amaçlanmaktadır. 1940'lardan önce bilim dünyası sağlığı "hastalığın olmaması" olarak tanımlamaktaydı. 1947 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı “yalnızca hastalık olmaması değil, aynı zamanda tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık/iyi olma hali” olarak tanımlamıştır. Bu yeni tanımda odak noktamız “iyilik” kavramının kullanılmasıdır.

İyi ve sağlıklı bir yaşamı ifade etmek için günlük hayatımızda kullandığımız “iyi oluş” kavramı, psikolojik literatürde “öznel iyi oluş” ve “psikolojik iyi oluş” olarak tanımlanmaktadır. "Mutluluk", "sağlık ve mutluluk" veya yaşam kalitesi gibi farklı terimlerle tanımlanabilir. Psikoloji çalışmalarında ve araştırmalarında uzun süredir "ruh sağlığı" veya "psikolojik sağlık" olarak kullanılmaktadır. İngilizce'de "well-being terimi iyi oluş haline tekabül edecek şekilde kullanılmaktadır (Memnun, 2006). İyi oluş kavramı, öznel

ya da nesnel anlamda ölçülebilen, bireyin hem psikolojik hem de sosyolojik özelliklerine yönelik olumlu bir tutum gösterebilen bir kavram olarak kullanılmaktadır.

“İyi oluş” kavramı yerine sıklıkla kullanılan bir başka terim de “öznel iyi oluş” kavramıdır. Diener'in (2000) en popüler tanımına göre öznel iyi oluş, kişinin yaşamının ne kadar değerli olduğuna ilişkin kendi yargısıdır. Diener'e göre öznel iyi oluş olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve yaşam doyumu ile ifade edilmektedir. Buradaki en önemli unsur yaşamdan alınan doyumdur ve bu kavram iyi oluş kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Genel yaşam doyumu; mutluluk, huzur ve tatmin duygularını içerir. Mutluluk, bireyin özdenetim, öz-iyimserlik ve olumlu benlik saygısına sahip olmasıdır. Bireyin yaşam doyumu ve kendini gerçekleştirme düzeyi, kişinin geleceğine tepki olarak oluşturabileceği olumlu tutum ve duygusal güç ya da benlik saygısının (Bonanno, 2005) depresyonla ilişkili olduğuna inanılmaktadır.

Kısacası, iyi oluş yaklaşımı dönemsel olarak ele alındığında, iyi oluşun ilk tanımları, gelişimsel yaşam zorlukları ve varoluşsal anlam açısından formüle edilebilir. Bir kişinin yaşam tarzı ve sonraki nesillerde sağlıklı gelişimini ve güçlü yönlerini ön planda tutan tanımlar vardır (Deci ve Ryan, 2000).

Sağlıklı olma tanımlarından ilki, geleneksel anlamda psikolojik olarak etkilendiği kabul edilen ve bu durumu bu tür durumların varlığına göre değerlendiren “problem odaklı bakış” açısidir. Bu durum, psikolojik açıdan iyi olmanın tanımlanmasında bir problemin mevcut olup olmamasına göre değerlendirilmiştir. Bu nedenle ruhsal hastalık veya yaşam doyumunu azaltan hastalık belirtilerinin olmaması nedeniyle “iyi olma hali” DSM 4'teki yerini almıştır. İyi oluş kavramının tanımının açıklanması sürecinde bu kavramın nesnel ya da öznel olduğu görüşü çok önemli bir kesişme noktası olduğu için değerlidir. Bu yaklaşımlar öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarıdır. Ryan ve Deci'ye (2000) göre yaşam doyumu ya da öznel iyi oluş literatürde daha fazla ilgi görmüştür. Ancak bunlara rağmen öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluşun yalnızca bir bölümünü temsil etmektedir. Gladis ve arkadaşlarına göre (1999), bu tanımlar bireysel iyi oluşu tam olarak temsil etmemektedir. Gladis ve arkadaşlarına göre sübjektif bir bakış açısını yansıtan ve bir sorun ya da hastalığa odaklanan bu tanımlar, bireyin sosyal, psikolojik ya da fiziksel sağlığını içermediği ve psikolojik etkilerini analiz edemediği için başarısızdır (Ryff, 1989).

İyi oluş kavramını 1960'lı yılların başından 1990'lı yılların başına kadar daha geniş ve bütünsel olarak ele alan Ryff ve Keyes'e (1995) göre bireyin kendisinin ve geçmiş potansiyelinin, gelişim ve büyüme potansiyelinin, yaşam amacının ve öneminin, başkalarıyla olan ilişkilerinin niteliğinin, dış dünyaya hakimiyetinin geniş ama kapsamlı bir değerlendirmesini psikolojik iyi oluş kavramı içerisindedir. Ryff ve Keyes'e göre insanın psikolojik iyi oluşu, önceki tanımlardan farklı olarak, insanların mutluluğunu ve gerçek potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelik çabaları içermelidir. Bu açıdan bakıldığında asıl amaç sadece bir noktada mutluluk değil, iyi ve huzurlu bir yaşamın insana verebileceği mutluluk sürecidir. Bu nedenle psikolojik açıdan iyi olmanın nitelikleri dahilinde kişinin kendisine dönük olarak anlam, yeterlilik, önlem, kontrol ve yaşama gücünü hissedebilmesi bulunmaktadır (Ryff ve Keyes, 1990).

Ancak psikolojik iyi oluşun tanımına bakıldığında, kişilik yapıları öncelikle insanların neden ve nasıl mutlu olabileceği ve psikolojik iyi oluşun hangi koşullar altında gerçekleştiğine odaklanmaktadır. Psikolojik iyi olma modeline göre, insanlar sadece mutlu olmaya ve acılarını azaltmaya değil, aynı zamanda yaşamdaki hedeflerine ulaşmaya çalışmaktadır. Fakat bu onlara sorun yaratmaktadır. Bu benzersiz koşullar, psikolojik iyi oluş teorisine göre iyi durumda olan bir kişiyi, öznel iyi oluş teorisine göre iyi olmaya sahip insandan ayırabilmektedir. İnsanlar psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını korumak için doğal bir içgüdüye sahiptir, bu nedenle sağlıklı kalmak imkânsız veya çok fazla çaba gerektiren bir durum değildir. Bu nedenle, refahı neyin oluşturduğuna dair çok fazla tartışma vardır, ancak tüm teorisyenler, refah düzeyinin belirlenmesinde aktif bir rol olarak yaşam tarzının önemini vurgulamaktadır. Bu anlamda iyilik halinin, karşılaşılabilecek zorluk ve güçlüklerin üstesinden gelebilecek güce sahip olmanın, değerlere ve yöntemlere bağlı kalmak için iç ve dış koşullara hâkim olabilmek olduğu söylenebilir.

Postmodernizme ve psikolojideki çağdaş eğilimlere yansıdığı gibi, sosyal bilimlerdeki problem odaklı yaklaşımlar son zamanlarda yerini bireysel güçlü yönler ve iyilik haline odaklanan yaklaşımlara bırakmıştır. Örneğin, Robins ve Cleaver (2000), evde, işte, ailede, okulda ve hayatın belirli alanlarındaki psikolojik iyi oluştan bahsetmektedir. Robins ve Trzesniewski (2005) çeşitli yaşam olaylarına uyum sağlamaya ve bunlarla baş etmeye yardımcı olan mekanizmalardan bahsederken, Myers, Sweeney ve Witner (2000) insan bedeninin, zihninin ve ruhunun tüm faaliyetlerinde hayatta kalmak için bir araya geldiğini

belirtmektedir. Günümüz psikoloji dünyasında en yaygın kavramlardan biri olan ve araştırmalarda önemli bir yere sahip olan iyilik hali çalışması, modern dünyada insanların kendi yaşam biçimlerini gözden geçirme çabalarının bir sonucu olarak görülebilir.

Bu çalışmanın amacı teknoloji bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemektir. Temel olarak, varsayıldığı gibi, İnternet bağımlılığı, düşük uyku kalitesi nedeniyle psikolojik refahı ve psikolojik iyi olma halini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle çalışmanın bu bölümünde çalışmanın ana değişkenlerinden birisi olarak psikolojik iyi olma kavramı ele alınmıştır.

2.5.1 Psikolojik İyi Olma Kavramının Gelişimi

İnsanoğlu neden mutlu olmak ister gibi psikolojik, sosyolojik ve fiziksel sorularına cevap ararken, cevabı bulmaya çalışan ilk kişiler olarak filozoflar göze çarpmaktadır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş ile ilgili düşünceler ilk kez felsefe alanında gözlemlenmeye başlanmıştır. Tüm Yunan filozofları gibi Aristoteles de mutluluğun insanın en çok arzuladığı ve tüm çabalarının sonucu olduğunu söylemiştir (Csikzentmihalyi, 2005).

İlginç bir şekilde felsefe, insan mutluluğu ile yakından ilişkili iken; psikoloji, olumlu duygular ve yaşam durumlarından ziyade olumsuz duyguların, hastalıkların ve mutsuzluğun nedenlerini incelemeye odaklanmıştır. 1970'lerden bu yana iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar, bireysel potansiyeller ve erdemler hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duymuştur. İyi olma tartışması, iyi bir hayat nedir ve iyi bir hayat yaşama arzusu nedir sorusuyla başlamıştır. Bu dönemde psikoloji bilimi, insanı anlama ve olumlu yönde ilerleme erdemleriyle bağlantısını ortaya çıkarmıştır.

Tarih boyunca insanın iyi oluş halinin ne olduğunu anlamak için birbirinden tamamen farklı görüşler ortaya atılmış ve her bir görüş zamanın bilgisi yanında tartışılmıştır. Freud tarafından iyi olma, haz ilkesi ile C. Jung tarafından bireyselleşen insan teorisiyle, Erikson tarafından gelişim dönemlerini başarı ile gerçekleştiren psiko-sosyal kuramı ile belirtmiştir. Bu bilim insanları, modeller ve tanımlarla mutlu ve sağlıklı bir insan tanımına ulaşmak istemişler ve bu bağlamda psikolojik iyi oluş çalışmalarına katkıda bulunmuşlardır (Ryff, 1995). İyi olma kavramı ve teorileri geliştirildikten sonra, evlilik, iş ve yaşam ile ilgili bireysel memnuniyet gibi faktörleri ölçmek için istatistiksel tekniklerle nicel değerlere dönüştürülmüştür (Diener ve diğerleri, 1997).

İyi olma araştırmalarında gözlemlediğimiz hızlı gelişimin yanı sıra bu konuyla ilgili ölçüm araçlarının kullanımı ve geçerliliği, konuya yaklaşımda önemli zorluklar yaratmıştır. Psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumunu, mutluluk, iyi oluş, duygusal iyi oluş gibi kavramlar çeşitli boyutlarda uygulanmaktadır. İyi oluşa ilişkin yayınlanmış farklı yaklaşımlar birbirinin yerine kullanılmış ve aralarında karşılaştırmalar yapılmıştır. Bu karşılaştırmalar ve müdahaleler, psikolojik iyi oluş temelli kavramların kullanımında kafa karışıklığı yaratmış, iyi oluş araştırmalarını engellemiş ve gelişimi yavaşlatmıştır. Bu kavramlar, psikolojik sağlığa vurgu yapmalarıyla ilişkili olsa da iyi oluşa yaklaşımlarında farklılık gösterirler. İnsan sağlığı ve mutluluğu açısından eudaimonik yaklaşım ve hedonik yaklaşım kavramı iki farklı modelle açıklanmaktadır (Keyes ve diğerleri, 2002).

Hedonist; yani, hazzcı bakış açısına göre iyi olma, doyum ile mutluluk çerçevesinde tanımlanmıştır. Bu bakış açısının temel kriteri; bireyin kendisi için tanımlamış olduğu ilke ve standartlar doğrultusunda yaşamını yargılayabilmesidir. Psikolojik işlevsellik açısından iyi olma, kendini gerçekteşirme aynı zamanda tamamen işlevsel yöntemine de dayanmaktadır. Hazzcı bakış açısına göre insan iyi olma halinin ölçüsü; öznel değerler ve psikolojik işlevsellik görüşü, teorisyenlerin bir kişinin refahına ilişkin öznel bir değerlendirmeden ziyade nesnel olarak belirleyebilecekleri bir değerlendirmedir (Ryan ve Deci, 2008).

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş yaklaşımları, bu iki farklı paradigmanın bilimsel teorik çerçevesine göre tanımlanmaktadır. Başka bir deyişle, “öznel iyi oluş” hazzcı bir bakış açısına, “psikolojik iyi oluş” ise işlevsel faydacı bir bakış açısına karşılıklı gelmektedir. Öznel iyi oluş yaklaşımı, Diener ve arkadaşlarının çalışmaları sonucunda geliştirilmiş ve onların çizgisini izleyenlerin katkılarıyla psikoloji literatüründeki yerini almıştır. Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluşun yalnızca bir yönünü temsil etmektedir (Ryff ve diğerleri, 2004).

Genel olarak bakıldığında hem öznel iyi oluşta hem de psikolojik iyi oluşta birey için önemli ve farklı bir yere sahip oldukları söylenebilir. Ryan ve Deci (2001) insan bütünleşmesi bağlamından yola çıkarak iyi oluş perspektifini içeren çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Bunları takiben “iyi oluş” araştırmaları alanında birçok model ortaya çıkmış ve bu modeller kapsamında geliştirilebilecek iyi oluş tanımları ve geliştirilen ölçüm araçları hızla literatürde yer edinmeye başlamıştır. İnsan psikolojik iyi oluş tanımı, bir öncekinden farklı olarak insan mutluluğunu ve kişinin gerçekte

potansiyelini gerçekleştirme çabalarını içermelidir. Ryff (1989), iyi oluşa yönelik çoğu tanım ve yaklaşımın, yaşam doyumunun ve olumlu duyguların bireye katkısını göz ardı ettiğini iddia etmektedir. Ryff'e göre yukarıda bahsedilen iyi oluş teorilerinin temelini oluşturan "mutluluk" (eudaimonia) kavramı, insanların istediği ve amaçladığı mutlulukla pek örtüşmemektedir. Ryff'e göre iyi oluşu yaşam doyumu veya duygular temelinde değerlendirmek, yani öznel anlamda ele almak, kişinin bütünü kapsamadığını göstermektedir. Ryff (1989), iyi oluşla ilgili yaklaşımları ve ölçüm araçlarını birleştirmek için "çok boyutlu bir psikolojik iyi oluş modeli" geliştirmiştir. Kısa bir süre sonra Ryff ve Case, modele uyarlanmış ölçümlerini 1995 yılında orta yaşlı ABD'li yetişkinler üzerinde yaptıkları bir çalışmada 1.108 kadın ve erkeğe uyguladılar. Ryff bu modeli altı boyut üstünde temellendirmiştir. (Keyes ve diğerleri, 2002)

Ayrıntılı olarak, Ryff, psikolojik iyi olma modeli, psikolojik olarak bireyin olumlu bir tutum sergileme ve geçmişle barış içinde yaşama yeteneğini içeren kendini kabul etme duygusunu açıklamaktadır. Bu modelde yer alan "başkalarıyla olumlu ilişkiler" kısmı, insanlarla derin ve üst düzey ilişkiler geliştirmeye ve bu ilişkileri verimli bir şekilde sürdürmeye dayalı gelişim çerçevesinde kişisel psikoloji ve toplum sağlığının göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle insanlarla olumlu ilişkiler kurmak ve sürdürmek, psikolojik iyi oluş modellerinde üzerinde önemle durulan bir kavramdır (Ryff, 1989). Bağımsızlık ve özgürlük duygusu olarak tanımlanan özerklik, psikolojik iyi oluş modelinin unsurlarından biridir. Ryff (1989)'e göre psikolojik iyi oluş, bir kişinin başkalarının onayını almak yerine kendi kişisel standartlarına göre içsel yargılarda bulunma yeteneğidir. Kısacası birey, kişisel yeteneklerine ve fiziksel durumuna uygun bir ortam hazırlayarak ve seçerek yaşam sürecine aktif ve eş zamanlı olarak katılabilir. Hayatı ve çevrenizdeki insanları kontrol etme ve yönetme yeteneği, psikolojik iyi oluşun bir göstergesidir. Ryff'e göre bir çevreci, zihinsel ve fiziksel faaliyetler yoluyla çevresini değiştirebilmekte ve zorlu yaşam koşullarını kontrol edebilmektedir. Psikolojik sağlığın tanımı içinde kişinin yaşamdaki anlam ve amaç duygusu son derece önemlidir. Çünkü hayatındaki hedefleri ve inançları kapsamaktadır. Ayrıca Ryff'in modelinde "kişisel gelişim", bireyin potansiyeline uygun olarak hem gelişmeyi hem de büyümeyi sürdürebilme ve kendini geliştirme ihtiyacını fark edebilme yeteneği olan psikolojik iyi oluşunun önemli bir belirleyicisidir. Genel olarak, Diener ve Seollon (2003), kişinin iyi oluşunun yüzde 20'sinin demografik değişkenlerle açıklanabileceğini öne sürmektedir. Ryff, psikolojik iyi oluşun ve öznel iyi oluşun daha kişisel özelliklerle ilişkili

olabileceğini belirtmektedir. İyi olma halinin bu iki temel kavramından hangisinin insan refahını en iyi temsil ettiğine dair araştırma ve tartışmalar muhtemelen devam etmektedir.

2.6 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLA İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

2.6.1 Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, 1950'lerin sonlarında, sosyal değişimi izlemek ve sosyal politika geliştirmek için yaşam kalitesine ilişkin faydalı göstergeler arayışında ortaya çıkmıştır. Öznel iyi oluş kavramı, hazzı tutumlar sergileyerek insanların iyi olma düzeylerini incelemektedir. Hoş duyguların yoğunluğu ve hoş olmayan duyguların olmaması olarak ifade edilen bu kavram, yaşamdan memnuniyet olarak da tanımlanabilir. Başka bir deyişle, öznel iyi oluş, insanların hayatın çeşitli yönlerine ilişkin değerlendirmelerini içermekte olup, durumlara karşı duygusal tepkilerinin sonucu olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş kavramının çeşitli tanımlarda dört özelliği gösterdiği kabul edilmektedir. Bunlardan ilki, kişinin kendi yaşam değerlendirmesini ifade etmektedir. İnsanların mutluluğunu etkileyen faktörleri nasıl ele alınırsa alınsın, bunlar sadece kişisel ve sübjektiftir. İkinci olarak, sağlık ve zenginlik gibi değişkenler, öznel iyi oluş kavramıyla ne kadar alakalı olursa olsun, psikolojinin gerekli bir bileşeni değildir. Üçüncüsü, öznel iyi oluşun olumsuz duyguları içeren boyutları olmasına rağmen, bu kavram olumlu psikolojik durumlarla ilişkilidir. Son olarak, bireyler hayatın tüm yönlerini değerlendirmenin yanı sıra hayatlarından ne kadar mutlu olduklarını ifade etmektedirler. Bu anlamda öznel iyi oluş kavramının neredeyse insan yaşamının tamamını kapsadığı söylenebilir (Reisoğlu, 2014).

Öznel iyi oluş hem bilişsel hem de duygusal olarak yaşamın öznel değerlendirmesini içermektedir. Bireyler, yaşamı daha fazla tatmin eden olaylar yaşar ve daha az hoş olmayan durum yaşarlarsa, bu bireylerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Ayrıca buradaki esenlik, olumlu ve olumsuz duyguların olmaması değildir. Buna karşılık, öznel iyi oluş olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşamdan memnuniyet olmak üzere birbiriyle ilişkili üç faktör içinde ifade edilmektedir (Myers ve Diener, 1995).

2.6.2 Mutluluk

Yaşadıklarımıza dayanan olumlu algılarımız, mutluluğu oluşturmaktadır. Toplumda yaşamını sürdüren insanlar, bazen yaşayan benliğe, yani şimdiki ana, bazen de hatırlanan benliğe odaklanmaktadır. Bu ise yaşamış oldukları şeylerin kendilerine bıraktığı etkidir

ve bu izin oluşmasında en son yaşadığı duygunun büyük etkisi vardır. Toplumsal manada farklılıklar mutluluk noktasında oldukça önemli belirleyiciler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlara ek olarak, kişinin içinde yaşadığı toplum, dini, geliri, eğitim olanakları gibi çeşitli koşullar da kişinin iyilik halini doğrudan veya dolaylı olarak etkilemekte ve yaşam doyumuna katkıda bulunmaktadır (Baltaş, 2021).

İyi yaşamın evrensel olarak kabul edilen bir bileşeni olarak mutluluk kavramı, tek tip olarak tanımlanmamıştır. Ayrıca zevki, yaşam doyumunu, olumlu duyguları, anlamlı bir yaşamı ve tatmin duygusunu temsil edebilmektedir. Mutluluğun ilk düşünürlerinden biri olan Demokritos, mutlu bir hayatın insanın sahip olduklarıyla değil, içinde yaşadığı koşullara nasıl yaklaştığıyla ilgili olduğuna inanmıştır.

Pozitif psikoloji bağlamında mutluluğun öncelikle hissedilen bir duygu olduğu belirtilmektedir. Bu, kişinin değer verdiği kişinin yaşam kalitesinden ve mutluluğundan ne kadar memnun olduğunu olumlu olarak yargılamaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca bu kavram yaşam doyumu ve öznel iyi oluş olarak da kullanılabilir. Bu deyimlerin her birinin farklı bir anlamı olsa da hepsi benzer bir kökenden gelmektedir. En genel düzeyde mutluluk, insan olmanın çok geniş bir özelliği olarak tanımlanmaktadır (Levinsohn ve ark., 1991).

2.6.3 Yaşam Memnuniyeti

Bireylerin yaşamlarını değerlendirmeleri sonucunda elde ettikleri olumluluk düzeyi, yaşam memnuniyeti olarak ifade edilmektedir. Bireyin yaşadığı hayattan memnun olması olarak da belirtilebilir. Diğer bir tanım ise insanın sahip oldukları ile hayattan bekledikleri arasındaki farktır ve bu sadece belirli bir zaman dilimiyle ilgili değil, bir bütün olarak hayatla ilgilidir. Sonuç olarak insanların yaşamları ile beklentilerinin ne derece örtüştüğünü göstermektedir. Ancak insanın yaşamının belirli bir aşamasında hissettiği tatmin ve memnuniyet yaşam doyumu olarak değerlendirilmemelidir. Çünkü yaşam doyumu, tüm yaşamın uzun vadeli iyi oluşudur. Dolayısıyla uzun soluklu ve kaliteli bir heyecan olduğunda yaşam doyumundan söz etmek mümkündür (Saygılı ve diğerleri, 2017).

Bu çalışmada psikolojik iyi oluş bağlamında öznel iyi oluş kavramının kullanılması benimsenmiştir. Bunun temel nedeni, Myers ve Diener'in (1995) belirttiği üzere öznel iyi oluş olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşamdan memnuniyet olmak üzere birbiriyle ilişkili üç faktör içinde ifade edilmektedir ve uyku kalitesinde teknoloji bağımlılığı nedeniyle

ortaya çıkabilecek olumsuz etkileşimleri bu faktörler bağlamında incelemenin uygun olacağı değerlendirilmektedir. Literatürde mevcut çalışmalarda da teknoloji bağımlılığı ile bireylerde görülen depresyon belirtileri (Bernardi ve Pallanti, 2009; Ha ve arkadaşları, 2006; Kim ve arkadaşları, 2006; Yen ve arkadaşları, 2007; Stanković ve arkadaşları, 2021; Stanković ve Nešić, 2022; Younes ve arkadaşları, 2016) ve kaygı (Stanković ve arkadaşları, 2021; Younes ve arkadaşları, 2016) arasında var olduğu düşünülen ilişki yaygın şekilde incelenmiştir. Diğer taraftan bireylerin uyku kalitesi üzerinde teknoloji bağımlılığının etkileri de literatürde sıklıkla incelenmiş bir konudur ve bulgulara göre teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yaparak bireylerin öznel iyi oluş durumlarını da negatif sonuçlar ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Moore ve Meltzer, 2008; Zacharie ve diğerleri, 2016; Lam, 2014; Sağar ve Kök, 2022; Canan ve diğerleri, 2013). Araştırmalar bunun temel nedeninin teknoloji bağımlılığının bireylerde gece geç saatlere kadar uyanık kalmaya ve uyku süresinde azalmaya yol açtığını ve bireylerin uykusuzluk (insomnia) ve uyku kalitesi bozukluğu sorunuyla karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Uyku kalitesinde ortaya çıkan bozukluklar veya yetersiz uyku süresi ise depresyonun önemli nedenleri arasında yer aldığını literatürde mevcut araştırmaların bulguları göstermektedir (Srinivasan ve diğerleri, 2009; Wolfson ve Carkadon, 1998; Johnson ve diğerleri, 2006).

2.7 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Teknoloji bağımlılığı, günümüzde giderek artan bir sorun haline gelmiştir. İnsanların bilgisayarlar, tabletler ve diğer dijital cihazlarla sürekli olarak etkileşim halinde olmaları, uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımı sosyal ve günlük yaşamda birçok faaliyetimizi kolaylaştırdığından yaygın olarak kullanılmaya ve hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmaya devam etmektedir. Günümüzde teknoloji her ortamda kullanılmakta ve neredeyse tüm faaliyetler teknolojik araçlar kullanılarak gerçekleştirilmektedir. Müzik dinlemek, alışveriş yapmak, oyun oynamak, seyahat bileti satın almak, tatil rezervasyonu yapmak veya para transferi yapmak bunlardan sadece birkaçıdır. Temel aktivitelerin gerçekleştirilmesinde herhangi bir sorun yaşanmamakta olsa da bilgi ve iletişim teknolojilerinin aşırı ve uygunsuz kullanımı anlamına gelen teknoloji bağımlılığı, çeşitli bireysel ve toplumsal sorunları da beraberinde getirmektedir (Amudhan ve diğerleri, 2022: 1). Literatürde mevcut

araştırmaların bulgularına göre, teknoloji bağımlılığı yalnızlık, kaygı, depresyon, madde kullanımı, uyku sorunları, psikiyatrik sorunlar, sosyal yaşamda eksiklik, çatışma ve akademik yetersizliğe yol açabilmektedir (Kim ve diğ rleri, 2018; Young, 2004). Bu anlamda teknoloji bağımlılığı da diğ r bağımlılıklar gibi yönetilmesi ve incelenmesi gereken önemli ve kritik bir konudur. Literatürde teknolojik gelişmelerin yol açtığı bu bağımlılık türünün özellikle internet ve cep telefonları gibi yoğun şekilde teknolojik araçları kullanan bireylerin uyku kalitesi ve iyi oluşları üzerindeki olumsuz etkileri yoğun olarak tartışılan bir konudur (Lee ve diğ rleri, 2012; Moore ve Meltzer, 2008; Zacharie ve diğ rleri, 2016; Lam, 2014; Sağar ve Kök, 2022; Canan ve diğ rleri, 2013). Birçok insan, uyumadan önce telefonlarını kontrol etme alışkanlığına sahip olabilmektedir ve sıklıkla sosyal medyayı, e-postaları veya diğ r uyarıları kontrol etmek için ekrana maruz kalmaktadır. Bu durum uyku düzenini bozabilmekte ve uykuya dalma süresini uzatabilmektedir. Ayrıca, gece boyunca telefonun yanında bulundurmak veya yatak odasında bulunan diğ r teknolojik cihazların ışığı, melatonin hormonunun salınımını etkileyerek uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir ( zata, 2019).

Teknoloji bağımlılığı aynı zamanda psikolojik iyi oluř üzerinde de etkili olan bir unsur olarak ifade edilebilir. Özellikle genç yetişkinlerin internet, cep telefonu, bilgisayar oyunları ve sosyal medya gibi teknoloji ürünlerini, uygulamalarını ve cihazlarını yoğun şekilde kullandıkları ve bunlardan olumsuz etkilendikleri literatürde mevcut çalışmaların bulguları arasında yer almaktadır (Bernardi ve Pallanti, 2009; Ha ve diğ rleri, 2006; Kim ve diğ rleri, 2006; Yen ve diğ rleri, 2007; Stanković ve diğ rleri, 2021; Stanković ve Neřić, 2022; Younes ve diğ rleri, 2016). Sürekli olarak dijital dünyaya bağlı kalmak, sosyal medya üzerindeki takipçi sayılarını, beğenileri veya yorumları kontrol etmek gibi aktiviteler, insanları endişe, stres ve düşük özsaygı gibi olumsuz duygulara sürükleyebilir. Ayrıca, sürekli olarak teknolojiye maruz kalmak, sosyal etkileşimlerin azalmasına ve yalnızlık hissinin artmasına neden olabilir (Korkmaz ve diğ rleri, 2023).

Literatür incelemesinde bahsedilen değişkenlerin bir arada incelendiği bilimsel bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın hem ilgili disipline hem de daha sonra yapılacak araştırmalara referans olması beklenmektedir. Dolayısıyla, mevcut çalışmalar çerçevesinde bu araştırmanın amacı, araştırmalarda teknoloji bağımlılığından en fazla

etkilenen kitle olarak görüldüğü için genç yetişkinlerde teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın ana hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

H1: Teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır.

H2: Uyku kalitesi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır.

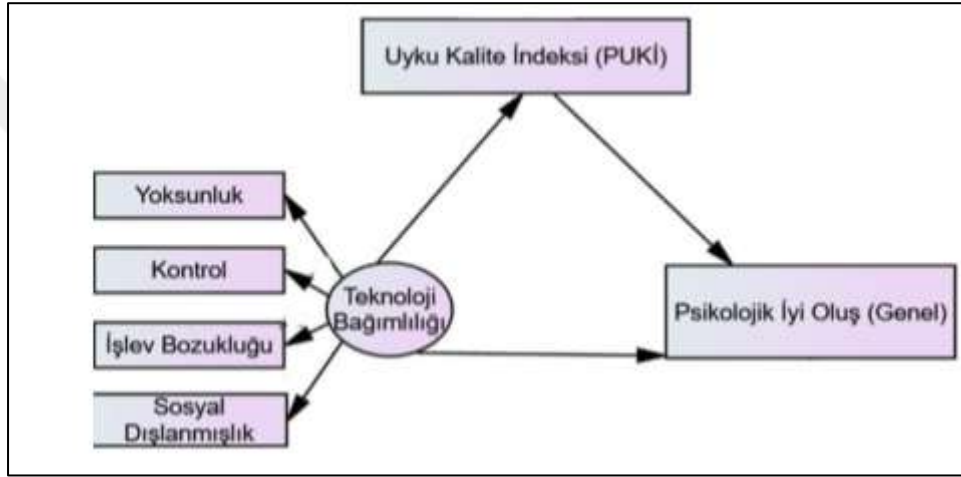
H4: Teknoloji bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında uyku kalitesinin aracı rolü anlamlıdır.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma, teknoloji bağımlılığı ile uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Dolayısıyla çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, en az iki değişken arasındaki ilişki durumunu belirlemek için kullanılan bir modeldir (Karasar, 2015). Bu çalışmada kullanılan model aşağıda olduğu gibidir:



Şekil 3.1: Araştırmanın Modeli.

3.2 ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın örneklemini Ankara ili Çankaya ilçesinde ikamet etmekte olan 18-40 yaş aralığında toplam 265 kişi oluşturmuştur. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler, 2023 yılı Haziran-Eylül ayları arasında toplanmıştır.

Araştırmaya katılanların 18-40 yaş aralığında ve yaş ortalaması 27,70 (SS = 6,68)'tir. Katılımcıların %60,4'ünün kadın, %68,3'ünün orta sosyoekonomik düzeye sahip olduğu, %91,7'sinin en çok cep telefonu kullandığı, %47,9'unun günlük internet süresinin 4-6 saat aralığında olduğu, %58,5'inin sosyal medya amaçlı kullandığı, %10,2'sinin uyku ile ilgili tanı almış bir hastalığı olduğu tespit edilmiştir.

3.3 DEMOGRAFİK VERİLERİN ANALİZİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyodemografik Verilerinin Dağılımı.

Sosyo-Demografik Veriler		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	105	39,6
	Kadın	160	60,4
Sosyo-Ekonomik Düzey	Düşük	27	10,2
	Orta	181	68,3
	Yüksek	57	21,5
En Çok Kullanılan Teknolojik Araç	Bilgisayar-tablet	22	8,3
	Cep telefonu	243	91,7
Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süresi	1 saatten az	8	3,0
	1-3 saat	82	30,9
	4-6 saat	127	47,9
	6 ve üzeri	48	18,1
Dijital Araçların Kullanım Amacı	Alışveriş amaçlı	10	3,8
	Eğitim araştırma amaçlı	28	10,6
	Haber edinme amaçlı	27	10,2
	Müzik, Film ve video seyretme amaçlı	36	13,6
	Oyun amaçlı	9	3,4
	Sosyal medya platformları amaçlı	155	58,5
Uyku ile İlgili Tanı Almış Hastalık	Evet	27	10,2
	Hayır	238	89,8
	Total	265	100,0

3.4 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak aşağıda detayları verilen Kişisel Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

3.4.1 Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

Güçlü (2015) tarafından geliştirilmiş 5’li likert tipine bir ölçektir. Ölçek toplam 31 maddeden oluşmaktadır ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, yoksunluk,

kontrol, işlev bozukluğu ve sosyal dışlanmışlıktır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 94 olarak bulunmuştur.

3.4.2 Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi

Buyse ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilmiş Türkçe uyarlaması Ağargün ve arkadaşları (1996) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 24 sorudan oluşmaktadır ve son bir ay içerisindeki uyku kalitesini değerlendirmektedir. Soruların 19 tanesi birey tarafından yanıtlanmaktadır. Kalan 5 soru ise eş ya da arkadaşları tarafından yanıtlanabilmektedir. Bahsi geçen son 5 soru sadece klinik bilgi elde etmek amacıyla kullanılır, puanlara dahil edilmez öz bildirim sorularında sonuncusu olan 19. Soru bir oda arkadaşı ya da eşe sahip olup olmamakla ilgilidir ve PUKİ toplam ve bileşen puanlarının hesaplamasına katılmaz, Ölçeğin puanlarının 18 maddesi, 7 bileşene ayrılmıştır. Bazı bileşenler tek madde, diğerleri ise birkaç madde içermektedir. Bu bileşenler sırasıyla öznel uyku kalitesi, uyku lantası, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğudur. PUKİ, ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması uyku kalite düzeylerinin düşük ve uyku bozukluğu seviyesinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Düşük puanlar ise kişinin uyku kalitesinin iyi olduğunu göstermektedir (Doğan, 2016). Ölçeğin Cronbach Alpa değeri .89 olarak bulunmuştur

3.4.3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları (2010) yılında geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve 7’li likert (1-kesinlikle katılmıyorum, 7-kesinlikle katılıyorum) tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpa değeri 86 olarak bulunmuştur

3.5 İŞLEM VE UYGULAMA

Veri toplamaya başlamadan önce Altınbaş Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu’ndan gerekli etik onay alınmıştır. Ölçekler online bir anket platformu olan Google forms aracılığıyla sunulmuştur. Araştırmada kullanılan demografik bilgi formu ve ölçekler sosyal medya platformları aracılığıyla uygun örnekleme ulaştırılmış ve eksiksiz doldurmaları istenmiştir. Demografik bilgi formu, yaş, cinsiyet, ekonomik durum, en çok kullanılan teknolojik cihaz, günlük ortalama kullanım süresi, hangi amaçla ile kullandıkları

ve uyku ile ilgili hastalık tanısı alma durumu sorularını içermektedir. Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

3.6 VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ

Araştırmaya katılanların demografik verilerine yönelik kategorik sorulara verdikleri yanıtlara frekans analiz uygulanmış, verilerin dağılımı “n” ve “%” olarak tablolarda sunulmuştur. Sonrasında, Hangi analizin kullanılacağına karar vermeden önce, verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk sınamaları ile değerlendirilmiştir. Ayrıca verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu gözlenmiş verilerin normal dağılıma uyduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçekler arası ilişki Pearson Korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Teknoloji bağımlılığının, psikolojik iyi oluşa ve uyku kalitesine ilişkisi analiz edilmiş, ayrıca değişkenlerin regresyon analizi ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Araştırmanın bu bölüm analizinde SPSS v23 istatistik programı kullanılmıştır. Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluşa etkisinde uyku kalitesinin aracılık rolü” Hayes Process ve Bootstrap yöntemi ile değerlendirilmiştir Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirliği Cronbach’s Alpha kat sayısı ile değerlendirilmiş ve ileri derecede güvenilir olarak bulunmuştur.

Araştırmada teknoloji bağımlılığı bağımsız değişken, psikolojik iyi oluş bağımlı değişkendir. Aynı zamanda uyku kalitesi teknoloji kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken olarak kullanılmıştır. Bunun temel nedeni, teknoloji bağımlılığının bireyin uyku kalitesinde neden olduğu bozulma ve uykusuzluk durumunun bireyin psikolojik iyi oluşunda olumsuz etkiler yarattığı varsayımdır.

4. BULGULAR

4.1 BETİMLEYİCİ VE KORELASYONEL ANALİZLER

Öncelikle katılımcıların uyku ile ilgili hastalık tanısı alma durumları değerlendirilmiştir. Uyku ile ilgili hastalık tanısı alma durumuna göre uyku kalitesi indeksi değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p=0.000$). Uyku kalitesi indeksi yükseldikçe uyku kalitesi azalmaktadır. Sonuçlara göre, hastalık tanısı alan bireylerin uyku kalitesi düzeyi, sağlıklı bireylere göre daha düşük bulunmuştur.

Tablo 4.1: Uyku ile İlgili Hastalık Tanısı Alma Durumuna Göre Uyku Kalite İndeksinin (PUKİ) Değerlendirilmesi.

	Tanı	n	Ort.	Sd.	t	p*
Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)	Evet	27	13,26	3,312	8,066	,000
	Hayır	238	7,91	3,262		

*Bağımsız Örneklem t testi

Daha sonra değişkenler arasında korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Teknoloji bağımlılığı ile uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş ve arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; psikolojik iyi oluş ile yoksunluk alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r= -,213$ $p=,000$), kontrol güclüğü alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r= -,275$ $p=,000$), işlev bozukluğu alt boyutu ile negatif yönde orta düzeyde ($r= -,353$ $p=,000$), sosyal dışlanmışlık alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r= -,292$ $p=,000$) ve teknoloji bağımlılığı arasında negatif yönde orta düzeyde ($r= -,318$ $p=,000$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; bireylerin teknoloji bağımlılığı ve alt boyutlarında artış gerçekleştiğinde, psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalma olacağı belirlenmiştir.

Uyku kalitesi indeksi ile yoksunluk alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r= ,296$ $p=,000$), kontrol güclüğü alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r= ,239$ $p=,000$), işlev bozukluğu alt boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde ($r= ,195$ $p=,001$), sosyal dışlanmışlık alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r= ,123$ $p=,045$) ve teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r= ,267$ $p=,000$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Uyku kalitesi puanının artması uyku kalitesinin zayıfladığı göstermektedir. Sonuçlara göre; bireylerin teknoloji bağımlılığı ve alt boyutlarında artış

gerçekleştğinde, uyku kalitesi puanı da artacak ve uyku kalitesi azalacaktır.

Tablo 4.2: Teknoloji Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenleri Arasında Korelasyonel Analizler.

	Ort.	S.S.	1	2	3	4	5	6	7
Yoksunluk	27,08	7,754	1						
Kontrol	18,92	5,729	,683**	1					
İşlev Bozukluğu	10,23	4,433	,578**	,765**	1				
Sosyal Dışlanmışlık	15,48	6,657	,491**	,721**	,792**	1			
Teknoloji Bağımlılığı	71,71	21,183	,826**	,907**	,877**	,855**	1		
Psikolojik İyi Oluş	36,20	9,101	-,213**	-,275**	-,353**	-,292**	-,318**	1	
Uyku Kalite İndeksi	8,45	3,642	,296**	,239**	,195**	,123*	,252**	-,267**	1

*p<0.05 **p<0.001

4.2 DEĞİŞKENLERİN REGRESYON ANALİZLERİ

Araştırmanın ilk üç hipotezinin testi için değişkenler regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisi değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p=0.000$). Teknoloji bağımlılığı, uyku kalitesinin %6,4'ünü tek başına açıklamaktadır. Teknoloji bağımlılığı arttığında, uyku kalitesi puanında %4,3 oranında bir artış söz konusu olacaktır. Uyku kalitesi puanının (PUKİ) artması uyku kalitesinin azaldığını göstermektedir. Bu doğrultuda teknoloji bağımlılığının artması, uyku kalitesi ile olumsuz yönde ilişkilidir ($\beta=-,326$ $R^2=,064$ $p=,000$).

Tablo 4.3: Teknoloji Bağımlılığının, Uyku Kalitesine Olan İlişkisinin Değerlendirilmesi.

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	f	R^2	p	%95 GA Alt Sınır	%95 GA Üst Sınır
Teknoloji Bağımlılığı	Uyku Kalitesi	,043	4,232	17,908	,064	,000	,023	,064

*Regresyon Analizi

Uyku kalitesinin psikolojik iyi oluş ilişkisi değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p=0.000$). Uyku kalitesi, psikolojik iyi oluşun %7,1'ini tek başına açıklamaktadır. Uyku kalitesi puanı arttığında, psikolojik iyi oluş düzeyinde %66,7 oranında bir azalma söz konusu olacaktır. Uyku kalitesi puanının (PUKİ) artması uyku kalitesinin azaldığını göstermektedir. Bu doğrultuda uyku kalitesinin azalması, psikolojik iyi oluşun olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır ($\beta=-,667$ $R^2=,071$ $p=,000$).

Tablo 4.4: Uyku Kalitesinin, Psikolojik İyi Oluşa İlişkisinin Değerlendirilmesi.

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	f	R^2	p	%95 GA Alt Sınır	%95 GA Üst Sınır
Uyku Kalitesi	Psikolojik İyi Oluş	-,667	-4,493	20,188	,071	,000	-,960	-,375

*Regresyon Analizi

Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p=0.000$). Teknoloji bağımlılığı, psikolojik iyi oluşun %10,1'ini tek başına açıklamaktadır. Teknoloji bağımlılığı arttığında, psikolojik iyi oluş düzeyinde %13,7 oranında bir azalış söz konusu olacaktır. Teknoloji bağımlılığının artması, psikolojik iyi oluşun olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır ($\beta= -,137$ $R^2=,101$ $p=,000$).

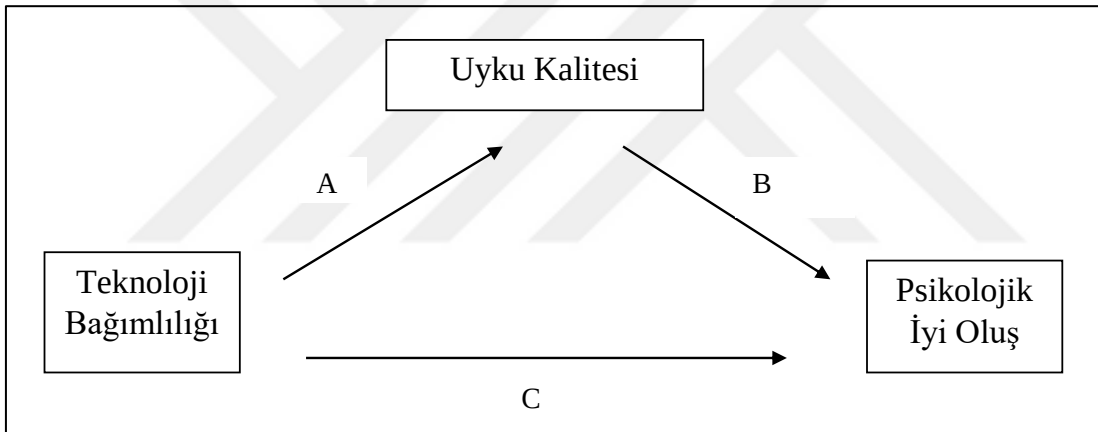
Tablo 4.5: Teknoloji Bağımlılığının, Psikolojik İyi Oluşa Etkisinin Değerlendirilmesi.

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	f	R^2	p	%95 GA Alt Sınır	%95 GA Üst Sınır
Teknoloji Bağımlılığı	Psikolojik İyi Oluş	-,137	-5,439	29,587	,101	,000	-,186	-,087

*Regresyon Analizi

4.3 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNDE UYKU KALİTESİNİN ARACILIK ROLÜNÜN DEĞERLENDİRİLMESİ

Şekil 4.1’de modeli gösterilen “Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluşa İlişkisinde Uyku Kalitesinin Aracılık Rolü” Hayes Process ve Bootstrap yöntemi ile değerlendirilmiştir.



Şekil 4.1: Aracılık Rolü Araştırma Modeli.

Tablo 4.6: Teknoloji Bağımlılığı, Psikolojik İyi Oluş ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkiler.

Değişkenler	Standardize Regresyon Katsayısı	S.H.	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır	R^2
Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluşa Etkisi (c)	-,318	,025	-5,439	,000	-,186	-,087	,101
Teknoloji Bağımlılığının Uyku Kalitesine Etkisi (a)	,252	,010	-4,232	,000	,064	,023	,064

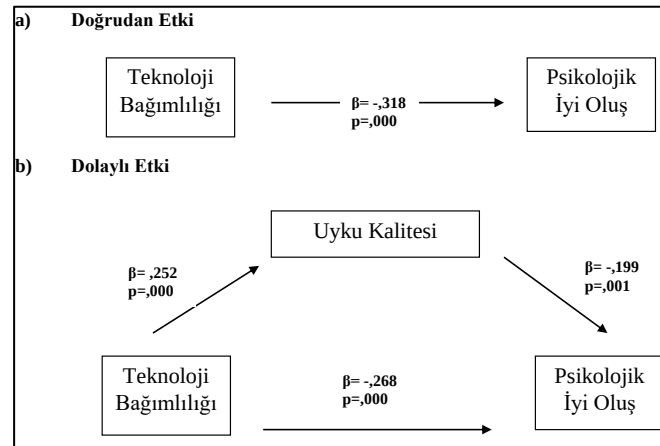
Tablo 4.6: Teknoloji Bağımlılığı, Psikolojik İyi Oluş ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkiler.
(Devamı).

Uyku Kalitesinin Psikolojik İyi Oluş Etkisi (b)	-,199	,148	3,365	,009	-,207	-,790	,071
---	-------	------	-------	-------------	-------	-------	------

Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluşa ilişkisi değerlendirildiğinde negatif yönde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Teknoloji bağımlılığı, psikolojik iyi oluşun %10,1'ini tek başına açıklamaktadır. Teknoloji bağımlılığı arttığında psikolojik iyi oluş düzeyinde %31,8 oranında bir azalmanın olacağı değerlendirilmektedir ($\beta=-,318$ $p=,000$ $R^2=,101$).

Teknoloji bağımlılığının uyku kalitesine ilişkisi değerlendirildiğinde pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Teknoloji bağımlılığı, uyku kalitesinin %6,4'ünü tek başına açıklamaktadır. Teknoloji bağımlılığı arttığında uyku kalitesi puanında %25,2 oranında bir artışın olacağı değerlendirilmektedir. Uyku kalite puanının artması, uyku kalitesinin azaldığını gösterdiğine göre, teknoloji bağımlılığı arttığında, uyku kalite puanının artacağı ve kalitesinin azalacağı değerlendirilmektedir ($\beta=,252$ $p=,000$ $R^2=,064$).

Uyku kalitesinin, psikolojik iyi oluşa ilişkisi değerlendirildiğinde negatif yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Uyku kalitesi, psikolojik iyi oluşun %7,1'ini tek başına açıklamaktadır. Uyku kalitesi puanı arttığında psikolojik iyi oluş düzeyinde %19,9 oranında bir azalışın olacağı değerlendirilmektedir. Uyku kalite puanı azaldığında, uyku kalitesi arttığına göre, uyku kalite puanının azaldığı durumda, uyku kalitesinin arttığı ve psikolojik iyi oluşun da artacağı değerlendirilmektedir ($\beta=-,199$ $p=,009$ $R^2=,064$).



Şekil 4.2: Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Uyku Kalitesinin Aracılık Rolü.

Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki toplam ilişkisi negatif yönde %31,8 ($\beta = -,318$, %95 GA, $p = ,000$, $[-,186/-,087]$) oranına sahipken, uyku kalitesinin modele dahil edilmesi ile birlikte ilişkisi negatif yönde etki %26,8 ($\beta = -,268$, %95 GA, $p = ,000$, $[-,165/-,065]$) oranına düşmüştür. Ölçekten alınan düşük puanlar yüksek uyku kalitesini ifade etmektedir. Buna göre, uyku kalitesinin arttığı durumda ve psikolojik iyi oluşun da artacağı değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda uyku kalitesi, modele dahil edildiğinde teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluşa olan ilişkisi %5 azalmıştır. ($\beta = -,050$, %95 GA, $p = ,000$, $[-,095/-,014]$). Uyku kalitesi, teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluşa olan olumsuz ilişkisinde kısmi aracı etkiye sahiptir.

Tablo 4.7: Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluşa Etkisinde Uyku Kalitesinin Aracılık İlişkisinin Bootstrap Değerleri ile Analizi.

Aracı Etki	Standartlaştırılmış Endirekt Etki (β)	Bootstrap (alt sınır- üst sınır) %95 GA
Teknoloji Bağımlılığı → Uyku Kalitesi → Psikolojik İyi Oluş	-,050	-,095/-,014

Teknoloji bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide uyku kalite düzeyinin aracılık rolü ayrıca bootstrap sonuçlarına göre değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre; teknoloji bağımlılığının, psikolojik iyi oluşa olan ilişkisinde uyku kalitesinin kısmi aracılık etkisi bulgulanmıştır.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, literatürde mevcut benzer araştırmalarda teknoloji bağımlılığından en fazla etkilenen kitle olarak görülen genç yetişkinlerde teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Teknoloji kullanımının uyku kalitesini olumsuz etkilediği ve uyku kalitesinde ortaya çıkan bozulmaların ise bireylerin psikolojik iyi oluş hallerini negatif yönde ilişkisinin hipotezi çalışmanın temel argümanını oluşturmaktadır. Çalışmanın hipotezleri bu argüman dikkate alınarak belirlenmiş olup, hipotezler bölümünde belirtilmiştir. Çalışmanın bu bölümünde, teknoloji bağımlılığı ile ilgili literatür dikkate alınarak söz konusu bulguların yorumlanması, tartışılması ve gelecekte gerçekleştirilecek benzer araştırmalara yönelik öneriler ortaya konulması amaçlanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, bireylerin teknoloji bağımlılığı ve onun kontrol güçlüğü, işlev bozukluğu, sosyal dışlanmışlık alt boyutlarında artış gerçekleştiğinde, uyku kalitesi puanı da artacak ve uyku kalitesi azalacaktır. Uyku kalitesi puanının artması uyku kalitesinin zayıfladığını göstermektedir. Bu çalışmanın bulgularının literatürde benzer araştırmaların bulgularını desteklediğini söyleyebiliriz. Örneğin, Parry (2016) tarafından gerçekleştirilen ve teknolojik cihazlara bağımlılığın kişi üzerindeki etkilerini inceleyen bir araştırmada elde edilen sonuçlar, yoğun teknolojik araç kullanımının zayıf uyku düzenine, dikkat dağınıklığına ve sosyal beceri eksikliğine yol açabileceğini göstermektedir (Parry, 2016: 31-35). Benzer şekilde, Hassan ve arkadaşları (2017) ise başka bir çalışmada, cep telefonu bağımlısı genç yetişkinlerde depresyon, baş ağrısı, uyku bozukluğu ve yalnızlık gibi fiziksel ve psikolojik risk faktörlerinin görülebileceği bulgusuna ulaşmışlardır (Hassan ve diğerleri, 2017). Diğer taraftan, Munezawa ve arkadaşları (2011) tarafından Japonya'da adölesanlar üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma, gece ışıklarının kapatılmasından sonra cep telefonu kullanımının kötü uyku kalitesi riskini arttırdığını ortaya koymaktadır (Munezawa ve diğerleri, 2011). Fuller ve arkadaşları (2017) ise, teknoloji bağımlılığının uyku kalitesine etkilerini ortaya koymak amacıyla, ABD'de 8-17 yaş aralığındaki bireyleri inceleyen başka bir çalışma gerçekleştirmişler ve bu çalışmanın bulgularına göre, yatmadan önce herhangi bir teknolojik cihaz kullanımının, yatakta birden fazla teknoloji formunun kullanımının ve gece ortasında yapılan kullanımın istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde uyku miktarını ve kalitesini düşürdüğünü öne sürmüşlerdir. Ayrıca, Fuller ve arkadaşlarının

(2017) araştırma bulgularına göre, cep telefonu kullananlarda sabah yorgunluğunun 2,5 kat daha fazla olduğu belirtilmiştir (Fuller ve diğerleri, 2017). Yine aynı şekilde, Khalsa ve arkadaşları (2003) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada elde edilen bulgulara dayanılarak, akşam saatlerinde ve gece boyunca elektronik cihazların parlak ekran ışığına maruz kalmanın, melatonin hormonu salınımını azaltarak uykunun gecikmesine neden olduğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda, gece boyunca elektronik cihazların kullanımının, gereksinim duyulan uyku süresinden daha az süre uyumaya ve uykuda bölünmelere neden olarak uyku kalitesini olumsuz etkileyebileceği vurgulanmaktadır (Khalsa ve diğerleri, 2003). Diğer taraftan, farklı ülkelerde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen ve internet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmaların bulguları da internet bağımlılığına sahip olan bireylerin uyku kalitesinin anlamlı bir şekilde daha kötü olduğunu ortaya koymaktadır (Cheung ve Wong, 2011; Cheng ve diğerleri, 2012; Demirci ve diğerleri, 2015). Brunborg ve arkadaşları (2011) tarafından Norveç'te gerçekleştirilen bir çalışmada elde edilen bulgular da bu tez çalışmasının bulgularını desteklemektedir. Brunborg ve arkadaşlarının (2011) araştırma sonuçlarına göre, gün içindeki bilgisayar oyunu oynama süresindeki artışın, uykusuzluk semptomlarındaki artışla ilişkilendirildiği rapor edilmektedir (Brunborg ve diğerleri, 2011). Benzer şekilde, Higuchi ve arkadaşları (2005) tarafından Japonya'da öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırma bulgularına göre, uyumadan önce bilgisayar oyunu oynamanın, uykuyu geciktirdiği belirtilmektedir ve bu sonuçlar da bu araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir (Higuchi ve diğerleri, 2005). Dolayısıyla, araştırmamızda elde edilen bulgular literatürde mevcut araştırmalarda uyku kalitesi, psikolojik iyi oluş ile teknoloji bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki olduğu,

Diğer taraftan, bu çalışmanın bulgularına göre, teknoloji bağımlılığı ile uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş ve arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, teknoloji bağımlılığı ve onun kontrol güçlüğü, işlev bozukluğu, sosyal dışlanmışlık alt boyutlarında artış gerçekleştiğinde, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Teknoloji bağımlılığı ile uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş ve arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; psikolojik iyi oluş ile yoksunluk alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde, kontrol güçlüğü alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde, işlev bozukluğu alt boyutu ile negatif yönde orta düzeyde, sosyal dışlanmışlık alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ve teknoloji bağımlılığı arasında negatif yönde orta düzeyde

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, bireylerin teknoloji bağımlılığı ve alt boyutlarında artış gerçekleştiğinde, psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalma olacağı belirlenmiştir. Uyku kalitesi indeksi ile yoksunluk alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde, kontrol güçlüğü alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde, işlev bozukluğu alt boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde, sosyal dışlanmıslık alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Uyku kalitesi puanının artması uyku kalitesinin zayıfladığı göstermektedir. Araştırma bulgularına göre, bireylerin teknoloji bağımlılığı ve alt boyutlarında artış gerçekleştiğinde, uyku kalitesi puanı da artacak ve uyku kalitesi azalacaktır. Dolayısıyla, bu çalışmada elde edilen söz konusu bulguların, literatürde mevcut araştırma sonuçları ile örtüştüğünü söylemek mümkündür. Daha önce yapılmış ve teknoloji bağımlılığının uyku kalitesine olumsuz etkilerinin bireylerin psikolojik iyi oluşlarına etkilerini araştıran benzer çalışmalarda da teknoloji bağımlılığının uyku yoksunluğunun veya gündüz uykululuk halinin nedenleri arasında yer aldığı ve bu durumun çeşitli olumsuz etkileri bulunduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte kötü uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin basit ya da nicel bir uyku süresinin ve kalitesinin azalışından ibaret olduğunu da söyleyemeyiz. Teknoloji bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında güçlü ilişkinin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde de aynı güçlü etkiyi yarattığını söylemek için bireylerin psikolojik özelliklerini, yaşam tarzlarını, fiziki özelliklerini ve sağlık durumlarını da dikkate alan daha kapsamlı araştırmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Ancak, diğer taraftan uyku kalitesinin bireyin psikolojik iyi oluşu ile teknoloji bağımlılığı arasında bir aracı değişken etkisine sahip olduğu da yadsınamaz. Teknoloji bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki karmaşık ilişkiye önemli şekilde katkı sunan faktörlerin başında ise depresyon, kaygı ve stres gibi duygu durumsal özelliklerin geldiği değerlendirilmektedir (Carli ve diğerleri, 2013). Diğer taraftan literatürde mevcut çok sayıda araştırmanın bulguları dikkate alındığında, birçok çalışmanın internet bağımlılığı ve depresyon belirtileri arasındaki güçlü bir ilişkinin varlığını ortaya koymakta olduğunu söyleyebiliriz (Bernardi ve Pallanti, 2009; Ha ve diğerleri, 2006; Kim ve diğerleri, 2006; Yen ve diğerleri, 2007).

Literatürde mevcut çalışmalar dikkate alındığında, bazı araştırmalarda bir baş etme stratejisi olarak uykunun yerini teknoloji cihazları ve internet kullanımının aldığı ve bu durumun bireylerin uyku kalitesini ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğine ilişkin bulgular ortaya konduğu görülmektedir (Dresp-Langley ve Hutt, 2021). Bu çalışmanın bulguları da teknoloji bağımlılığı, uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, konuyla ilgili benzer araştırmalarda söz konusu ilişkinin iki yönlü bir ilişki olabileceği ve araştırmalarda incelenmemiş veya göz ardı edilmiş ortak karıştırıcı değişkenlerin araştırma bulguları üzerinde etkili olabileceği de vurgulanmaktadır (Thomée, 2018).

Sonuç olarak, literatürde mevcut araştırmaların da bulguları dikkate alındığında, uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı arasında sadece uyku yoksunluğundan kaynaklanan basit bir ilişkinin varlığından bahsetmek mümkün değildir. Literatürde mevcut araştırmalara göre bu ilişki uyku yoksunluğu nedeniyle uyku kalitesinin bozulmasının da ötesinde daha karmaşık, psikolojik, bilişsel ve fizyolojik mekanizmalar yoluyla teknoloji bağımlısı bireyler üzerinde etkiler meydana getirebilmektedir (Cheung ve Wong, 2011). Örneğin, Park ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada problemlili internet kullanımının uyku kalitesindeki etkisi depresif olmayan gruptaki katılımcılarda tespit edilirken depresif olarak tanımlanmış gruptaki katılımcılarda problemlili internet kullanımının aracı etkisinin bulunmadığı bulgulanmıştır. Dolayısıyla literatürdeki bazı araştırmalarda bireylerin teknoloji bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşları arasında uyku kalitesinin aracı bir etkisinden ziyade bu problemliler çerçevesinde karmaşık bir etkileşimin varlığı öne sürülmektedir (Park ve diğerleri, 2018). Literatürde mevcut bazı araştırmalarda teknoloji bağımlılığı açıklayıcı faktörken uykusuzluğun arttığı tespit edilmiştir. Ancak diğer bir grup araştırmada ise uykusuzluk açıklayıcı faktör iken internet bağımlılığının depresyon üzerinde artırıcı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Cheung ve Wong, 2011). Diğer taraftan, birçok araştırmada da teknoloji cihazları ve internetin stres azaltma stratejilerinde etkili bir araç olduğunu savunan ve bu yönde bulgulara ulaşılmış araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Király ve diğerleri, 2020; Stanković ve diğerleri, 2021). Bazı araştırmalarda ise teknoloji bağımlılığının mevcut depresif semptomların bir sonucu olarak stres yönetimi ve uyku kalitesinin aracı etkisi nedeniyle zamanla patolojik bir hale gelebileceği ve bu bağımlılığın artmasına yol açabileceğine dair bulgular tespit edildiği öne sürülmektedir (Stanković ve diğerleri, 2021).

Dolayısıyla bu araştırmada bireylerin teknoloji bağımlılığının uyku kalitesinin aracı etkisiyle psikolojik iyi oluşlarında olumsuz etkilere neden olduğu bulgularına ulaşılmış olması, araştırmanın hipotezlerini ve literatürde mevcut diğeri bazı araştırmaların bulgularını destekler nitelikteyken, yine literatürde mevcut bazı araştırmaların bulguları ile örtüşmediğini söyleyebiliriz.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Genç yetişkinlerde teknoloji bağımlılığının uyku kalitesinde neden olduğu değişiklikler ve bozulmalar yoluyla bireylerin psikolojik iyi oluş halleri üzerinde yaratabileceği etkileri incelemeyi amaçlayan bu araştırmada elde edilen bulguların, literatürde mevcut diğer araştırmaların sonuçları ile genel olarak örtüştüğünü ve söz konusu çalışmaların sonuçlarını desteklediğini söylemek mümkündür. Bu bağlamda uzun sürelerle teknoloji cihazlarının ve internetin kullanımı bireylerde uyku kalitesi bozukluklarına neden olabilmekte ve bu durum ise teknoloji bağımlılığı olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ancak, bireylerin psikolojik, fiziksel özelliklerinin, yaşam tarzının, mevcut hastalıklarının bu etkinin derecesi üzerinde önemli bir belirleyici olabileceği değerlendirilmektedir. Teknoloji bağımlılığı ile düşük uyku kalitesi, artan depresyon belirtileri ve anksiyete düzeyi arasında görülen ilişkinin literatürde mevcut başka araştırmaların bulguları ile söz konusu paralellikleri yansıttığını ifade etmek mümkündür.

Konuyla ilgili literatür dikkate alındığında, bu araştırmaya benzer nitelikte teknoloji bağımlılığı olarak konuyu bütünsel bir yaklaşımla ele alan çalışma sayısının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Teknoloji bağımlılığı kavramı bu alanda bir üst, şemsiye kavram niteliğiyle internet, cep telefonu, bilgisayar oyunu gibi diğer bağımlılık türlerinin üzerinde kapsayıcı bir terminolojiyi ifade etmektedir ve literatürde mevcut araştırmalar daha ziyade bu kavramın alt bağımlılık türleri ile ilişkilidir. Belirli bir teknoloji alt türü ile ilgili yapılmış araştırmaların literatürde oldukça fazla bulunması, bu araştırmanın bulgularının diğer araştırmaların bulguları ile karşılaştırılması konusunda problemli bir durumun ortaya çıkmasına neden olmuştur ve araştırma için ciddi bir sınırlılık oluşturmaktadır. Bu durum literatürle mevcut araştırmalarla bu araştırmanın bulgularının doğrudan karşılaştırılmasında birtakım zorluklar doğurmuştur.

Diğer taraftan, teknoloji bağımlılığını veya internet bağımlılığını ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklerin geçerliliği de literatürde mevcut araştırmalarda yoğun şekilde tartışılan bir konu olarak dikkat çekmektedir. Bu tartışmalarda odaklanan konu ise bağımlılık seviyesinin veya belirtilerinin belirlenmesinde kullanılan ölçeklerin yetersizliği olduğu görülmektedir (Pontes ve diğerleri, 2014). Bu araştırmaların öz-bildirim anketlerine dayanması ve ölçüm bildirim yayınlığına yol açarak yanlış sınıflandırma gibi bir sakınca

doğurma ihtimali de bir diğer tartışma konusu oluşturmaktadır ve aynı sınırlılığın bizim araştırmamız için de geçerli olduğu değerlendirilmektedir. Örneğin, Lam (2014) teknoloji bağımlılığı olan bireylerin belirlenmesinde literatürdeki önemli bir sınıflandırma ve karşılaştırma sınırlılığı olduğunu ve bu sınırlılığı minimize etmek için ölçeklerde standartlandırmaya gidilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Günümüzde günlük hayatta bütün işlemlerin internet ve cep telefonları üzerinden yapılabildiği ve bu durumun bireyleri yoğun şekilde internet ve cep telefonu kullanımına yönlendirdiği dikkate alındığında, ölçeklerin günün koşullarına göre güncellenmesinin ve standartlaştırılmasının önemi ortaya çıkmaktadır.

Dolayısıyla teknoloji bağımlılığının problemleri tanımlamadan hareketle, aynı sorunun bu bağımlılığın alt türleri olan internet, cep telefonu, bilgisayar oyun bağımlılığı veya sosyal medya bağımlılığı türlerinde de mevcut olduğunu söyleyebiliriz. Günümüzde iletişim teknolojinde yaşanan hızlı gelişme ve mobil uygulamalar, internetin, cep telefonlarının ve sosyal medyanın hayatın hemen hemen her alanına nüfuz etmesine neden olmaktadır. Bu nedenle bireylerin internet, cep telefonu ve sosyal medya kullanımı çok farklı nedenlerle artış göstermektedir ve bütün bu kullanımları teknoloji bağımlılığı olarak tanımlamamız mümkün görünmemektedir. Sonuç olarak bu çalışmanın da bir sınırlılığını oluşturan teknoloji bağımlılığı kavramının tanımlanmasının, çok yönlü olarak ele alınması ve günün koşullarına, bireylerin artan teknoloji kullanım ihtiyaçlarına göre değerlendirilmesi gereken bir durum olduğu söylenebilir. Bu yüzden, literatürde mevcut bazı çalışmalarda yer aldığı gibi teknoloji kullanımını bütüncül bir bakış açısıyla hastalıklı bir durum ve başta sosyal medya kullanımı olmak üzere toplumsal yapıyı tehdit eden bir problem olarak görmek ve araştırmalarda bu bakış açısıyla analizler yapmak sorunlu bir yaklaşım olarak görülebilir. Problemleri teknoloji, problemleri internet, problemleri cep telefonu veya problemleri sosyal medya kullanımı gibi tanımlamaların literatürde tartışılabilir kavramlar olduğunu ve mevcut ölçeklerin bu bağımlılıkları ölçmede yetersiz kaldığını söyleyebiliriz. Çalışmanın teknoloji bağımlılığı ve onun alt türleri olan internet, cep telefonu ve sosyal medya bağımlılığı kavramlarına yönelik farklı bir bakış açısı ortaya koyarak, bu yönüyle de literatüre katkı sağladığı değerlendirilmektedir.

Öneriler

Bu çalışmada elde edilen bulgular ve çalışmada ulaşılan sonuçlar ışığında gelecekte yapılacak benzer çalışmalara yönelik aşağıdaki hususların dikkate alınması önerilebilir:

- a. Bireylerin teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluşlarına ilişkisinin farklı şekillerde ortaya çıkabileceği değerlendirilmektedir. Bu ilişkinin sadece olumsuz olmayabileceğine yönelik literatürde çalışmalar mevcuttur. Bireyin uyku kalitesini bozabilecek bir teknoloji bağımlılığı, bireydeki uyku kalitesi bozukluğuna rağmen farklı nedenlerle bireyin psikolojik iyi oluşuna olumlu katkı yapabileceği değerlendirilmektedir (örneğin gece geç saatlere kadar instagram'da sosyal medya paylaşımları yapan bir gencin, yaptığı paylaşımların yüksek beğeni alması nedeniyle kendini mutlu hissetmesi). Dolayısıyla teknoloji bağımlılığı ile ilgili gelecekte yapılacak araştırmalarda konunun farklı boyutlarının dikkate alınmasının uygun olacağı değerlendirilmektedir.
- b. Teknoloji bağımlılığı kavramının tanımlanmasının, çok yönlü olarak ele alınması ve günün koşullarına, bireylerin artan teknoloji kullanım ihtiyaçlarına göre değerlendirilmesi gerektiği değerlendirilmektedir. Günümüzde zaten neyin teknoloji veya internet bağımlılığı olduğu, neyin olmadığı konusu son derece tartışmalı bir konudur. Bu yüzden, literatürde mevcut bazı çalışmalarda yer aldığı gibi teknoloji kullanımını bütüncül bir bakış açısıyla hastalıklı bir durum ve başta sosyal medya kullanımı olmak üzere toplumsal yapıyı tehdit eden bir problem olarak görmek ve araştırmalarda bu bakış açısıyla analizler yapmak sorunlu bir yaklaşım olarak görülebilir. Bu zafiyeti ortadan kaldırmak amacıyla konuyla ilgili kavramsal çalışmalara da ihtiyaç olduğu açıktır. Günümüzde iletişim teknolojinde yaşanan hızlı gelişme ve mobil uygulamaların, internetin, cep telefonlarının ve sosyal medyanın hayatın hemen hemen her alanına nüfuz etmesi dikkate alınarak bu bağımlılıkların günümüz koşullarına uygun şekilde yeniden tanımlanması bu çalışmanın bulguları ışığında önerilmektedir.
- c. Teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı veya sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılık türlerini ölçmede kullanılan ölçeklerde de sorunlar olduğu görülmektedir. Günümüzde günlük hayatta bütün işlemlerin internet ve cep telefonları üzerinden yapılabildiği ve bu durumun bireyleri yoğun şekilde internet ve cep telefonu kullanımına yönlendirdiği dikkate alındığında, ölçeklerin günün koşullarına göre güncellenmesi ve standartlaştırılması önerilmektedir.

- d. İnternet ve bilişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler, bireylerin sosyalleşme ihtiyaçlarının farklı şekillerde karşılanmasına imkan tanımaktadır. İnternet ve sosyal medya kullanımının bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkılar sağladığına yönelik çalışmalar literatürde yer almasına rağmen, teknoloji ve internetin neden olduğu bazı olumsuzluklar yüzünden ortaya çıkmış algılar, internet, cep telefonu, sosyal medya kullanımına ve dijital oyunlara bu bakış açısıyla yaklaşılmasına neden olmaktadır. Araştırmacıların araştırma yöntemleri prensiplerine uygun hareket ederek objektif bir bakış açısıyla konuyu ele almaları ve teknolojinin ürünleri olan bu araç ve uygulamaları her yönüyle incelemeleri önerilmektedir.
- e. Bu çalışmada Genç yetişkinlerde teknoloji bağımlılığının uyku kalitesinde neden olduğu değişiklikler ve bozulmalar yoluyla bireylerin psikolojik iyi oluş halleri üzerinde yaratabileceği ilişkileri incelemek amacıyla bir anket çalışması gerçekleştirilmiş, ancak bir kontrol grubu kullanılmamıştır. Literatürde teknoloji bağımlılığı olarak değerlendirilen internet, cep telefonu, sosyal medya kullanımı ve dijital oyunların bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu ilişki ortaya çıkardığına dair iddialar da göz önüne alındığında, gelecekte yapılacak çalışmalarda böyle bir kontrol grubu kullanılarak söz konusu alışkanlık ve cihaz kullanımlarının bireylerin uyku kalitesine ilişkisi çerçevesinde psikolojik iyi oluş hallerine ilişkileri objektif bir şekilde incelenmiş olacaktır.
- f. Diğer taraftan, literatürde teknoloji bağımlılığı çerçevesinde internet, cep telefonu, sosyal medya kullanımı ve dijital oyun alışkanlığının bireylerin demografik özellikleri kadar yaşam tarzları ve kültürel özellikleri ile ilişkisi olduğuna yönelik çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Z kuşağına mensup bir genç yetişkin ile daha yaşlı kuşakların internet, cep telefonu, sosyal medya kullanımı ve dijital oyunlara ilgisi farklı şekillerde olabilir. Gelecekteki araştırmalarda uyku kalitesi aracılığıyla teknoloji bağımlılığının bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkiler konusunda yapılacak çalışmalarda bu konunun da dikkate alınması gerekmektedir.
- g. Ayrıca internet, cep telefonu, sosyal medya kullanımı ve dijital oyunlara olan ilgi zaman içinde farklılıklar göstermektedir. Örneğin Facebook uygulaması Türkiye’de ilk yıllarda gençlerin ilgi odağı iken, günümüzde ağırlıklı olarak orta ve üzeri yaş grubunun kullandığı bir uygulama haline gelmiştir. Cep telefonu uygulamaları ise bazı konularda genel bir kullanıcı kitlesine sahipken, bazı alanlarda ise genç kullanıcıların uygulamaları

daha fazla kullandığı görülmektedir. Teknoloji bağımlılığının uyku kalitesi aracılığıyla bireylerin psikolojik iyi oluşuna ilişkisi konusunda gelecekte yapılacak çalışmalarda bu hususun da dikkate alınarak araştırmaların genel teknoloji bağımlılığı olarak değil, cihaz, uygulama veya belirli bir alışkanlık bazında yapılmasının uygun olacağı değerlendirilmektedir.



REFERANSLAR

- Abdulkadiroglu, Z., Bayramoglu, F. & İlhan, N. (1997). Uyku ve uyku bozuklukları, *Genel Tıp Dergisi*, 7(3), 161-166.
- Abolghasem, P., Eftekhari, M. & Rezania, S. (2016). Studying the relationship between quality of sleep and addiction to internet among students. *Nova Journal of Medical and Biological Sciences*, 5(3), 1-7.
- Ağan, K. (2015). *Menopoz hastalarında uyku kalitesi* (Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Düzce.
- Akerstedt, T., Hume, K., Minors, D. & Waterhouse, J. (1994). The subjective meaning of good sleep, an intraindividual approach using the Karolinska Sleep Diary. *Percept Mot Skills*. 79, 287-96.
- Akın, A., Usta, F., Turan, M. E., Arıcı, N., Uysal R., Çitemel N. & Taş İ. (2015). *Psikolojide Güncel Kavramlar-I (Pozitif Psikoloji)*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı Kitabı*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Alparslan, A. M., Yastıoğlu, S. & Taş, M. A. (2019). *Mutlu Eden Yöneticiler (Pozitif Psikoloji Bağlamında Araştırmalar ve Öneriler)*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Alter, A. (2018). *Karşı Konulmaz*. Çev.: Deniz İrengün, İstanbul: Paloma Yayınevi.
- Altınok, M. (2021). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291. <https://doi.org/10.37217/tebd.689774>.
- Altıntaş, K. H., Sevensan, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E. & Onurdağ, F. (2006). HÜTF dönem dört öğrencilerin uyku bozukluklarının ve uykululuk hallerinin epworth uykululuk ölçeği ile değerlendirilmesi. *Sted*, 15 (7), 115-120.
- Alyanak, B. (2016). *İnternet Bağımlılığı Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, C.8 S.5, 20-24.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing.

- Amudhan, S., Prakasha, H., Mahapatra, P., Burma, A. D., Mishra, V., Sharma, M. K. & Rao, G. N. (2022). Technology addiction among school-going adolescents in India: epidemiological analysis from a cluster survey for strengthening adolescent health programs at district level. *Journal of public health*. 44(2), 286-295.
- Arisoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı. L. Tamam. (Ed.), *Dürtü Kontrol Bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayınlar Birliği.
- Arslan, A. & Bardakçı, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Millî Eğitim*, 50, 230.
- Arslantaş, H., Ektiricioğlu, C. & Rüveyda Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı. Teknoloji Bağımlılığı, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 29(1):51-64.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara.
- Balcı, K. (2017). *Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi'nde çalışan yetişkin bireylerin beslenme durumları ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, Ş. & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1), 5–22.
- Baltaş, A. (2021). *Hayatın Hakkını Vermek (Sağlıklı, Uzun ve Mutlu Yaşamak)*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Barros, M. B. A., Lima, M.G., Ceolim, M. F., Zancanella, E., Cardoso, T. A. M. O. (2019). Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. *Rev Saude Publica*. Vol.53:82. <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>
- Baturay, M. H. & Toker, S. (2019). Internet addiction among college students: Some causes and effects. *Education and Information Technologies*, 24(2), 1-23.
- Bayhan, V. (2011). Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Alışkanlığı ve İnternet Bağımlılığı (Malatya Uygulaması). XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. Akademik Bilişim, Malatya, s.917-924.

- Bernardi, S., & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive psychiatry*, 50(6), 510-516.
- Bonanno, G. A. (2005). "Resilience in The Face of Potential Trauma". *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R. & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 28:193-213.
- Canan, F., Yildirim, O., Sinani, G., Ozturk, O., Ustunel, T. Y., & Ataoglu, A. (2013). Internet addiction and sleep disturbance symptoms among Turkish high school students. *Sleep and Biological Rhythms*, 11(3), 210–213.
- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E. & Kaess, M. (2013). The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology*, 46(1), 1-13.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: internet bağımlılığı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3): 363-366.
- Chen, I. H., Chen, C. Y., Liu, C. H., Ahorsu, D. K., Griffiths, M. D., Chen, Y. P., Kuo, Y. J., Lin, C. Y., Pakpour, A. H. & Wang SM. (2021). Internet addiction and psychological distress among Chinese schoolchildren before and during the COVID-19 outbreak: A latent class analysis. *J Behav Addict.* 10(3), 731-746.
- Chen, Y. L. & Gau, S. S. (2016). Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: A longitudinal study. *J. Sleep Res.* 25, 458–465.
- Cheng, C. & Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven World regions. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 17, 755–760.

- Cheung, L. M. & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *Journal of sleep research*, 20 (2), 311-317.
- Cici, R. (2014). *Nöroşirurji Servisinde Yatan Hastaların Uyku Kalitesi* (Yüksek Lisans Tezi) İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Crivello, A., Barsocchi, P., Girolami, M. & Palumbo, F. (2019). The Meaning of Sleep Quality: a Survey of Available Technologies. DOI 10.1109/ACCESS.2019.2953835, IEEE Access.
- Csikzentmihalyi, M. (2005), *Akış -Mutluluk Bilimi-*, çev. Semra Kunt Akbaş, HYB Yayıncılık, Ankara.
- Çoban, S., Yılmaz, H., Ok, G., Erbüyün, K. & Aydın, D. (2011). Yoğun Bakım Hemşirelerinde Uyku Bozukluklarının Araştırılması, *Türk Yoğun Bakım Derneği Dergisi*, 9(2), 59-63.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K.S., Ugurlu, H. & Yildirim, F.G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety and alexithymia, temperament, and character in university students. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 16, 272–278.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). “The “What” and “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behaviour”, *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Demetrovics, Z. & Griffiths, M.D. (2012). Behavioral Addictions: Past, present and future. *Journal of Behavioral Addictions*. 1(1), 1-2.
- Demirel, Ö. (1993). *Eğitim Terimleri Sözlüğü*. Usen Yayınları, Ankara.
- Diener, E. & Scollon, C. (2003). “Subjective Well-Being Is Desirable, But Not The Summum Bonum”, University Of Minnesota Interdisciplinary Workshop on Well-Being. (October 23-25), Minneapolis.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal For a National Index, *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being, *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Dinç, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Yayınları.
- Dresp-Langley, B. (2020). Children's Health in the Digital Age. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 3240.
- Engin, E. (1999). *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Yoğun Bakım Hemşirelerinin Uyku Düzen Özellikleri ile İş Doyumu Arasındaki ilişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ertekin, Ş. (1998). *Hastanede Yatan Hastalarda Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Ertemel, A. V. & Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. *Addicta: the Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665-690.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Evcili, F. & Yurtsever, I. (2018). Problematic internet use, sleep quality and academic achievement in Turkish university students. *Adolesc Psychiatry*, 8(3), 185-194.
- Feindel, H. (2019). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Gladis, M. M., Gosch, E. A., Dishuk, N. M. & P. Crits-Christoph. (1999). Quality of Life: Expanding the Scope of Clinical Significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(3), 320-331.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85, 1403-1408.
- Görgülü Ü. (2003). *KOAH Hastalarında Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi* (Bilim Uzmanlığı Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Greenfield, D. (2018). Treatment Considerations in Internet and Video Game Addiction: A Qualitative Discussion. *Child Adolesc. Clin. N. Am.*, 27, 327–344.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Counselling Today*, 8(3), 19-25.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Gupta, R., Taneja, N. & Anand, T. (2021). Internet addiction, sleep quality and depressive symptoms amongst medical students in Delhi, India. *Community Ment Health J* 57(4), 771-776.
- Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D. & Kim, J. H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(5), 821.
- Hamissi, J., Babaie, M., Hosseini, M. & Babaie, F. (2013). The Relationship between Emotional Intelligence and Technology Addiction among University Students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 5(5), 310-319.
- Harris, T. (2016). How technology Hijacks people’s minds — from a Magician and Google’s design ethicist. Retrieved from <http://www.tristanharris.com/2016/05/how-technology-hijacks-peoples-minds%E2%80%8A-%E2%80%8Afrom-a-magician-and-googles-design-ethicist/>
- Harvey, A. G, Stinson, K., Whitaker, K. L., Moskowitz, D. & Virk, H. (2008). The subjective meaning of sleep quality: a comparison of individuals with and without insomnia. *SLEEP*, 31(3), 383-393.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar (Doğan, T., Çev.)*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Intelligence, J. W. T. (2012). *Fear of Missing Out (FOMO) Update*. Retrieved from http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf

- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İlhan A. D., Akdağ, G. & Erdinç, O. (2016). Kaliteli Uyku ve Uyku Bozuklukları, *Osmangazi Tıp Dergisi*, 1, 29-34.
- Johnson, E. O., Roth, T., & Breslau, N. (2006). The association of insomnia with anxiety disorders and depression: exploration of the direction of risk. *Journal of psychiatric research*, 40(8), 700-708.
- Kafka, G. J. & Kozma, A. (2002). "The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological WellBeing (SPWB) and Their Relationship to Measures of Subjective Well- Being", *Social Indicators Research*, 57, 171-90.
- Karaefe, M. (1996). *Dönüşümlü Şiflerde Çalışan Hemşirelerde Uyku Düzeni Değişimlerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karakoç B. (2009). *Uyku Kalitesi Üzerine Bir Çalışma: Özel Dal Hastanesi Sağlık Çalışanları Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Karimy, M., Parvizi, F., Rouhani. M.R. & Griffiths, M. D. (2020). The association between internet addiction, sleep quality, and health-related quality of life among Iranian medical students. *J Addict Dis* 2020; 38(3), 317-325.
- Karki, K., Singh, D. R. & Maharjan, D. (2021). Internet addiction and sleep quality among adolescents in a peri-urban setting in Nepal: A cross-sectional school-based survey. *Plos One* 2021; 16(2), e0246940.
- Kaya, H. (2021). *Teknoloji Bağımlılığı ve Sosyal Kimlik Oluşumu Üzerine Kültürel Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007- 1022.

- Khang, H., Kim, J. K. & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*. 29(6), 2416–2424.
- Kim S. & Kim R. (2014), A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies Focusing on The Alienation Factor. *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J. & Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLoS ONE*, 13(2).
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185-192.
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B. & Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive psychiatry*, 100, 152180.
- Kline, C. (2013). Sleep Quality. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York.
- Koças, F. & Şaşmaz, T. (2018). Internet addiction increases poor sleep quality among high school students. *Turkish Journal of Public Health* 2018; 16(3), 167-177.
- Korkmaz, Z., Çiçek, İlhan, Yıldırım, M., & Ünsal, F. (2023). Sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki: *sanal dünyanın ergenler üzerindeki etkisi*. Yaşadıkça Eğitim, 37(3), 844-856.
- Krystal, A. D. & Edinger, J. D. (2008). Measuring sleep quality. *Sleep Medicine*, 9, S10–S17.
- Kuem, J. & Ray, S. (2022). Personality Antecedents and Consequences of Internet Addiction Vis-à-vis Internet Habit: a Theory and an Empirical Investigation, April 2022, *Information Systems Frontiers*, 24(1), 1-16.

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr. Pharm. Des.*, 20, 4026–4052.
- Küçükvardar, M. & Tıngöy, Ö. (2018). *Teknoloji Bağımlılığının Semptomlar Temelinde İncelenmesi*, Yıl 2018, Cilt: 9 Sayı: 35, 111 – 123.
- Lafçı, D. (2009). *Müziğin Kanser Hastalarının Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Current psychiatry reports*, 16, 1-9.
- Lee, H. W., Jung, S. C., Young, C. S., Lee, J. Y., Jung, H. Y. & Kwon, J. S. (2012). Impulsivity in internet addiction: a comparison with pathological gambling. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(7), 373-377.
- Levinsohn P. M, Redner J. E. & Seeley J. R. (1991). The Relationship Between Life Satisfaction and Psychosocial Variables: New Perspectives. Subjective Wellbeing: An Interdisciplinary Perspective. *Oxford Pergamon Press*, 141- 169.
- Lin, P. H, Lee, Y. C. & Chen, K. L. (2019). The relationship between sleep quality and internet addiction among female college students. *Front Neurosci*, 13, 599.
- Lin, S. S. J. & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 411–426.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Memnun, S. (2006). *Algılanan Esenlik Ölçeğinin (Perceived Wellness Scale) Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Esenlik Algıları*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Anabilim Dalı Spor Eğitim Bilim Dalı, İstanbul.
- Moore, M., & Meltzer, L. J. (2008). The sleepy adolescent: Causes and consequences of sleepiness in teens. *Paediatric Respiratory Review*, 9, 114-21.

- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19.
- Nagori, N., Vasava, K., Vala, A. U. & Ratnani, I.J. (2019). Association of sleep quality and internet addiction among the medical students. *Int J Res Med Sci*, 7(7), 2703-2707.
- Najafi, F., Kerman Saravi, F., Navidian, A. & Malek Raeisi, S. (2018). The relationship between internet addiction, loneliness and sleep quality among students of nursing and midwifery faculty. *Zahedan J Res Med Sci*, 20(12), 1-7.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Özata, M. (2019). *Akıllı Telefon Bağımlılığı Belirtilerinin Uyku Kalitesi ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Özdemir C. (2014). *Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanelerinde Çalışan Hekim Dışı Sağlık Personelinde Uyku Kalitesi ve İlişkili Faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Özer, A., Gürkan, A. C. & Ramazanoğlu, O. (2006). *Oyunun Çocuk Gelişimi Üzerine Etkileri*, Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi, Yıl 2006, Cilt: 4 Sayı: 3, 54 – 57.
- Park, M. H., Park, S., Jung, K. I., Kim, J. I., Cho, S. C., & Kim, B. N. (2018). Moderating effects of depressive symptoms on the relationship between problematic use of the Internet and sleep problems in Korean adolescents. *BMC psychiatry*, 18(1), 1-8.
- Perdew, L. (2015). *Internet Addiction (Essential Issues)*. Minnesota: Abdo Publishing.
- Pontes, H. M., Patrao, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the Internet Addiction Test: An empirical study. *Journal of behavioral addictions*, 3(2), 107-114.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.

- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Robbins, S. B. & Kliewe, W. L. (2000). “*Advances in Theory And Research on Subjective WellBeing*”, In S.D. Brown-R.W. Lent (Ed), *Handbook of Counseling Psychology*, John Wiley & Sons, Inc, NY.
- Robins, R. W. & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-Esteem Development Across The Lifespan. *American Psychological Society*, 14(3). 158-162
- Rumpf, H., Achab, S., Billieux, J., Bowden-Jones, H., Carragher, N., Demetrovics, Z., Higuchi, S., King, D., Mann, K. & Potenza, M. (2018). Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective. *J. Behav. Addict*, 7, 556–561.
- Ryan, P. (2018). *Technology: The New Addiction*. US Naval Institute Publications. *Proceedings*. September 2018; 144.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff, C. D., Singer, B. & Love, G. D. (2004). “Positive Health: Connecting Well-Being With Biology. *Philosophical Transactions Royal Society*, Londra, 1383-1394.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104

- Sağar, M. E., & amp, Kök, H. (2022). Relationship between internet addiction and sleep quality in university students. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 362-368.
- Saikia, A. M., Das, J., Barman, P. & Bharali, M.D. (2019). Internet Addiction and its Relationships with Depression, Anxiety, and Stress in Urban Adolescents of Kamrup District, Assam. *J. Fam. Community Med*, 26, 108–112.
- Saygılı, M., Onay, Ö. A. & Ayhan, M. (2017). Kişilik Özellikleri Bağlamında Yaşam Memnuniyeti Üzerine Bir Araştırma. *Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, 5(2), 61-72.
- Selvi, Y. (2019). *Uyku*. İstanbul: Selen Yayıncılık.
- Shcao, M. F., Chou, Y. C., Yeh, M. Y., & amp, Tzeng, W. C (2010). Sleep quality and quality of life in female shift working nurses. *Journal Advanced Nursing*, 66(7), 1565- 72.
- Singleton Jr, R.A. & Wolfson, A.R. (2009). Alcohol consumption, sleep, and academic performance among college students. *J Stud Alcohol Drugs*, 70(3): 355-63.
- Srinivasan, V., Pandi-Perumal, S. R., Trakht, I., Spence, D. W., Hardeland, R. & Poeggeler, B., (2009). Pathophysiology of depression: role of sleep and the melatonergic system. *Psychiatry Res*. 165, 201–14.
- Stanković, M., & Nešić, M. (2022). Association of internet addiction with depression, anxiety, stress, and the quality of sleep: Mediation analysis approach in Serbian medical students. *Current Research in Behavioral Sciences*, 3, 100071.
- Stanković, M., Nešić, M., Čičević, S., & Shi, Z. (2021). Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application. *Personality and individual differences*, 168, 110342.
- Syed, S., Nik Mohd. H., Maisarah A., Che Aniza, C., Sallehuddin, M. & Nor, A. (2014). Negative and positive impact of internet addiction on young adults: Empericial study in Malaysia. *Intangible Capital*, 10(3), 619-638.
- Şahin Köybaşı, E. (2013). *Gebelik Sürecinin Uyku Kalitesine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Şahin, L. & Aşçıoğlu, M. (2013). Uyku ve Uykunun Düzenlenmesi, *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(1), 93-98.
- Şahin, M. (2007). *Madde bağımlılığı konusunda Türkiye’de yapılmış olan lisansüstü tezler üzerine bir değerlendirme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Şenel, F. (2010). Uyku ve Rüya, *Bilim ve Teknik Dergisi*, 2, 214.
- Şentürk, S. (2014). Yoğun Bakım Hemşirelerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Bozok Tıp Dergisi*, 4(3), 48-56.
- Taşkıran, N. (2011). Gebelik ve Uyku Kalitesi. *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi*, 8, 239-245.
- TBM. (2017). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. *Teknolojiye Bağımlı Yaşama!* http://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_lise_teknoloji_icerik_web.pdf.
- Thomé, S. (2018). Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2692.
- Timur, S. (2008). *Menopozal Dönemlerdeki Kadınlarda Uyku Sorunları ve Yaşam Kalitesine Etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Türközü, D. & Aksoydan E. (2014). Uyku Süresi ve Kalitesinin Beslenme ve Vücut Bileşimine Etkisi, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 24(1), 10-17.
- Tütüncü, M. (2012). Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Twenge, J. M. (2017). Have Smartphones Destroyed a Generation? - The Atlantic. September 2017. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>

- Uran, G. (2001). *Kırsal Kesimde Evde ve Huzur Evlerinde Kalan 60 Yaş Üzeri Yaşlılarda Pittsburg Uyku Kalitesi ile Uyku Kalitelerinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uslu, O. (2022). Causes and consequences of technology addiction: A review of information systems and information technology studies. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 8(3), 299-306.
- Uzbay, T. (2009). Madde bağımlılığı. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*. 399, 98-115.
- Üstün, Y. & Yücel Çınar, Ş. (2009). Hemşirelerin Uyku Kalitesinin İncelenmesi. *Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1), 29-38.
- Vail Smith, K., Felts, W. M., & amp, Craig, C. (2009). Relationship between sleep quality and health risk behaviors in undergraduate college students. *College Student Journal*, 43, 3.
- Walker, M. (2017). Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. https://ia802300.us.archive.org/2/items/a_20210818_202108/BOOKS.YOSSR.COM-Why-We-Sleep.pdf, Erişim Tarihi: 17.03.2024.
- Wansink, B., Painter, J. E., & amp, North, J. (2005). Bottomless bowls: Why visual cues of portion size may influence intake. *Obesity*, 13(1), 93–100.
- Wetter, D. W. & Young, T. B. (1994). The relation between cigarette smoking and sleep disturbance. *Preventive Medicine*, 23(3), 328-334.
- Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (1998). Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child development*, 69(4), 875-887.
- Yang, S. C. & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yau, Y. H. & Potenza, M. N. (2015). Gambling disorder and other behavioral addictions: Recognition and treatment. *Harv. Rev. Psychiatry*, 23, 134–146.

- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of adolescent health, 41*(1), 93-98.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık, The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PloS one, 11*(9).
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*(3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist, 48*(4), 402-415.
- Yüksel Deniz, S. (2014). *Hastanede Yatan Hastaların Uyku Kalitesi ve Uyku Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zacharie, R., Lyby, M. S., Ritterband, L. M., & O'Toole, M. S. (2016). Efficacy of internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia a systematic review and meta analysis of randomized controlled trials. *Sleep Medicine Review, Dec.30*,1-10.

EK A

ARAŞTIRMADA VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ OLARAK KULLANILCAK ANKET FORMU

A.1 ONAM FORMU

Altınbaş Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü bünyesinde genç yetişkinlerin teknoloji bağımlılığı, uyku ve psikolojik esenlikleri konusunda yürütülen bu çalışmanın veri toplama süreci için siz değerli katılımcıların bu anketteki sorulara vereceği yanıtlara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sorulara vereceğiniz yanıtlar bilimsel bilgi birikimi için son derece kıymetli olup, tüm kişisel bilgileriniz ve yanıtlarınız tamamı ile gizli tutulacak ve yalnızca bilime katkı için kullanılacaktır.

Anket yanıtlama süresi ortalama 10 dakikadır. Bilime yapmış olacağınız gönüllü katkı için teşekkür ederiz.

Gülizar Şaran

Araştırmaya katılmayı kendi isteğim ile kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Evet

Hayır

Demografik Bilgi Formu

1)Cinsiyetiniz?

- 1) Kadın
- 2) Erkek
- 3) Diğer

2) Yaşınız

3) Sosyo-Ekonomik Durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

- () Düşük
- () Orta
- () Yüksek

4) En çok kullandığınız teknolojik araç hangisidir?

- () Bilgisayar-Tablet
- () Cep Telefonu
- () Televizyon
- () Oyun Konsolu
- () Diğer

5) Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süreniz?

- ☐ 1 saatten az
- ☐ 1-3 Saat
- ☐ 4-6 Saat
- ☐ 6 Saat üzeri

6) Dijital araçları en çok hangi amaçla kullanmaktasınız?

- ☐ Eğitim araştırma amaçlı
- ☐ Oyun amaçlı
- ☐ Alışveriş amaçlı
- ☐ Sosyal medya platformları amaçlı
- ☐ Haber edinme amaçlı
- ☐ Müzik,Film ve video seyretme amaçlı

7) Uyku ile ilişkili tanı almış hastalığınız var mı? (uyku apnesi, insomina, az uyuma, çok uyuma, uykuya dalamama vb.)

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

A.2 TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

			Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
YOKSUNLUK	1.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. aletleri kullanamadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim.					
	2.	Kendimi sıkıntılı hissettiğim zamanlarda bilgisayar, tablet, telefon vb. kullanmak beni rahatlatır.					
	3.	İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.					
	4.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu olurum.					
	5.	Günlük hayattaki sorunlarımdan kaçmak için teknolojik aletlerden herhangi birini kullanma ihtiyacı hissedirim.					
	6.	Bulduğum sosyal ortam beni ne kadar mutlu ederse etsin yalnız kalıp bilgisayar, tablet, telefon vb. aletlerle uğraşmak isterim.					
	7.	Birileri bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarını elimden alırsa sinirlenirim.					
	8.	Bilgisayar, tablet, telefon gibi cihazlarımdan herhangi birini bir yerde unutursam geri dönüp almak için sabırsızlanırım.					
	9.	Gittiğim yerde bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlardan en az birine ihtiyaç duyarım.					
	10.	Teknolojik cihazlarımın şarjı bittiğinde/ elektrik kesildiğinde öfke/huzursuzluk duyarım.					
KONTROL GÜÇLÜĞÜ	11.	Bilgisayar, tablet, telefon gibi cihazları kullanmamı sınırlandırmakta zorlanmam.					
	12.	Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarım olur.					
	13.	İstediğim zaman bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazların başından kalkamam.					
	14.	Kısıtlı zamanlarda dahi bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmayı bırakamam.					
	15.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı kullanmadığım zamanlarda dahi bu cihazlarımı kullanmayı düşünürüm.					
	16.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı kullanırken acıktığının, susadığının farkına varmam.					

			Hiçbir	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
	18.	Teknolojik cihazlarımı değiştirmek/yenilemek için elimden geleni yaparım.					
	19.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımla ilgilenmek adına uykumdan ödün vermek zorunda kaldığım zamanlar olur.					
İŞLEVSELLİKTE	20.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı kullanmamdan dolayı ailem ile problemler yaşıyorum.					
	21.	Teknolojik cihazlara düşkünlüğümün akademik başarıma olumsuz etkilediğini düşünürüm.					
	22.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımla daha fazla vakit geçirmek uğruna sosyal etkinliklere ilgim azalır.					
	23.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı ihmal ederim.					
	24.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.					
SOSYAL DİŞLANMIŞLIK	25.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşıyorum.					
	26.	İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.					
	27.	Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarla görüşmeyi tercih ederim					
	28.	Teknolojik cihazlarımla geçirdiğim zamandan dolayı yaşam kalitemin düştüğünü düşünürüm.					
	29.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. benim en iyi arkadaşımdır.					
	30.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. olmayan bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.					
	31.	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlar kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşıyorum.					
	32.	Arkadaşlarım benimle vakit geçirmek isteseler dahi bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı bırakıp arkadaşlarımla vakit geçirmem.					

A.3 PİTSSBURG UYKU KALİTESİ İNDEKSİ

Aşağıdaki sorular son bir aydaki uyku alışkanlığınızla ilgilidir. Son bir ay içindeki uyku ve uyanıklık durumunuzu göz önünde bulundurarak cevaplayınız.. LÜTFEN TÜM SORULARI CEVAPLANDIRINIZ.

1. Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız? YATIŞ SAATİ:.....
2. Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar (dakika) zaman aldı?
.....DAKİKA
3. Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız? KALKIŞ SAATİ:.....
4. Geçen ay geceleri, gerçek anlamda kaç saat uyudunuz? (Bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir.) BİR GECEDEKİ UYKU SÜRESİ:...SAAT
5. Geçen ay içinde, aşağıda belirtilen nedenlerle ne sıklıkla uyku problemi yaşadınız?

Haftada	Hiç	1'den az	1-2 kez	3'ten çok
a- 30 dakika içinde uykuya dalamadınız				
b- Gece yarısı veya sabah erkenden uyandınız				
c- Tuvalete gittiniz				
d- Rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz				
e- Aşırı derecede üşüdünüz				
f- Aşırı derecede sıcak hissettiniz				
g- Kötü rüyalar gördünüz				
h- Ağrı duydunuz				
i- Diğer nedenler				
j- Öksürdünüz veya gürültülü bir şekilde horladınız				

6. Geçtiğimiz ay için uyku kalitenizi genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

A) Çok iyi B) Oldukça iyi C) Oldukça kötü D) Çok kötü

7. Geçen ay, uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veya reçetesiz) aldınız?

A) Geçen ay boyunca hiç B) Haftada birden az
C) Haftada bir veya iki kez D) Haftada üç veya daha fazla

8. Geçen ay araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite sırasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmakta zorlandınız?

A) Geçen ay boyunca hiç B) Haftada birden az
C) Haftada bir veya iki kez D) Haftada üç veya daha fazla

9. Geçen ay, gündüzleri uyanık kalmada çektiğiniz günlük işlerinizi yeteri kadar

istekle/şevkle yapmanızda ne derece problem oluşturdu?

A) Hiç problem oluşturmadi

B) Yalnızca çok az bir problem oluşturdu

C) Bir miktar problem oluşturdu

D) Çok büyük bir problem oluşturdu

A.4 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı işaretleyerek cevaplayınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. 1-Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7. Geleceğim hakkında iyimserim							
8. İnsanlar bana saygı duyar							