



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



TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences

**DOĞAL AFETLERDEN SONRA ÇOCUKLARDA  
GÖRÜLEN UYKU YOKSUNLUĞU, SOSYAL  
MEDYA BAĞIMLILIĞI VE İLİŞKİLİ  
FAKTÖRLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ŞUHEDA DEMİRCİ**

**Hemşirelik Anabilim Dalı**  
**Halk Sağlığı Hemşireliği Programı**  
Bilim Alan Kodu: 1032.05



**BALIKESİR**  
2024

T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

DOĞAL AFETLERDEN SONRA ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN UYKU  
YOKSUNLUĞU, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE İLİŞKİLİ  
FAKTÖRLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞUHEDA DEMİRCİ

TEZ DANIŞMANI  
PROF. DR. SİBEL ERGÜN

Hemşirelik Anabilim Dalı  
Halk Sağlığı Hemşireliği Programı  
Bilim Alan Kodu: 1032.05

BALIKESİR

2024



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



**TEZ KABUL VE ONAY**

Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı  
çerçevesinde **Şuheda DEMİRCİ** tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

**“Doğal Afetlerden Sonra Çocuklarda Görülen Uyku Yoksunluğu, Sosyal  
Medya Bağımlılığı Ve İlişkili Faktörler ”**

başlıklı tez çalışması,  
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin  
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
olarak kabul edilmiştir.

**Tez Savunma Tarihi: 31 /10 / 2024**

**TEZ SINAV JÜRİSİ**

Prof. Dr. Sibel ERGÜN  
Balıkesir Üniversitesi  
**(Başkan)**

Doç. Dr. Kübra Pınar GÜRKAN  
İzmir Bakırçay Üniversitesi  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Serap KAYNAK  
Balıkesir Üniversitesi  
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,  
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 04 /11 / 2024 tarihinde teslim  
edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI  
Enstitü Müdürü

## BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi **beyan ederim.**

..... / ..... / 2024

İmza

Şuheda DEMİRCİ

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim boyunca her ihtiyaç duyduğumda ilgi ve hoşgörüyüyle yaklaşan, samimi desteğıyle yol gösteren, kişisel ve akademik gelişimime büyük katkı sağlayan, her zorlandığımda sabır ve manevi desteğini benden esirgemeyen danışmanım Sayın Prof. Dr. Sibel ERGÜN'e

Bu çalışmanın başarıyla tamamlanmasında ilham verici dersleri ve değerli geri bildirimleri ile destek olan Balıkesir Üniversitesi'nin Halk Sağlığı Hemşireliği Yüksek Lisans programındaki hocalarıma,

Tez Çalışmamın gerçekleştirilmesinde bana yardımcı olan Balıkesir İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Karesi İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, okul yöneticileri, öğretmenler ve öğrencilere,

Hayatım boyunca yanımda olan ve varlıklarını her an hissettiğim canım aileme; yüksek lisans eğitim sürecimde bana destek ve sevgisini her zaman hissettiren, cesaretlendiren ve hep yanımda olan sevgili eşime;

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>1.GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2.GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>4</b>
2.1.Afet Kavramı.....	4
2.1.1.Doğal Afetler ve Sınıflandırması.....	4
2.1.2.Doğal Afet Riski ve Etkileri .....	5
2.1.3. Doğal Afet Yönetiminde Sosyal Medyanın Rolü.....	8
2.1.4. Doğal Afet Sonrasında Çocuklarda Oluşabilecek Sorunlar.....	10
2.2. Çocuk Gelişiminde Uykunun Önemi .....	13
2.3. Uyku Yoksunluğu Kavramı ve Etkileri.....	14
2.4. Sosyal Medyanın Çocuklar Üzerindeki Etkisi.....	17
2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	20
2.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Yoksunluğu İlişkisi.....	21
2.7. Doğal Afet Yönetiminde Halk Sağlığı Hemşiresinin Rolü.....	23
<b>3.MATERYAL VE METOT</b> .....	<b>26</b>
3.1.Araştırmanın Türü.....	26
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	26
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	26
3.4. Araştırmaya Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri .....	27
3.5. Araştırmanın Değişkenleri.....	28
3.6. Veri Toplama Araçları.....	29
3.7. Verilerin Toplanması.....	31
3.8. Verilerin Analizi.....	31

3.8.1.Ölçeklerin Değerlendirilmesi .....	32
3.9. Araştırmanın Etik Boyutu.....	32
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>33</b>
4.1. Araştırmaya Katılan Çocukların Sosyodemografik Nitelikleri.....	33
4.2.Ölçek Uygulamalarından Alınan Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri.....	39
4.3.Tek Değişkenli Analizler İle Bağımsız Değişkenlerin Değerlendirilmesi...39	
4.3.1. ÇEUYÖ İle Bağımsız Değişkenlerin Analiz Edilmesi.....	39
4.3.2. ESMBÖ İle Bağımsız Değişkenlerin Analiz Edilmesi .....	45
4.4. Ölçekler İle Sürekli Ve Kesikli Değişkenler Arasındaki İlişki.....	51
4.4.1.ÇEUYÖ İle Sürekli Ve Kesikli Değişkenler Arasındaki İlişki.....	51
4.4.2.ESMBÖ İle Sürekli Ve Kesikli Değişkenler Arasındaki İlişki.....	52
4.5. Ölçeklerin İleri Analizler İle Değerlendirilmesi .....	54
4.5.1. ÇEUYÖ İle İlişkili Faktörler.....	54
4.5.2. ESMBÖ İle İlişkili Faktörler .....	56
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>58</b>
5.1.Sosyodemografik Özelliklere Göre ÇEUYÖ Değerlendirmesi.....	59
5.2.Sosyodemografik Özelliklere Göre ESMBÖ Değerlendirmesi.....	66
5.3.ÇEUYÖ Ve ESMBÖ İlişkisinin Değerlendirmesi.....	72
5.4. İleri Analizlerin Değerlendirmesi.....	73
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>76</b>
<b>7.KAYNAKLAR.....</b>	<b>78</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>88</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>89</b>
<b>EK-1.</b> Sosyodemografik Özellikler Formu .....	89
<b>EK-2.</b> Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ).....	92
<b>EK-3.</b> Çocuk Ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği (ÇEUYÖ).....	93
<b>EK-4.</b> Bağımsız Değişkenlerin Kategorizasyonu .....	94
<b>EK-5.</b> Valilik İzin Formu.....	96
<b>EK-6.</b> Etik Kurul Karar Formu .....	97
<b>EK-7.</b> ÇEUYÖ Kullanım İzni.....	98
<b>EK-8.</b> ESMBÖ Kullanım İzni.....	99
<b>EK-9.</b> Veliler İçin Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	100

## ÖZET

### DOĞAL AFETLERDEN SONRA ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN UYKU YOKSUNLUĞU, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Doğal afetler öngörülemeyen, büyük can ve mal kayıplarına yol açan doğa olaylarıdır. Dünya genelinde ve Türkiye’de her yıl farklı doğal afetler yaşanmakta ve bu afetlerin sonuçları toplumları etkilemektedir. Çocuklar afetlere maruz kalan ve afetlerden etkilenen en hassas ve savunmasız bireylerdir. Her yıl milyonlarca çocuk doğal afetlere doğrudan veya dolaylı olarak maruz kalmakta ve çeşitli şekillerde etkilenmektedir.

Bu çalışma, doğal afetlere doğrudan veya dolaylı olarak maruz kalan çocukların uyku yoksunluğu ve sosyal medya bağımlılığını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda çocukların yaşları, günlük uyku süreleri, uyku öncesi aktiviteleri gibi çeşitli sosyodemografik özellikleri, afetlerle ilgili bilgi edinme, okulda düzenlenen afet eğitimleri ve tatbikatlarına katılımı, acil durum ve afet çantası hazırlama bilgileri belirlenerek, bu unsurların çocukların uyku yoksunluğu ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiştir.

Araştırma, 11.09.2023-11.12.2023 tarihleri arasında, Balıkesir ili Karesi ilçesindeki iki devlet okulunda öğrenim gören 369 öğrenci ile gerçekleştirildi. Veriler “Anket Formu”, “Çocuklar ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği ve “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” kullanılarak, sınıf rehber öğretmenleri eşliğinde, yüz yüze görüşme yöntemiyle toplandı. Veriler sayı, yüzde, ortalama, t testi, ANOVA, pearson korelasyon katsayısı ve lineer regresyon analizi ile değerlendirildi.

Katılımcı öğrencilerin yaş ortalaması  $14.16 \pm 1.99$  olup, Çocuklar ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu ortalama puanı  $32.81 \pm 10.67$ , Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ortalama puanı  $18.28 \pm 7.87$  olarak bulundu.

Lineer regresyon analizi sonucunda Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu puanı, yaş arttıkça ( $\beta$ :1.432; %95 GA 0.871, 1.993), yatma saati geç olan ( $\beta$ :1.810; %95 GA 0.522, 3.097), uykuya geçme süresi uzun olan ( $\beta$ :3.371; %95 GA 1.457, 5.284), kendine ait kişisel sosyal medya hesabı bulunan ( $\beta$ : 2.264; %95 GA 0.750, 3.777), doğal afetlerle ilgili bilgi edinmek için sosyal medyayı kullananlarda ( $\beta$ : 2.301; %95 GA 0.182, 4.420) anlamlı olarak arttı (Adjusted  $R^2$ =0.349,  $F$ = 20.593,  $p$ <0.001).

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı puanı ise yatma saati geç olan ( $\beta$ : 1.440; %95 GA 0.477, 2.402), uykuya geçme süresi uzun olan ( $\beta$ : 2.389; %95 GA 1.044, 3.734), uyku öncesi sosyal medyayı kullanan ( $\beta$ :1.810; %95 GA 0.942, 2.679) ve kişisel sosyal medya hesabı olan çocuklarda ( $\beta$ : 1.908; %95 GA 0.724, 3.092), anlamlı olarak arttı (Adjusted  $R^2$  = 0.165;  $F$ = 9.946;  $p$ < 0.001).

Çalışmaya katılan öğrencilerin uyku yoksunluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Doğal afetlerin çocukların uyku sağlığı ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerine etkilerini anlamak için afet planlamalarında gelişim dönemlerinin göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Çocuk sağlığı, doğal afetler, uyku yoksunluğu, sosyal medya.

## ABSTRACT

### **SLEEP DEPRIVATION, SOCIAL MEDIA ADDICTION AND ASSOCIATED FACTORS IN CHILDREN AFTER NATURAL DISASTERS**

Natural disasters are unpredictable events that cause significant loss of life and property. Every year, various natural disasters occur worldwide and in Turkey, impacting societies broadly. Children, being among the most vulnerable and sensitive individuals affected by these disasters, experience direct or indirect exposure annually, leading to diverse impacts on their lives.

This study aims to examine the effects of direct or indirect exposure to natural disasters on children's sleep deprivation and social media addiction. To achieve this, various sociodemographic characteristics of children were assessed, including their ages, daily sleep durations, pre-sleep activities, knowledge about disasters, participation in disaster education and drills at school, and awareness of emergency preparedness. The relationships between these factors and children's sleep deprivation and social media addiction were investigated.

The research was conducted from September 11, 2023, to December 11, 2023, with 369 students from two public schools in the Karesi district of Balıkesir. Data were collected using a "Questionnaire," the "Sleep Deprivation Scale for Children and Adolescents," and the "Social Media Addiction Scale for Adolescents" through face-to-face interviews facilitated by class guidance teachers. The data were analyzed using descriptive statistics, t-tests, ANOVA, Pearson correlation coefficients, and linear regression analysis.

The average age of the participants was  $14.16 \pm 1.99$  years. The mean score on the Sleep Deprivation Scale for Children and Adolescents was  $32.81 \pm 10.67$ , while the mean score on the Social Media Addiction Scale for Adolescents was  $18.28 \pm 7.87$ .

Linear regression analysis revealed that sleep deprivation scores significantly increased with age ( $\beta$ : 1.432; 95% CI 0.871, 1.993), later bedtimes ( $\beta$ : 1.810; 95% CI 0.522, 3.097), longer sleep onset times ( $\beta$ : 3.371; 95% CI 1.457, 5.284), ownership of a personal social media account ( $\beta$ : 2.264; 95% CI 0.750, 3.777), and use of social media to obtain information about natural disasters ( $\beta$ : 2.301; 95% CI 0.182, 4.420) (Adjusted  $R^2$ = 0.349,  $F$ = 20.593,  $p$ < 0.001).

Social media addiction scores were significantly higher among those with later bedtimes( $\beta$ :1.440; 95% CI 0.477, 2.402), longer sleep onset times( $\beta$ :2.389; 95% CI 1.044, 3.734), pre-sleep social media use ( $\beta$ :1.810; 95% CI 0.942, 2.679), and ownership of a personal social media account ( $\beta$ :1.908; 95% CI 0.724, 3.092) (Adjusted  $R^2$ = 0.165;  $F$ = 9.946;  $p$ < 0.001).

A positive and significant relationship between sleep deprivation and social media addiction was also found. The study suggests that disaster planning should consider developmental stages to better understand the effects of natural disasters on children's sleep health and social media use.

***Key words:*** Child health, natural disasters, sleep deprivation, social media.

## SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

<b>AFAD</b>	: Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı
<b>ÇEUYÖ</b>	: Çocuklar ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği
<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>ESMBÖ</b>	: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
<b>IASC</b>	: Inter Agency Standing Committee (Kurumlararası Daimi Komite)
<b>INFORM</b>	: Risk Yönetim Endeksi
<b>MEB</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı
<b>MEM</b>	: Milli Eğitim Müdürlüğü
<b>NASN</b>	: Dünya Okul Hemşireleri Derneği
<b>NREM</b>	: Non Rapid Eye Movement (Hızlı olmayan göz hareketi)
<b>REM</b>	: Rapid Eye Movement (Hızlı göz hareketi)
<b>TBM</b>	: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı
<b>TARAP</b>	: Türkiye Afet Risk Azaltma Planı
<b>TSSB</b>	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
<b>TÜİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>F</b>	: ANOVA
<b>p</b>	: Anlamlılık Değeri
<b>r</b>	: Korelasyon katsayısı
<b>t</b>	: Student's T Testi
<b>X</b>	: Ortalama
<b>SS</b>	: Standart Sapma
<b><math>\beta</math></b>	: Regresyon Katsayısı

## ŞEKİLLER DİZİNİ

### Sayfa No

<b>Şekil 2.1.</b> Türkiye'nin Kavramsal, Fonsiyonel Ve Bileşenler Seviyesinde INFORM Endeks Puanları.....	6
<b>Şekil 2.2.</b> Dünya Dijital Raporu 2024.....	17
<b>Şekil 2.3.</b> Türkiye'deki Çocukların Yaş Grubuna Göre Bilişim Teknolojileri Kullanımı.....	18
<b>Şekil 2.4.</b> Yaş Grubuna Göre Kendi Kullanımına Ait Bilişim Teknolojileri Olan Çocuk Oranı.....	18
<b>Şekil 2.5.</b> Düzenli Cep Telefonu Kullanan Çocukların Yaş Grubuna Göre Kullanım Amaçları .....	19
<b>Şekil 2.6.</b> Türkiye'de İnternet Kullanan Çocukların İnternet Kullanım Amaçları.....	19

## TABLolar DİZİN

### Sayfa No

<b>Tablo 3.1.</b> Normallik Testleri .....	32
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların Sosyodemografik Bulguları.....	34
<b>Tablo 4.2.</b> Uygulanan Ölçeklere Ait Tanımlayıcı Özellikler.....	39
<b>Tablo 4.3.</b> Çocuk Ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği Puan Ortalamalarının Sosyodemografik Faktörlere Göre Karşılaştırması.....	40
<b>Tablo 4.4.</b> Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Sosyodemografik Faktörlere Göre Karşılaştırması.....	46
<b>Tablo 4.5.</b> Sürekli, Kesikli Değişkenler İle Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilendirme.....	53
<b>Tablo 4.6.</b> Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine Göre Çocuk Ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği Puanını Etkileyen Faktörler.....	55
<b>Tablo 4.7.</b> Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine Göre Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Puanını Etkileyen Faktörler.....	57

## 1.GİRİŞ

Afetler, bir toplumun kendi kaynaklarını kullanma yeteneğini aşan, meydana geldiği toplumda can, mal ve ekonomik kayıplara neden olan doğa ya da insan kaynaklı olaylar olarak tanımlanmaktadır (Sarman, 2012). Deprem, sel, volkanik patlama, çığ, hortum gibi afetler doğa kaynaklı afetlerdendir. Doğal afetler, buldukları coğrafi konuma göre farklılıklar gösterir. Türkiye’de en yaygın görülen doğal afetler, depremler ve sel felaketleridir (Ergünay, Derneği, & Sekreteri, 2009).

Son yıllarda çevre ve iklim koşullarındaki bozulmanın etkisi ile doğal afetlerin sıklığı ve şiddeti artmıştır (Morganstein & Ursano, 2020). 2023 yılında Hindistan, Japonya ve Libya’da yıkıcı seller, Avrupa, ABD ve Kanada’da büyük orman yangınları, Türkiye ve Fas’ta ise şiddetli depremler meydana gelmiştir (Dahi, 2023; Topcu, 2023). Türkiye’de 6 Şubat 2023’te gerçekleşen Kahramanmaraş depremleri, Pazarcık (7.7 büyüklüğünde) ve Elbistan’da (7.6 büyüklüğünde) olmak üzere iki büyük sarsıntıdan oluşmuştur. Bu depremler Hatay başta olmak üzere diğer çevre illeri etkileyerek çok sayıda can ve mal kaybına yol açmıştır (Basmacı, 2023).

Deprem sonrasında Türkiye genelinde eğitim-öğretim faaliyetleri kesintiye uğramış, birçok okul yıkılmış veya hasar almıştır. Eğitim - öğretime tüm illerde 20 Şubat 2023’e, depremden etkilenen illerde ise 1 Mart 2023 tarihine kadar ara verilmiştir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2023). Bu durum çocukların afetlerin olumsuz etkilerini daha fazla hissetmelerine neden olmuştur. Ayrıca bu dönemde afet bilgilerine erişmek, hızlı müdahale ve yardım ulaştırmak için iletişim faaliyetleri de artmıştır.

Günümüzde bilgiye erişim, televizyon ve gazetelerin yanı sıra sosyal medya gibi yeni nesil medya platformlarıyla da sağlanmaktadır. Web 2.0 teknolojileri olarak bilinen bu uygulamalar, bireylerin öğrenme, etkileşim ve organizasyon biçimlerini köklü şekilde değiştirmiştir. Özellikle doğal afetler gibi acil durumlarda afet planlaması, müdahale ve kurtarma sosyal medya aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Ancak, doğal afetlerden sonra medyadaki bilgi ve görüntü kirliliğine maruz kalmak

ayrıca yanıltıcı bilgilerin paylaşılması gibi güvenilir olmayan bir iletişim ortamı afetin olumsuz etkilerini arttırabilmektedir (Houston et al., 2015).

Sosyal medya bireylerin fotoğraf, yazı, video, ses kaydı gibi kendi içeriklerini oluşturduğu ve paylaşabildiği bir platformdur. Bu sayede insanlar duygularını, düşüncelerini ve bilgilerini karşısındaki insanla paylaşabilmektedir. Bu nedenle sosyal medya bireylerin afet bilgi, tutum ve davranışlarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ertuğrul & Yükseler, 2021; Koca & Tunca, 2020). Günümüzde sosyal medya, gerçekleşme riski olan afetler hakkında bilgi paylaşarak önlem alınmasına yardımcı olmakta ve afetler sırasında da arama-kurtarma çalışmalarının koordinasyonunu kolaylaştırmaktadır (Ebru, 2020). Ancak afet öncesi risk haberleri, afet sonrası hasar görüntüleri, hayatını kaybeden ve enkaz altında kalanların fotoğraf ve videoları, yetişkin bireylere göre çocuklar üzerinde daha fazla olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Karataş, 2022; İpekçi, 2023). Ayrıca bu içerikler sadece afet bölgesindeki değil, diğer bölgelerdeki çocukları da fiziksel ve ruhsal olarak olumsuz etkileyebilir (Akyılmaz & Karka, 2011; Sidekli & Avaroğulları, 2013; Avdar & Avdar, 2022).

Dünyada ve Türkiye'deki doğal afetlerin çocuklar üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar genellikle afeti doğrudan yaşayan çocuklar ve TSSB belirtilerine odaklanmıştır. Ancak afetlerin çocuklar üzerindeki etkileri psikolojik problemler ile sınırlı değildir (Karabulut & Bekler, 2019). Doğal afetler sonrası çocuklar, sindirim sistemi problemleri ve uyku bozuklukları gibi fiziksel sağlık sorunları da yaşayabilir (Limoncu & Atmaca, 2018). Ayrıca sadece medya yoluyla afetlere tanık olan çocuklarda da tepkisel davranış değişiklikleri görülebilir (Karabulut & Bekler, 2019). Örneğin deprem sonrasında çok olumsuz görüntüleri gören çocuklarda uyku yoksunluğu ve depresif belirtiler artabilir (Sarman, 2012).

Doğal afetler sonrası uyku bozukluklarında, bu durumu doğrudan ve dolaylı olarak etkileyen sosyal medya kullanım alışkanlıkları önemli olmaktadır. Travmatik olaylar çocuklarda akut veya uzun dönemli uyku problemlerine neden olmaktadır. Bu problemler uyku düzeninin bozulması, uykuya dalma zorluğu ve kabuslar şeklinde görülebilir. Dolayısıyla sosyal medya içeriklerine maruziyetin de uyku sağlığı üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Lai et al., 2020).

Günümüzde akıllı telefon, tablet gibi taşınabilir cihazların uyumadan önce kullanıldığı görülmektedir. Bu durum uyku süresini geciktirerek veya bölerek uyku sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca izlenen içeriklerin psikolojik durumu uyarıcı olması da önemli bir etkidir (Carter, Rees, Hale, Bhattacharjee, & Paradkar, 2016). Dijital teknolojik araçların taşınabilir haliyle yataklara kadar getirilebiliyor olması çocukların uyku sağlığını tehdit etmektedir (Goodwin, 2018). Ayrıca sosyal medya uygulamalarının sürekli erişilebilir olması kullanım süresini arttırmakta ve aşırı kullanıma bağlı olarak sosyal medya bağımlılığına yol açabilmektedir (Özgenel, Canpolat, & Ekşi, 2019). Tüm bilgiler doğrultusunda; Bu çalışma 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremin ardından, doğal afetlerden sonra çocuklarda görülen uyku yoksunluğu, sosyal medya bağımlılığı ve bunları etkileyen değişkenleri incelemeyi amaçlamaktadır.

### *Araştırma Soruları*

1. Doğal afetlerden sonra çocuklarda görülen uyku yoksunluğu ile çocuklara ilişkin değişkenler (yaş, günlük uyku süresi, afetlerle ilgili bilgi edinme, okulda düzenlenen afet eğitimleri ve tatbikatlarına katılımı vb.) arasında fark var mıdır?
2. Doğal afetlerden sonra çocuklarda görülen sosyal medya bağımlılığı ile çocuklara ilişkin değişkenler (yaş, günlük uyku süresi, afetlerle ilgili bilgi edinme, okulda düzenlenen afet eğitimleri ve tatbikatlarına katılımı vb.) arasında fark var mıdır?
3. Doğal afetlerden sonra çocuklarda görülen sosyal medya bağımlılığı, uyku yoksunluğu ve çocuğa ilişkin değişkenler (yaş, günlük uyku süresi, afetlerle ilgili bilgi edinme, okulda düzenlenen afet eğitimleri ve tatbikatlarına katılımı,.. vb) arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Afet Kavramı

Afetler, en genel tanımı ile ani başlangıçlı, toplu olarak yaşanan, doğal, teknolojik veya insani kaynaklı travmatik olaylardır (Das & Luthfi, 2017). Başka bir ifadeyle afet gerçekleştiği toplumda fiziksel, ekonomik, sosyal ve çevresel kayıplar doğuran, olağan yaşamı durduran veya kesintiye uğratan, etkilediği toplumun kendi imkan ve kaynaklarını kullanmasına engel olan doğa veya insan kökenli olayların sonuçlarıdır (Ergünay et al., 2009).

#### 2.1.1. Doğal Afetler ve Sınıflandırılması

Deprem, sel, fırtına, hortum, tsunami, heyelan, kaya düşmesi, çığ, kuraklık, yanardağ patlaması gibi afetler doğal kaynaklı afetler sınıfında, savaşlar, terör saldırıları, nükleer kazalar, biyolojik silahlar gibi afetler ise insan kaynaklı afetler sınıfında değerlendirilmektedir (Ekinci, Büyüksaraç, Ekinci Levent, & Işık, 2020).

Literatürde bu sınıflandırmaya karma afetlerin de dahil olduğu gözlemlenmektedir. Örneğin yangınlar hem doğa kaynaklı hem insan kaynaklı nedenlerden kaynaklanabileceği için karma afetler sınıfında değerlendirilmektedir (Şahan & İsmail, 2021). Bu tür sınıflandırmalar afetlerin yıkıcı etkilerini insan sorumluluğundan bağımsız olarak değerlendirmeye yönelik olsa da günümüzde doğal kaynaklı afetler de dahil olmak üzere tüm afetlerin insan ihmali sonucunda gerçekleştiği görüşü hakimdir (Nam, Choi, Copeland, & Kim, 2023).

Afetler her ne kaynakla olursa olsun, toplumda büyük ölçekte bozulmalara ve kayıplara neden olmakta, toplumsal yaşamı ve çevreyi ciddi şekilde etkileyebilmektedir (Ekinci et al., 2020). Ayrıca afetlerin ardından toplumdaki bireylerin risk algıları değişmektedir. Bu durum bireylerin stres ve endişe düzeylerini arttırarak, kendilerini çaresiz hissetmelerine neden olmaktadır (Cameron & Shah,

2015). Bu nedenle afetler hakkında bilgi sahibi olmak, olası olumsuzluklara karşı hazırlıklı olmayı sağlarken maddi ve manevi zararların azaltılmasını sağlayabilir (Ekinci et al., 2020).

### **2.1.2. Doğal Afet Riski ve Etkileri**

Afetlerin son zamanlarda artan sıklığı, yoğunluğu ve şiddeti dikkate alındığında gelecekte daha da artabileceğini öngörmek mümkündür (Baechler, 2018). Bu durum afet riski kavramının önemini ortaya koymaktadır. Afet riski kavramı belirli bir tehlikenin, gelecekte belirli bir süre içinde gerçekleşmesi durumunda insanlara ve çevreye verebileceği zarar ve kayıpların olasılığını ifade eder (Şahin, 2016).

T.C. Afet ve Acil Durum Başkanlığı (AFAD) tarafından yayınlanan TARAP'a göre Türkiye; bulunduğu jeolojik, topoğrafik ve iklimsel özellikleri nedeniyle farklı afet riskleri barındıran bir ülkedir (AFAD,2022). Afet ve insani krizlere yönelik riskleri belirlemede kullanılan Risk Yönetim Endeksi (INFORM) raporuna göre Türkiye 191 ülke arasında 45. sırada yer almakta ve 5,0 endeks puanıyla "yüksek risk" kategorisinde bulunmaktadır. Endeks içinde, tehlike ve maruziyet için 7,8 puanla 9. sırada, zarar görebilirlikte 5,0 puanla 46. sırada ve baş etme kapasitesi eksikliği için 3,2 puanla 140. sırada yer almaktadır. Sonuç olarak Türkiye, tehlike ve maruziyet açısından yüksek riskli, zarar görebilirlikte orta riskli ve baş etme kapasitesi bakımından düşük riskli bir ülke olarak değerlendirilmektedir (AFAD,2018).

Doğal afelerin meydana gelme riski incelendiğinde, 9,3 puan ile deprem en yüksek riskli afet olarak öne çıkmaktadır. Türkiye ortalama beş yılda bir büyük can ve mal kayıplarına neden olan depremlerle sarsılmaktadır (AFAD,2018). Bununla birlikte Türkiye'deki nüfusun %98'i deprem riski taşıyan bölgelerde yaşamaktadır (Avdar & Avdar, 2022). Ayrıca sel, su baskınları, heyelan ve çığ gibi doğal afetler de sık sık yaşanmaktadır (AFAD).

Sıralama Düzeyi Ranking Level	INFORM (5.0)																
Kavram Düzeyi (Boyutlar) Concept Level (Dimensions)	Tehlike ve Maruziyet Hazard and Exposure						Zarar Görebilirlik Vulnerability						Başa Çıkma Kapasitesi Coping Capacity				
	(7.8)						(5.0)						(3.2)				
Fonksiyonel Düzey (Kategoriler) Functional Level (Categories)	Doğa Kaynaklı Natural					İnsan Kaynaklı Human-induced		Sosyoekonomik Socio-economic			İncinebilir Gruplar Vulnerable Groups			Kurumsal Institutional		Yapısal Structural	
	(5.8)					(9.0)		(2.7)			(6.7)			(3.7)		(2.6)	
Bileşenler Seviyesi Components Level	(9.3)	(6.3)	(6.1)	(0)	(2.6)	(9.8)	(9.0)	(-)	(4.1)	(1.1)	(9.3)	(0.6)	(2.1)	(5.2)	(2.7)	(1.8)	(3.2)
	Deprem Earthquake	Tsunami Tsunami	Sel/Su Baskını Flood	Tropikal Kasırga Tropical Hurricane	Kuraklık Drought	Mevcut Çatışma Yoğunluğu Ongoing Conflict Intensity	Öngörülen Çatışma Riski Potential Conflict Risk	Kalkınma & Mahrumiyet Development & Deprivation	Eşitsizlik Inequality	Yardım Bağımlılığı Dependence on Aid	Yerinden Edilmiş İnsanlar Displaced People	Diğer İncinebilir Gruplar Other Vulnerable Groups	Afet Risk Azaltma Disaster Risk Reduction	Yönetim ve Denetim Management and Inspection	Haberleşme Communication	Fiziki Altyapı Physical Infrastructure	Sağlık Sistemine Erişim Access to Healthcare System

(Kaynak-Source: INFORM Global Risk Index 2018 Raporu - INFORM Global Risk Index 2018 Report)

**Şekil 2.1.** Türkiye'nin kavramsal, fonksiyonel ve bileşenler seviyesinde INFORM endeks puanları (AFAD,2018)

Afetler, insanların yaşadıkları olayları içinde bulunduğu toplumun kültürel ve çevresel faktörlerin etkisiyle çok yönlü olarak değerlendirmelerine neden olur. Bu nedenle afetler, insanların hayatlarının ekonomik, çevresel, sosyal, politik veya ideolojik birçok alanını etkileyebilir (Older, 2019). Bununla birlikte doğal afetler gibi acil durumlarda mevcut sosyal adaletsizlik ve eşitsizlik sorunları daha da artabilir. Örneğin, sel gibi doğal afetler, diğer insanlara kıyasla daha tehlikeli bölgelerde yaşayan yoksul insanlar üzerinde daha büyük etki yaratabilir. Benzer şekilde, daha önce deprem travması yaşamış ve yüksek deprem riski taşıyan bölgelerde yaşayan insanlar, küçük depremlerde bile orantısız bir panik durumu yaşayabilirler (Akyılmaz & Karka, 2011; Koçan & Sürün, 2020). Bu durum, Türkiye'deki deprem riski yüksek olan illerinde yaşayan insanların, deprem riski daha düşük bölgelerde yaşayanlara kıyasla daha fazla etkilenme riski altında olduklarını göstermektedir.

### ***Risk İletişimi***

Afet riski ve etkilerinden söz ederken risk iletişimi kavramına değinmek ve doğru bir şekilde tanımlanması gerekmektedir. Risk iletişimi, risk bilgilerin paylaşılması, risk unsurları ve risk sonuçları ile nasıl baş edilebileceği konularını kapsamaktadır. Doğal afetlerin ardından yapılan halk sağlığı uyarıları, risk mesajları,

tahliye bildirimleri gibi iletişimler genellikle risk iletişimi kapsamına girer. Örneğin, kasırgalar gibi bazı doğal afetlerden sonra , insanlara su ve yiyecek stoklamaları veya tahliye etmeleri gerektiği yönünde önerilerde bulunulabilir. Tehlikeli kimyasal sızıntılar insanlara pencereleri kapatmaları, dış hava sirkülasyonunu kesmeleri ve yerlerinde barınmaları gerektiği yönünde uyarılarda bulunur. Seller sonrasında genellikle insanlara şişelenmiş su içmelerini veya su kaynaklı patojenlerden kaçınmak için suyu kaynatmaları gerektiği önerilerinde bulunulabilir. Kitle iletişim araçları ve halk eğitimleri genellikle bu tür faaliyetler için kullanılır. Bu nedenle risk iletişimi, tehdit algılama ve değerlendirme sürecidir. Bu süreç genellikle korku uyandırmaya yönelik etkileri de içermektedir (Reynolds & W. Seeger, 2005).

### ***Risk İletişiminde Korku***

Bilgi ve teknoloji çağında medya, korku söyleminin oluşturulmasında temel bir araç haline gelmiştir. Günümüzde sosyal medya diğer kitle iletişim araçlarına kıyasla, daha yaygın bir şekilde kullanıldığı için korku kültürünün oluşumunda daha belirgin rol oynamaktadır. İnternet ve sosyal medya aracılığıyla haberleşme ve bilgi aktarımı daha basit ve hızlı hale geldiği için, korku uyandıran içerikler de aynı hızda yayılım göstermektedir. Sosyal medya bireyleri harekete geçirmek amacıyla içerik oluştururken, aslında genellikle panik havası yaratmakta ve bir tür korku içerikli mesaj vermektedir. Bu mesajların temel amacı, tehdit sunarak insanların davranışlarında değişim sağlamaktır (İnci & Sancı, 2023; Reynolds & W. Seeger, 2005).

Sosyal medyanın olağanüstü durumlarda yarattığı bu korku algısı hem bireysel hem de toplumsal anlamda bazen olumsuz ve kaotik düşüncelerin ortaya çıkmasına yol açabilir. Bireylerin, sosyal medyadaki içeriklerden aldıkları bilgilerle risk algısı, kişisel tutumları ve davranışları değişip yeniden şekillenir (Anar, 2021). Bu nedenle risk iletişimi sosyal medya faaliyetlerin sonuçlarına dikkat çeker. Bu etkiler sadece yetişkin bireyleri değil, yaş grubu düşük olan çocukları da tehdit etmektedir (Anar, 2021; Dönmez & Doğan, 2020).

Bu durum, günümüzde pek çok farklı riskle karşı karşıya olduğumuzu gösterirken sosyal medyanın bu süreçte nasıl güçlü bir etki oluşturabildiğini gözler

önüne sermektedir. Sosyal medya uygulamalarının sınırsız kullanımı yeni riskler yaratmakta ve mevcut afetlerin etkilerini de artırabilmektedir. Dolayısıyla teknolojik faaliyetler de, çevresel güvenliği tehdit eden riskler olarak görülmeli, afet yönetimi sürecinde değerlendirilmelidir (Çilingir & Güler, 2020).

### **2.1.3. Doğal Afet Yönetiminde Sosyal Medyanın Rolü**

Doğal afetlerin etkilerinin önlenmesi ve neden olduğu zararların azaltılması konusunda çeşitli mevzuat, politika ve uygulamalar mevcuttur. Tüm bu uygulamalar Afet Yönetimi kapsamında ele alınır ve genel amacı ülkenin kaynaklarını koruyup iyileştirmek, zararları en aza indirmek ve toplumu afetlere karşı daha dayanıklı hale getirmektir (AFAD,2018). Afet yönetimi, afet öncesi risk yönetimi ve afet sonrası kriz yönetimi olmak üzere iki ana aşamadan oluşur (Çilingir & Güler, 2020).

#### ***Risk Yönetiminde Sosyal Medya***

Risk yönetiminde erken uyarı sistemlerinin etkinliği büyük önem taşır. Bu sistemler, olası tehlikeleri ve riskleri önceden tespit ederek ilgili birimleri ve bireyleri çeşitli kanallar aracılığıyla bilgilendirir ve acil durumlarda müdahaleyi zamanında yapabilmek için fırsat sağlamaktadır. Günümüzde, sosyal medyanın bu süreçlerde etkin bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir (Karaman, 2018). Örneğin 2011 yılında ABD'nin Virginia eyaletinde meydana gelen depremde, bölgedeki bireyler depremi hissetmeden önce sosyal medya üzerinden bilgi aldıklarını belirtmiştir (Kang, 2011).

Afetlerde iletişimde, medya en önemli bilgi kaynaklarından biri olup, toplumun ve hükümetin tehlikelere ve afetlere bakışlarını, algılayışını ve tepkilerini önemli ölçüde etkilemekte ve şekillendirmektedir (Rodríguez, 2007; Matar,2016). Bu etkilere karşı, sosyal medya gibi yeni iletişim teknolojileri, iki yönlü iletişim için daha fazla fırsatlar sunmaktadır (Fraustino, Liu & Jin, 2012).

Sosyal medyanın afet iletişimindeki kapsamı, genel olarak tek bir kaynaktan çıkması, geniş kitlelere mesajlar içermesi, etkileşimin hızla gerçekleşmesi, kullanıcı

tarafından üretilen içeriğe bağlı kalma, erişimde düşük engeller gibi afet sırasında hayati öneme sahip özellikler olarak değerlendirilmektedir (Houston et al, 2014; Matar, 2016). Bu nedenle depremler, seller, yüksek sıcaklıklar, yangınlar gibi çeşitli doğal afetler sırasında sosyal medya, kişilerin taleplerini, bilgilerini duygu ve düşüncelerini, anında paylaşabilmelerine imkân tanıyan bir ortam haline gelmiştir (Y.Argın ,2023).

Sosyal medya risk, tehlike, zarar, belirsizlik, başa çıkma kapasitesi gibi kavramları etkin bir şekilde kullanarak bireyler ve kuruluşların afete hazırlık bilgilerine ulaşmasını sağlamaktadır (İnci & Sancı, 2023). Ancak sosyal medya sadece bilgi arayan kişilere ulaşmakla kalmaz, rastlantısal olarak da afet bilgilerini yayabilir. Örneğin bir kullanıcı sosyal medyada takip ettiği kişiler tarafından yapılan bir gönderi sayesinde veya başka bir kişinin attığı bir mesajla rastlantısal olarak afet bilgileriyle karşılaşabilir. Bu nedenle afet yönetiminde güvenilir iletişim kanallarının sağlanması önemlidir (Baechler, 2018; Houston et al., 2015).

### ***Kriz Yönetiminde Sosyal Medya***

Afet iletişimi kriz iletişimi ilkeleri çerçevesinde ve genellikle acil durum ekipleri, medya, sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimler arasında koordineli bir şekilde yürütülür (Reynolds & W. Seeger, 2005). Kriz yönetimi sırasında afet iletişimi, risk yönetiminde olduğu gibi sosyal medyanın etkisiyle önemli bir dönüşüm geçirmiştir. Kriz anlarında sosyal medya uygulamaları hızlı bilgi akışı, insanları organize etme, toplumsal yardımlaşma ve dayanışma duygularını pekiştirme, bağış yapma, gönüllü çalışmalara katılma ve bilgi tabanlı destek sağlamak için önemli bir araç haline gelmiştir. (Alexander, 2014; Şahin & Demirbilek, 2023).

Bir afet sırasında ve sonrasında insanlar ailelerinin ve yakınlarının güvende olup olmadığını öğrenmek isterler. Genellikle durumlarını ve konumlarını bildirmek isterler. Bu anlarda sosyal medya, geleneksel medyadan daha etkili olabilir. Örneğin afet sonrası kısa mesaj göndermek, iletişim kurmak ve olaylar hakkında bilgi edinmek için tek yol olabilir. Ayrıca sosyal medya enkaz altındaki kişilerin kurtarılmasında da faydalı olabilmektedir. Ancak kontrolsüz bilgi akışı, yanıltıcı ve hatta tehlikeli

olabilmektedir. Yalan haberler veya aşırı dramatik bilgiler, halk arasında panik yaratabilir ve afet yönetimini zorlaştırabilir. Ayrıca kişisel bilgilerin paylaşılması mağdurları hedef haline getirebilir. Diğer yandan sürekli afet içeriklerine maruz kalmak insanları psikolojik olarak yorabilir ve aşırı kullanıma bağlı sosyal medya bağımlılığı gelişebilmektedir (Houston et al., 2015; Özgenel et al., 2019). Bu nedenle afet yönetiminde sosyal medya kullanımının organize bir şekilde planlanması, eğitimi, sosyal medya kullanıcılarının kimliklerinin belirlenmesi ve sosyal medyayı ne amaçla kullandıklarının belirlenmesi gerekmektedir (Houston et al., 2015).

#### **2.1.4. Doğal Afet Sonrasında Çocuklarda Oluşabilecek Sorunlar**

Doğal afetler aniden gelişen, bireylerde fiziksel ve psikolojik olmak üzere birçok sağlık problemine yol açan travmatik olaylardır (Powell & Thompson, 2016). Kısa vadede akut sorunlar görülse de, uzun vadede psikososyal ve ruhsal sağlık üzerinde kronik etkiler bırakabilir (IASC,2017). Alkan (1999), doğal afetlerden etkilenen bireylerin yıllar sonra bile psikolojik zorluklar yaşadıklarını belirtmektedir (Erdoğan & Aksoy, 2020). Ayrıca afetlerin şiddetine bağlı olarak toplum içindeki bazı grupların sosyal ve psikolojik sorunlar yaşama riski artmaktadır (Hantscher & Hantscher, 2019).

#### ***Afet Mağdurları***

Afetlerden kaynaklanan fiziksel ve ruhsal hasarların etkileri dört farklı afet mağduru grup üzerinde tanımlanır (Akyılmaz & Karka, 2011).

- Afeti doğrudan yaşayan bireyler.
- Doğrudan etkilenenlerle kan bağı veya duygusal bağına sahip kişiler.
- Afet bölgesine yardım ve hizmet sunmak için giden bireyler.
- Afeti ve sonuçlarını sosyal medya üzerinden takip eden bireyler.

Afetlerden etkilenen bireylerin incinilebilirliği, biyolojik, sosyal, kültürel, ekonomik ve fiziksel özelliklerine bağlı olarak göre değişmektedir. Bu nedenle hassas

gruplar, risklere daha fazla maruz kalır ve fırsatlara erişimde eşitsizlikler yaşar (Çakmak, Ocaktan, & Akdur, 2018).

Doğal afetlere doğrudan veya dolaylı olarak maruz kalmak, psikolojik ve fiziksel hassasiyetleri nedeniyle çocukların sağlığı üzerinde daha fazla olumsuz etkilere yol açmaktadır (Raccanello et al., 2023). Çocuklar afet sırasında fiziksel olarak etkilenebilirken , afet sonrasında ailesinden ayrı kalma, evini kaybetme gibi nedenlerle psikolojik olarak olumsuz etkilenmektedir. Bina hasarı, yaralanma ve ölüm görmek, psikolojik hassasiyetlerini etkileyen diğer faktörlerdir. Erken yaşta yaşanan travmalar, uzun vadeli psikolojik sorunlara ve TSSB, anksiyete, depresyon ve uyku bozuklukları gibi birçok sağlık problemine sebep olabilir (Niazi et al., 2022). Bu nedenle çocukların daha yüksek risk altında olduğu söylenebilir (Akyılmaz & Karka, 2011; Kronenberg et al., 2010).

Çocukların psikososyal yapıları yetişkinlerden farklıdır. Bu nedenle afetlerin etkilerini değerlendirirken yaş aralığını dikkate almak doğru olacaktır. Örneğin 2-5 yaş aralığındaki çocuklar, afetlerin ailelerini üzdüğü için olduğunu düşünürken, 6-11 yaş aralığındaki çocuklar bunu doğanın bir cezası olarak görebilir. Genel olarak afetlerin çocuklar üzerinde bıraktığı etkiye bakılacak olursa; korku ve endişe, travmayı yeniden canlandırma, travmanın tekrarlanma korkusu, okula gitmek istememe, suçluluk, davranış değişiklikleri, uyku bozuklukları ve fiziksel şikâyetler gibi rahatsızlık belirtileri görülmektedir (Kronenberg et al., 2010; Limoncu & Atmaca, 2018). Bu çalışmada doğal afetlerin, 11-18 yaş aralığındaki çocuklarda yarattığı etki incelendiğinden okul çağı çocukluk ve ergenlik dönemi özelliklerine değinilecektir.

### ***Okul Çağı Çocukluk Dönemi (6-11 yaş)***

Okul çağı çocuklukları afet sürecinde ailelerinden ayrı kalmak istemezler. Ailesinden ayrı farklı bir yerde afet olurda yakınlarına ulaşamama endişesi ile okul gibi farklı yerlere gitmek istemezler. Bu nedenle afet olgusuna karşı aşırı endişeli olma durumu söz konusudur. Bununla birlikte mide bulantısı, baş dönmesi gibi strese bağlı fiziksel semptomlarda gözlemlenebilir. Dikkat dağınıklığı, akademik başarısızlık, uyku problemleri gibi sorunlar meydana gelebilir. Diğer yandan öfke hali, saldırgan

davranışlar ve çevresindeki yetişkin bireylere karşı güvensizlik gibi sorunlar oluşabilir. Bu nedenle çocuklara doğal afetler anlatılırken son derece dikkat gösterilmeli, uygun sözcükler seçilmelidir (Kronenberg et al., 2010; Limoncu & Atmaca, 2018).

Afet sürecinde eğitim-öğretim faaliyetleri aksamalara uğrayabilir, uzaktan eğitim sürecine girilebilir. Bu dönemde okul çağındaki çocukların yaşlıları ile kurdukları iletişim ve okul ortamı çok önemlidir. Bu nedenle afet sürecinin sağlıklı yürütmesinde ve yanlış bilgilerin yayılmasını önleme noktasında okul çalışanlarına ve çocukların ailelerine önemli görevler düşmektedir (Limoncu & Atmaca, 2018).

### ***Ergenlik Dönemi (12-18 yaş)***

Ergenlik, genellikle 9-11 yaşlarında başlayan ve 17-18 yaşlarına kadar devam eden bir dönemdir. Bu süreçte fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan büyük bir değişim ve gelişim yaşanır (Gül & Güneş, 2009). Bu dönemde yaşanabilecek herhangi bir travma, bireyselleşme sürecini ve kimlik algısını etkileyerek bu önemli gelişim evresinin normal sürecini bozabilir.

Ergenlik dönemindeki çocuk afeti doğrudan deneyimlemiş ise çevresine karşı agresif ve saldırgan tutum gösterebilirler. Birçok kişinin öldüğüne tanık olmak, kendisinin ise halen yaşıyor olması onun suçluluk duygusu yaşamasına sebep olabilir. Ergenlik dönemi çocuklarında afet sonrasında uyku sorunları, madde kullanımına yönelim, intihar veya kendine zarar verme düşünceleri, bedensel şikâyetler, iştahsızlık, vücutta ağrı şikâyetleri gibi problemler gözlemlenebilir. Çevresindekilerden kaçınma ve yalnız kalma isteği gözlemlenebilir. Sorumluklarını yerine getirememeye, özgüven eksikliği, depresif belirtiler görülebilmektedir (Limoncu & Atmaca, 2018; Pfefferbaum, Nitiéma, & Newman, 2019; Wang et al., 2021).

Aile üyelerinden ayrılma, yiyecek ve su kaynaklarının yetersizliği, hijyen koşullarının kötüleşmesi, evlerin yıkılması veya yerlerini değiştirmek, mali zorluklar, sosyal destek eksikliği, aile işlevsizliği artan toplumsal şiddet ve eğitimde kesintiler

gibi ikincil afet stres faktörleri doğal afetlerden etkilenen çocukların yaşadığı psikolojik yükü arttırabilir (Le Roux & Cobham, 2022).

Ergenlik dönemindeki çocuklar için arkadaşları ile iletişim çok önemlidir. Bu yaş grubundaki gençler arkadaşları ile tüm duygularını ve korkularını paylaşma ihtiyacı duyarlar. Afet sonrası dönemde artan kaygı, öfke, depresyon ve zayıf arkadaşlık ilişkileri gibi çeşitli etkenler, sosyal etkileşimin azalması sonucunda dikkat eksikliği ve hiperaktivite gibi davranış bozukluklarına yol açabilirler (Powell & Thompson, 2016).

Çocukların veya ergenlerin kendilerini güvende ve emniyette hissetme duygusu ailesinin ya da bakım verenin bir felaket sonrasında verdiği duygusal tepkilere, inaç ve değerlere bağlıdır. Bu durum çocuğun afetleri algılama ve yorumlama şeklini değiştirebilir. Ayrıca travmaya verdiği tepki ve uyum sağlama yeteneğini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır (Codreanu, Celenza, & Jacobs, 2014; Pfefferbaum, Noffsinger, Wind, & Allen, 2014).

## **2.2. Çocuk Gelişiminde Uykunun Önemi**

Çocuklarda uyku sağlığı, büyüme hormonunun salgılanması, bağışıklık sistemi, sinir sistemi gelişimi ve zihinsel işlevlerin olgunlaşması için kritik öneme sahiptir (Engin & Calapoğlu, 2009; Önen,2021). Beynin olgunlaşması ve miyelinizasyon süreci prenatal dönemde başlar, ergenliğe kadar sürer. Miyelinizasyon, sinir liflerinin etrafına miyelin adı verilen yağlı bir maddeyle kaplanması sürecidir. Bu kaplama, sinir liflerini izole ederek iletişim hızını artırır. Beyinde farklı bölgelerdeki sinir lifleri farklı zamanlarda miyelinlenir (Akkan, 2024). Örneğin, motor sinirler bebeklik döneminde miyelinlenmeye başlar ve bu süreç ergenlik dönemine kadar devam eder. Prefrontal korteks gibi bazı bölgeler ise ergenlik döneminde tamamlanır (Atalar, 2019; Giedd et al., 1999; Rice & Barone Jr, 2000).

Prefrontal korteks, insan beyninin ön kısmında yer alan ve düşünme süreçleri, planlama, karar verme, problem çözme, duygu düzenleme, sosyal davranışların kontrolü gibi yüksek düzeyde bilişsel ve davranışsal işlevlerden sorumludur.

Uyku sırasında prefrontal korteks, gün içindeki yoğun aktivitesinin ardından dinlenme ve iyileşme fırsatı bulur. Yeterli uyku alınmadığında, prefrontal korteksin işlevleri bozulabilir (Xanidis & Brignell, 2016). Dolayısıyla yetersiz uyku, çocuklarda dikkat eksikliği, hiperaktivite, öğrenme güçlükleri, duygusal düzensizlikler ve fiziksel sağlık problemleri gibi pek çok olumsuz etkiye yol açabilir. Özellikle gelişim çağındaki çocuklar, yeterli uyku alamadıklarında davranışsal ve duygusal sorunlarla karşılaşabilirler (Hirshkowitz et al., 2015).

Bireylerin uyku ihtiyacı yaşa, çevreye ve kültüre göre değişmektedir. Ergenlik dönemindeki, hormonal değişiklikler ve melatonin salınımındaki gecikme, ergenlerin uyku düzenlerinde değişikliğe neden olur. Buna göre uyku başlama zamanı daha geç ve sabah uyanma zamanı daha ileri olur (Harper,2014). Çalışmalar, okul çağındaki çocuklar (6-11 yaş) için yaklaşık 9-11 saat, ergenler (12-18 yaş) için günde 8-10 saat uyku ihtiyacı olduğunu göstermiştir (Hirshkowitz et al., 2015). Ancak normal gelişim gösteren çocuk ve ergenlerin %25-40'ının uyku sorunları yaşadığı, yoğun akademik ve sosyal yaşamları nedeniyle uyku saatini erteledikleri gözlemlenmiştir (Meltzer & Mindell, 2006). Bu da uzun uzun vadeli sağlık ve gelişim sorunlarına yol açabilen önemli bir halk sağlığı sorunudur.

### **2.3. Uyku Yoksunluğu Kavramı ve Etkileri**

#### ***Uyku Yoksunluğu Kavramı***

Uyku yoksunluğu, kişinin uykuya dalmakta zorlanmadığı fakat içinde bulunduğu koşullar veya tercihleri nedeniyle normal uyku süresini kısalttığı durumu ifade eder. Bu durumda, birey uyku ihtiyacını erteleyerek veya bekleterek gün içinde yeterince uyumamış olur. Dolayısıyla, uyku yoksunluğu vücudun ve beyin fonksiyonlarının gerektiği gibi dinlenememesine ve yenilenememesine yol açar (Kandemir, Bozdemir, Hayran, Tonga, & Kandemir, 2021).

## ***Uyku Yoksunluğunun Çocuk Gelişimine Etkileri***

Günlük yaşamda bedensel ve zihinsel iyilik halini sürdürebilmek için yeterli ve kaliteli uyku gereklidir. Uykunun sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi, çocukların büyüme, gelişme ve öğrenme süreçlerinde önemli bir rol oynar (Krueger, Frank, Wisor, & Roy, 2016). Uyku yoksunluğunun çocuk gelişimine etkileri çeşitlidir ve multidisipliner araştırmalarla ele alınmaktadır.

### ***Fizyolojik Etkileri***

Fizyolojik olarak, yetersiz uyku bağışıklık sistemi üzerinde baskılayıcı bir etki yaratabilir. Sinir sistemi gelişimi ise uyku sırasında gerçekleşen sinir hücresi yenilenmesi ve bağlantıların güçlenmesi süreçlerine bağlı olarak sağlanır. Bu süreçler, özellikle bebeklikten ergenliğe kadar olan dönemde hızla ilerler ve uyku yoksunluğu bu süreçleri engelleyebilir veya bozabilir (Kandemir, 2021).

Uyku nöroendokrin fonksiyonları ve glukoz metabolizması üzerinde kritik bir rol oynar. Son yıllarda yapılan çalışmalar uyku süresinin azalmasının kronik kısmi uyku eksikliğinin obezite ve kilo alımı riskini arttırabileceğini ortaya koymuştur (Özvurmaz, 2018).

### ***Bilişsel Etkileri***

Kognitif ve akademik performans açısından bakıldığında, yeterli uyku almayan çocuklar dikkat eksikliği, konsantrasyon güçlüğü, öğrenme ve hafıza sorunları yaşayabilirler. Okul başarısı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu gözlemlenen uyku yoksunluğu, öğrencilerin ders çalışma becerilerini, bilgiyi işleme yeteneklerini ve test performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir (Şenol, 2012).

Gelişmiş ülkelerde meydana gelen istem dışı yaralanmalar çocukluk döneminde önde gelen ölüm nedenidir. Yapılan bir çalışmaya göre çocukluklarda uyku yoksunluğunun kazara düşme ve yaralanma riskini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Boto et al., 2012).

### ***Davranışsal ve Duygusal Etkileri***

Davranışsal ve duygusal açıdan, uyku yoksunluğu çocuklarda irritabilite (sinirlilik), duygusal düzensizlikler, anksiyete ve depresyon gibi sorunlara neden olabilir. Bu durum, çocuğun sosyal ilişkilerini, problem çözme yeteneklerini ve genel yaşam kalitesini etkileyebilir. Ayrıca, uyku yoksunluğu olan çocuklar daha fazla risk alma eğiliminde olabilir, duygusal kontrol problemleri yaşayabilir ve sosyal etkileşimlerinde zorluklar yaşayabilirler (Sadeh, 2007).

Yapılan çalışmalar sonucunda uyku yoksunluğunun prefrontal korteks ve amigdala arasındaki bağlantıyı zayıflatarak duygusal tepkilerinin kontrolsüz bir şekilde artmasına, risk alma gibi davranışlara neden olduğu görülmüştür (Van Der Helm, Gujar, & Walker, 2010). Benzer bulguların yer aldığı çalışmaya göre uyku yoksunluğunun duyguların düzenlenmesi, dürtüsellik ve ödül arayışı davranışlarının temelindeki nöral devreler üzerinde önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (Holm et al., 2009).

Dolayısıyla, yetersiz uyku ödül sinir devresinde anormal işleyişe neden olarak aşırı yeme, madde bağımlılığı ve duygudurum bozuklukları gibi davranışların artmasına yol açabilir. Bu bulgular ödül depresif belirtiler, duygusal arayış ve madde bağımlılığı ile ilişkilendirildiğinde uyku yoksunluğunun önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu ortaya koymaktadır (Mullin et al., 2013).

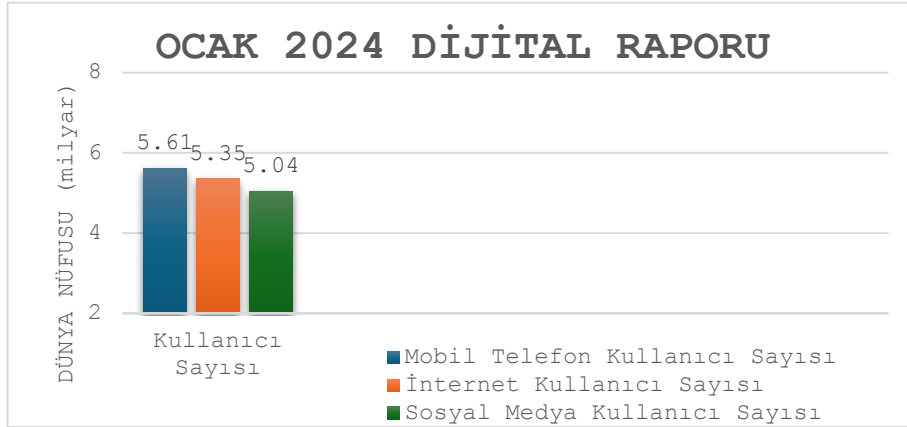
### ***Sosyal Etkileri***

Uyku düzeninin bozulması veya yetersiz uyku alışkanlıkları, modern yaşamın getirdiği teknolojik ve sosyal baskılarla daha da artmaktadır. Çocuklar akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar gibi teknolojik cihazlarla, gece geç saatlere kadar süren sosyal medya kullanımı ve ekran zamanı nedeniyle uyku sürelerini kısaltabilmektedirler. Bu durum, uyku düzeninin bozulmasına ve uyku yoksunluğunun yaygınlaşmasına katkıda bulunmaktadır (Kortesoja, 2023).

## 2.4. Sosyal Medyanın Çocuklar Üzerindeki Etkisi

Teknolojinin hızlı gelişimiyle birlikte internet, cep telefonları ve diğer modern iletişim araçlarının kullanımı artmış ve internete erişim kolaylaşmıştır. Bu durum, sunulan ürün ve hizmet çeşitliliğini arttırmıştır (Koca & Tunca, 2020). 2000'lerin başında popülerleşen sosyal ağlar, çift yönlü iletişim sağlayarak sosyal medya kavramının gelişimine katkı sağlamıştır (Sayımer, 2008). Sosyal medya, kullanıcıların internet üzerinden dünya genelindeki insanlarla fikir ve deneyimlerini paylaşabildiği çevrimiçi platformlardır (Erbaşlar, 2013).

Kemp'in "Dijital 2024 Ocak" raporuna göre dünyada 5.35 milyar kişi interneti, 5.04 milyar kişi ise sosyal medyayı kullanmaktadır. Bu da dünya nüfusunun %62.3'ünün sosyal medyayı kullandığını göstermektedir. Ortalama bir sosyal medya kullanıcısı günlük 2 saat 23 dakikasını sosyal medyayı kullanarak geçirmektedir. Sosyal medya kullanımı yaş ve cinsiyete göre farklılık göstermekle birlikte 16-24 yaş aralığındaki gençlerin sosyal ağları daha fazla kullandığı belirlenmiştir (Kemp,2024).



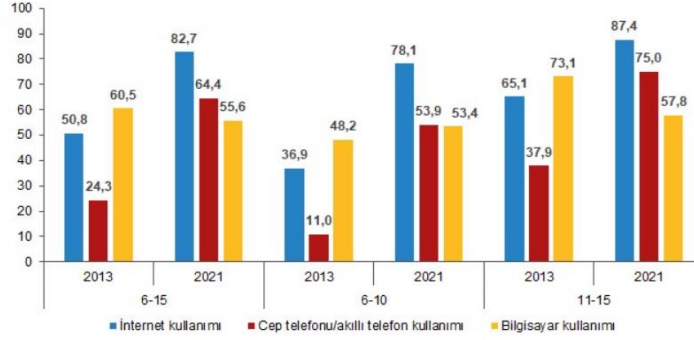
Şekil 2.2. Dünya dijital raporu 2024.

(Kemp,S., 2024)

Sosyal medya, günümüzde medya araçlarının çeşitliliğindeki artış ve ulaşılabilirlik ile birlikte çocukların yaşamında da önemli bir yer tutmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)' tarafından yürütülen "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" raporuna göre 6-15 yaş aralığındaki çocukların %64.4'ü cep

telefonu,%55.6'sı bilgisayar kullanmakta ve %82.7'sinin düzenli internet erişimine sahiptir (TÜİK, 2021).

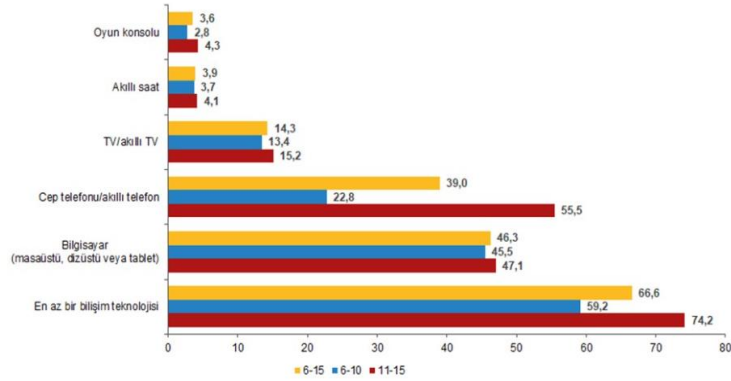
Yaş grubuna göre çocukların bilişim teknolojisi kullanımı (%), 2013, 2021



**Şekil 2.3.** Türkiye'deki çocukların yaş gruba göre bilişim teknolojisi kullanımı.  
(TÜİK,2021)

Düzenli internet kullanan çocukların %31.3'ü interneti sosyal medya için kullanmaktadır. Sosyal medyayı kullanan çocukların %77.7'si hemen her gün, %16.5'i haftada en az bir defa, %5.8'i ise haftada bir defadan az kullanmaktadır. Çocuklar günde yaklaşık 3 saat sosyal medyada zaman geçirmektedir (TÜİK,2021).

Yaş grubuna göre sadece kendi kullanımına ait bilişim teknolojileri ürünü olan çocukların oranı (%), 2021

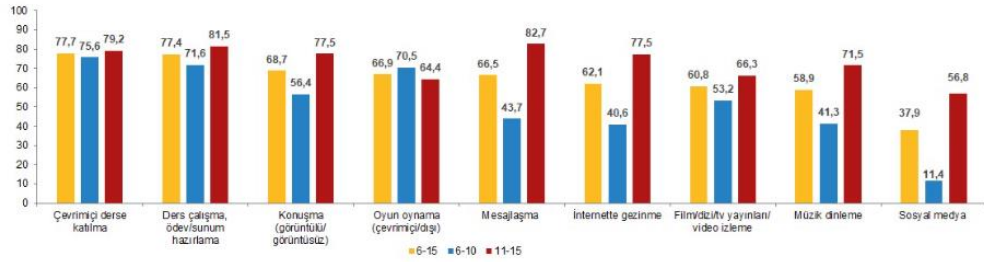


**Şekil 2.4.** Yaş grubuna göre sadece kendi kullanımına ait bilişim teknolojileri ürünü olan çocukların oranı.  
(TÜİK, 2021)

Sosyal medya kullanım şekli ve süresine göre farklı etkiler göstermektedir. Bu platformlar, çocuklara sosyal becerilerini geliştirme ve dijital dünyayı keşfetme fırsatı

sunar. Ancak, sosyal medyanın çocuklar üzerindeki etkileri tartışmalıdır. Bazıları, aşırı kullanımının sosyal medya bağımlılığına yol açabileceğini ve yüz yüze iletişimi azaltabileceğini öne sürerken, diğerleri ise bu platformların eğitici ve sosyal gelişimlerine katkı sağladığını savunmaktadır (Uslu, 2021).

Düzenli cep telefonu/akıllı telefon kullanan çocukların yaş grubuna göre telefonu kullanım amaçları (%), 2021

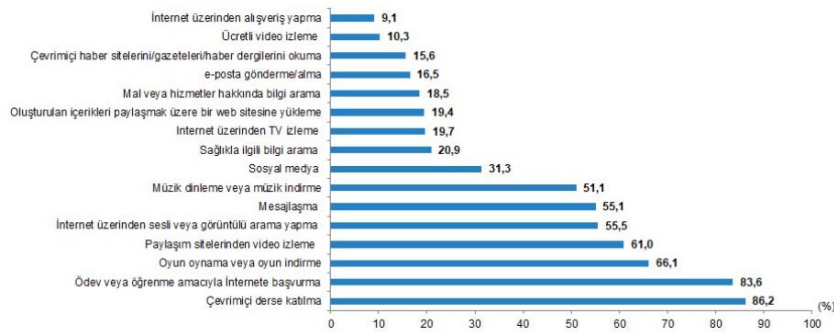


Şekil 2.5. Cep telefonu kullanan çocukların yaş grubuna göre telefonu kullanım amaçları.

(TÜİK,2021)

Bir çalışmada, çocukların çoğunlukla Youtube veya Netflix izlediği, az bir kısmının eğitici uygulamaları tercih ettiği bulunmuştur. Sosyal medyayı genellikle arkadaşlarıyla iletişim kurma, oyun oynama, eğlenceli içerikler tüketme amacıyla kullandıkları gözlemlenmiştir (Radesky & Christakis, 2016).

Düzenli İnternet kullanan çocukların İnternet kullanım amaçları, 2021



Şekil 2.6. Türkiye’de internet kullanan çocukların, interneti kullanım amaçları.

(TÜİK,2021)

İnternetteki iletişim ve eğlence araçlarının, günlük yaşamı kolaylaştıran diğer hizmetlerle birleşmesi, internet kullanımının önemini artırmıştır. Fakat bu durum, bazı

kullanıcılar için zaman kaybına yol açan bir alışkanlık veya bağımlılığa dönüşebilmektedir (Koca & Tunca, 2020).

Ayrıca Instagram, Twitter ve Tiktok gibi sosyal medya uygulamalarının görsel ve işitsel içerikleri ve herkes tarafından erişilebilir olması nedeniyle kişilerin algılarını da etkilediği görülmüştür (İnci & Sancı, 2023). Çalışmalar, görsel medyanın, intihar düşüncesi olan çocuklarda intihar davranışı riskini artırdığını göstermektedir. Ayrıca çocuklar, romantik ilişki senaryolarını ve cinsel davranış normlarını televizyon ve sosyal medya aracılığıyla öğrenmektedirler (Kanbur, 2020).

Bu nedenle erken çocukluk döneminin temel alışkanlıklar, beceriler ve davranışların kazandırılmasında kritik dönem olduğu ve bu dönemde edinilen davranışların gelecekteki alışkanlıkların temeli olarak işlev gördüğü göz önünde bulundurulmalıdır (A. Bulut, 2018).

## **2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı**

Bağımlılık, bir maddeyi veya davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe durumu olarak tanımlanır (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, 2017). Bilinen en yaygın bağımlılık türleri sigara, alkol uyuşturucu bağımlılığıdır. Ancak son yıllarda, fiziksel bir maddeye dayanmayan, kontrol edilemeyen ve tekrarlayan davranışlarla ilişkilendirilen internet, sosyal medya, bilgisayar , dijital oyun bağımlılığı gibi bağımlılıklar da önemli sağlık problemlerine neden olmaktadır (Öztürk, Uğur, Aslı Sezer, & Tezel, 2020).

Sosyal medya bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi “aşırı kullanım, sürekli kullanma isteği, diğer aktivitelerin ihmal edilmesi, sosyal ilişkilerde bozulma, stres ve olumsuz duygulardan kaçma aracı olarak kullanma, kullanımı azaltma veya bırakmada zorluklar yaşama, kullanımın mümkün olmadığı durumlarda gerginlik veya sinirlilik hissi, kullanım süresi ve miktarı hakkında yalan söyleme” şeklinde tanımlanabilir (Savcı & Aysan, 2017).

Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabında (DSM-5) sosyal medya bağımlılığı yer almazken, internet oyun bağımlılığı için tanı kriterleri belirtilmiştir. Bu kriterlerin arasında yer alan sürekli kullanım, internet kullanımının durdurulması durumunda rahatsızlık ve/veya fiziksel yoksunluk belirtileri yaşama, zaman harcamada artış, kontrol etme çabalarının başarısız olması, olumsuz psikososyal etkileri göz önünde bulundurmasına rağmen kullanıma devam etme, diğer ilgi alanlarına vakit ayıramama, olumsuz duygusal durumdan kaçınma için kullanım, aile ve terapistleri aldatma veya yalan söyleme, önemli ilişkilerin, iş veya eğitimin risk altına girmesi veya kaybedilmesi gibi durumlar sosyal medya bağımlılığı içinde geçerli olduğu belirtilmektedir (Bozkurt & Bozkurt, 2022; Özgenel et al., 2019).

Sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan çalışmalara göre okul çağı çocukluk ve ergenlik dönemi kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde internet ve sosyal medya uygulamaları gibi teknolojilerin kullanımı daha yaygındır (Cheng, Lau, Chan, & Luk, 2021).

Yeni nesil çocuk ve gençler dijital dünyanın içine doğdukları için sosyal iletişimde sanal arkadaşlıkları tercih edebilmektedir. Bu yaş grubundaki çocuklar ve gençler beğeni, takipçi sayısı gibi sanal ödülleri motive olabilir ve bu platformlarda geçirdikleri zamanı artırabilirler (Aral, 2022). Dolayısıyla bireylerin sosyal medya platformlarına aşırı ve kontrolsüz şekilde zaman ayırmaları sonucunda sosyal medya bağımlılığı ortaya çıkmaktadır.

## **2.6. Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Uyku Yoksunluğu İlişkisi**

Sosyal medyanın çocuklar ve gençler üzerindeki etkileri incelediğinde, uyku düzenindeki değişikliklerin önemli bir bulgu olduğu görülmektedir (şenol, 2012). Uyku, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için temel bir gerekliliktir ve bireylerin yaşlarına bağlı olarak günlük uyku ihtiyaçları ve süreleri değişiklik göstermektedir.

Araştırmalar çocukların ve ergenlerin yaklaşık 9-10 saat uykuya ihtiyaç duyduğunu göstermektedir (Kandemir et al., 2021; V.Şenol, 2012). Ancak son 50 yılda yaşam tarzındaki değişiklikler nedeniyle uyku sürelerinde yaklaşık 1,5 ile 2 saat arasında bir azalma gözlemlenmiştir (Hense et al., 2011). Nitekim ergenlerin büyük çoğunun gece yalnızca 7 saat uyuduğu belirlenmiştir (Meltzer & Mindell, 2006).

Son yıllarda yapılan çalışmalar, televizyon, oyun konsolu ve bilgisayar gibi geleneksel elektronik cihazların uyku üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir. Yeni taşınabilir mobil ve medya cihazlarının; örneğin akıllı telefonlar ve tabletlerin, daha geniş işlemlere sahip olduğu ve eski sabit cihazlardan farklı olarak gerçek zamanlı etkileşim ve sürekli uyarı imkanı sağladığı bilinmektedir. Bu durum çocukların farklı bir maruziyet türü yaşamasına neden olmaktadır (Wong et al., 2020).

Taşınabilir akıllı telefonlar ve diğer dijital cihazların yatak odasına getirilebiliyor olması, yatmadan hemen önce medya cihazlarının kullanılması, Wi-Fi aracılığıyla erişilebilen sosyal medya uygulamalarının yatmadan hemen önce bile kullanılıyor olması ve ebeveyn denetimin azalması gibi etkenler uyku süresini azaltmakta ve gündüz uykuluğunun artmasına neden olmaktadır (S. Bulut, 2021). Ayrıca medya cihazlarının kullanılmasa bile yatak odasında bulunmasının uyku sorunlarını arttırdığı belirlenmiştir (Carter et al., 2016).

Çocukların %72'si ve ergenlerin %89'u yatmadan önce en az bir medya cihazı kullanmaktadır. Bu cihazların uyku üzerindeki olumsuz etkileri sıralamak gerekirse; ilk olarak bu cihazlar doğrudan uyku saatini değiştirerek veya kesintiye uğratarak uyku kalitesini etkileyebilirler. İkinci olarak, sosyal medyada paylaşılan içerikler psikolojik olarak uyarıcı olabilir. nc olarak cihazlardan yayılan ışık melatonin üretimini bozarak sirkadiyen ritmi, uyku düzenini ve uyanıklığı etkilemektedir (Carter et al., 2016; Harper, 2014; Wong et al., 2020).

## 2.7. Doğal Afet Yönetiminde Halk Sağlığı Hemşiresinin Rolü

Doğal afetler bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını etkileyen, genellikle toplumda büyük çapta yıkıma yol açan ve öngörülemeyen olaylardır. Afet yönetimi, bu tür durumlarla başa çıkmak için sağlık ve güvenliği korumayı amaçlayan afet planlaması, müdahale ve iyileştirme çalışmalarını kapsamaktadır (Işık, 2012).

Hemşirelik afetlerin sağlık üzerindeki etkilerini azaltma, sağlık hizmetlerini koordine etme ve kriz anlarında etkili müdahale sağlama konusunda merkezi bir liderlik rolü oynamaktadır. Hemşirelerin afetlerle ilgili üstlendikleri sorumlulukları geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Bu sorumluluklar afet öncesi kriz planlamasından, afetlerin etkileri azaltmaya, doğrudan bakım sağlamaktan toplumun iyileşmesine yardımcı olmaya kadar uzanır. Bu nedenle Dünyada ve Türkiye’deki doğal afetlerin sıklığının artması, hemşirelerin bu tür olaylara yönelik çabalarının daha iyi anlaşılmasını zorunlu hale getirmiştir (Achora, 2016).

Tarih boyunca hemşireler afetlere müdahale etmek için harekete geçen ilk sağlık profesyonelleri olmuşlardır (Achora, 2016). Aslında hemşireler profesyonel kimlik kazanmaya başladığı andan itibaren çeşitli ortam ve rollerde afetlere müdahale etmişlerdir (Cole Edmonson, 2017). Özellikle 17 Kasım 2019’da başlayan Covid-19 salgını, hemşirelerin sağlık hizmetleri sunumundaki önemini vurgulamış ve bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2020 yılını “Dünya Hemşireler Yılı” olarak ilan etmiştir (Fletcher, 2022).

Afet hemşireliği, afet durumlarında hemşirelik hizmetlerinin özel bilgi ve becerilerle sistematik ve esnek bir şekilde uygulanmasını ifade eder. I.Dünya Savaşı ve Kırım Savaşı gibi olaylar modern hemşireliğin temellerinin de afet hemşireliği ile atıldığını göstermektedir. Başlangıçta afet yönetimi sadece halk sağlığı hemşireleri, veya askeri hemşireler gibi belirli grupların sorumluluğundayken, günümüzde tüm hemşirelerin afet yönetimi konusunda bilgi sahibi olması ve gerekli müdahale becerilerine sahip olması gerekmektedir (Akpınar, 2020).

Halk sağlığı hemşireliği, toplumun sağlığını koruma ve iyileştirme amacı güder. Bu kapsamda afet yönetimi önemli bir alanını oluşturur. Halk sağlığı hemşireleri, doğal afetlerin toplum sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendirme riskleri azaltma, iyileşmeyi sağlama ve topluluklara sağlık eğitimi sağlama görevi üstlenerek sağlık hizmetlerinin etkin bir şekilde sunulmasını sağlamaktadır (Murray, 2020).

Doğal afetler her zaman ve her yerde meydana gelebilir. Bu nedenle meydana gelen sağlık sorunları ve sağlık ihtiyaçları afetlerin meydana geldiği yer ve etkilenen bireylerin özelliklerine göre değişmektedir. Bu durumda halk sağlığı hemşirelerinin doğal afet mağduru çocuklar gibi özel grupların farkında olmakla birlikte gelişim aşamalarına göre anatomik, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir. Ayrıca hemşirelerin triyaj, travma, ruh sağlığı, enfeksiyon kontrolü gibi konularla başa çıkabilecek yetkinlik ve karar verme kapasitesine sahip olmaları gerekmektedir (Blake, 2021).

Doğal afetler sonrasında sosyal medya içeriklerine maruz kalma, çocukların travmatik deneyimlerle başa çıkma sürecini, psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Iwadare, 2014; Wang, 2021). Ayrıca doğal afetler gibi travmatik olaylar çocuklarda sosyal medya bağımlılığı ve uyku bozukluklarına yol açmaktadır (Yang, 2020). Halk sağlığı hemşireleri bu olumsuz etkilerin yönetilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Hemşireler, çocukların doğal afet gibi acil durumlara hazırlıklı olmasını, doğal afetler sonrasında sosyal medya kullanımını ve uyku alışkanlıklarını değerlendirerek gerekli müdahalelerin yapılmasını ve ruhsal sağlık desteği ile çocukların iyileşme sürecine katkı sağlamaktadırlar (Shannon, 2020).

Okul hemşireleri, halk sağlığı hemşireleri olarak, okul topluluklarını krize hazırlıklı olması açısından kritik bir öneme sahiptir. Ulusal Okul Hemşireleri Derneği (NASN), “okul hemşirelerinin acil durum hazırlığı ve yönetiminin tüm aşamalarında liderlik sağladığını ve okul ortamı için acil durum yanıt prosedürleri geliştiren okul ekibinin ayrılmaz bir parçası olduğunu savunmaktadır (NASN,2019).

Türkiye’de Milli Eğitim Bakanlığı’nın Okul Sağlığı Hemşirelerinin Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönergesi okul hemşirelerinin şu görevleri üstlenmesini belirtmektedir:

- Sağlık Eğitimi ; Öğrencilere sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırmak amacıyla sağlık eğitimi; genel sağlık, kazalar ve hastalıklardan korunma, ilkyardım, madde bağımlılığı, gelişimsel döneme özgü ruh ve beden sağlığı, uyku, beslenme, sosyal beceriler gibi konuları yıllık çalışma planına dahi eder, eğitimleri uygular ve kayıt altına alır.
- Risk Değerlendirme ; Okulun biyolojik ve sağlık risklerini, kurum çevresi, oyun alanı, kullanım ve içme suyu, atık yönetimi, tuvaletler, ısıtma ve havalandırma, aydınlatma, kazalara neden olabilecek durumları azaltmak için okul sağlığı yönetim ekibi ile koordineli çalışmalar yürütür.
- Acil Durum Yönetimi ; Salgın hastalık ve acil durumlarda eylem planı hazırlar ve plan doğrultusunda gerekli uygulamaları yapar ( Milli Eğitim Bakanlığı, 2022).

Öğrenciler ve aileler, okullarının koruyucu, ilgili ve öğrenmeye yönelik ortamlar olmasını beklerler. Ancak doğal afetler gibi acil durumlar, eğitim sürecini kesintiye uğratabilir ve olaydan etkilenen herkesin yaşamını değiştirebilir. Halk sağlığı hemşireleri ve okul sağlığı hemşireleri, çocukların ve okul toplumunun daha iyi sağlık ve güvenliği için doğal afet ve acil durumlarda, afet öncesi, sırası ve sonrasında hazırlık, müdahale ve iyileşme süreçlerinde kritik bir rol üstlenirler (Shannon, 2020).

Literatürde hemşirelerin acil durum müdahalesindeki kritik rolü konusunda genel bir uzlaşma vardır. Ancak felaket durumlarındaki görev tanımları ve yetki sınırları genellikle belirsizdir. Hemşirelerin etkili afet yönetimi gerçekleştirebilmesi için kişisel ve profesyonel anlamda hazırlık olmaları gerekmektedir. Bu bağlamda afet hemşireliği için ulusal direktifler ve kavramlar geliştirilmesi gerekmektedir. Hemşirelerin afet durumlarına hazırlıklı olmalarını sağlamak için eğitim müfredatlarının hem teorik hem pratik açıdan yeterlilikleri ele alacak şekilde güncellenmesi gerekmektedir (Grochtdreis, 2017).

### 3. MATERYAL VE METOT

#### 3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırma doğal afetlerden sonra çocuklarda görülen uyku yoksunluğu, sosyal medya bağımlılığı ve bunları etkileyen değişkenleri (yaş, günlük uyku süresi, afetlerle ilgili bilgi edinme, okulda düzenlenen afet eğitimleri ve tatbikatlarına katılımı,.. vb) belirlemek için yapılan tanımlayıcı, ilişki arayıcı, karşılaştırmalı ve kesitsel tipte bir araştırmadır.

#### 3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremin ardından, 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında, 11.09.2023-11.12.2023 tarihleri arasında Balıkesir ili Karesi ilçesinde yer alan Şehit Jandarma Teğmen Cengiz Evranos Ortaokulu ve İnebey Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirildi.

#### 3.3. Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Balıkesir ili Karesi ilçesinde yer alan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda öğrenim gören tüm 5.6.7.8.9.10.11. ve 12. Sınıfa giden öğrenciler (N= 20.218 kişi) oluşturdu (Balıkesir, Karesi MEM). Çalışmanın örneklem sayısı, olayın görülme sıklığını inceleyen araştırmalarda kullanılan evreni bilinen örneklemi hesaplama formülü ile ( $n=N.t^2.p.q / d^2.(N-1)+t^2.p.q$ ) 377 öğrenci olarak belirlendi. Örneklem alınan öğrencilerin tabaka ağırlığı hesaplanarak ( $n/N = 0,018$ ) buldukları sınıflara ve cinsiyetlerine göre tabakalandırılmış olup her sınıftan kaç kız öğrenci kaç erkek öğrencinin örneklem dahil edileceği hesaplandı (örneğin 6. Sınıfa giden kız öğrenci en az 21 , 7. Sınıfa giden

erkek öğrenci en az 22 kişi olacak şekilde anket uygulandı). Ancak 8 kişinin anket formunu eksik doldurulması nedeniyle 369 öğrenciye ulaşıldı. Araştırmada hedeflenen örneklemin %97.88'ine ulaşıldı.

2023-2024 eğitim- öğretim yılında Balıkesir ili Karesi ilçesinde yer alan 43 okul içerisinden yürüttüğümüz araştırmaya dahil ettiğimiz okulu seçerken ulaşılabilirlik ve elverişlilik esasına uygun örnekleme yöntemi kullanıldı (Lune, 2017). Doğal afetlere ilişkin bilgilerin yer aldığı araştırma soruları nedeniyle, okulun bulunduğu mahalle seçimi Balıkesir İl Afet Risk Azaltma Planında (İRAP) yer alan verilere dayanarak yapıldı. Buna göre seçilen okulun Balıkesir ilinde olası doğal afet (deprem, sel, yangın, heyelan vb.) sonrası hasar görmesi muhtemel mahallelerde yer almasına göre belirlendi (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı, 2021).

Okul tercihi yaparken, kullanılan ölçeklerin, yaş grubuna uygulanabilir olması dikkate alındı. Bu nedenle okulun öğrenim kademesinin ortaokul ve lise olması tercih edildi. Ayrıca okulun pansiyonlu olmaması ve sosyal medya araçlarına istediği zaman erişebiliyor olması gibi faktörler göz önünde bulunduruldu. Çünkü pansiyonlu okullarda, “Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Resmi Okullarda Yatılılık, Bursluluk, Sosyal Yardımlar ve Okul Pansiyonları Yönetmeliği’ uyarınca pansiyon iç yönergeleri hazırlanır ve burada kalan öğrencilerin, okul ve pansiyon kurallarına göre belirli zaman aralıklarında teknolojik cihazları ve interneti kullanmalarına izin verilmez (Milli Eğitim Bakanlığı, 2023). Araştırmamız Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’ndan (Ek-6) ve Balıkesir İl Milli Eğitim Müdürlüğünden (Ek-5) izin alındıktan sonra Toki Yeni mahallesinde yer alan Şehit Jandarma Teğmen Cengiz Evranos Ortaokulu ve İnebey Anadolu Lisesi’nde gerçekleştirildi.

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

#### ***Dahil Edilme Kriterleri***

- 11-18 yaş arasında olmak,

- Öğrenme güçlüğü veya zihinsel geriliği bulunmamak,
- Anketleri eksiksiz bir şekilde doldurmak,
- Okulun pansiyonlu olmaması,
- Sosyal medya araçlarına istediği zaman erişebiliyor olması,
- Velisinin çocuğunun araştırmaya katılmasını onaylamış olması.

### ***Dışlama Kriterleri***

- 11 yaş altı ya da 18 yaş üstü olmak,
- Öğrenme güçlüğü veya zihinsel geriliğin bulunması,
- Anketleri eksik doldurmak,
- Okulun pansiyonlu olması,
- Sosyal medya araçlarına istediği zaman erişemiyor olması,
- Velisinin çocuğunun araştırmaya katılmasını kabul etmemesi.

## **3.5. Araştırmanın Değişkenleri**

### **3.5.1. Bağımlı Değişkenler**

Araştırmanı bağımlı değişkenleri Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği ile Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden alınan puanlardır.

### **3.5.2. Bağımsız Değişkenler**

Araştırmanın bağımsız değişkenleri araştırma grubunda yer alan çocukların, yaş, cinsiyet, aile tipi, anne-baba yaşı, anne-baba eğitim durumu, anne- baba çalışma durumu, kardeş sayısı, yaşadığı ev tipi, kronik hastalık bilgisi, fiziksel engel durumu, günlük uyku süresi, uykuya dalma durumu vb. sosyodemografik özelliklerinin yanında doğal afetlere ilişkin bilgi düzeyi, doğal afet deneyimi, doğal afet risk bilgisi, acil durum ve afet çantası hazırlama durumu, doğal afet eğitim ve tatbikatlarına katılımı, doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medya uygulamalarını kullanma

durumu, kişisel cep telefonu bulunma durumu, evinde bilgisayar ve internet kullanımı, kişisel sosyal medya hesabına sahip olma durumu, uyku öncesi aktivitesidir.

### **3.6. Veri Toplama Araçları**

Çalışmanın verileri “Sosyodemografik Özellikler Formu”, “Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği” ile toplandı.

#### ***Sosyodemografik Özellikler Formu***

Literatüre dayanarak hazırlanan sosyodemografik özellikler formu öğrencilerin yaşı, sınıfı, cinsiyeti, anne ve babasının yaşı, anne babasının eğitim durumu, anne ve babasının çalışma durumu, kardeş sayısı, aile tipi, yaşadığı ev tipi, kronik hastalık bilgisi, fiziksel engel durumu, gibi sosyo-demografik özelliklerin yanında günlük uyku süresi, uyku için yatağa gitme saati, uykuya geçiş süreci, uyku öncesi aktivitesi, kişisel cep telefonu bulunma durumu, evinde bilgisayar ve sabit internet bulunma durumu, kullanılan sosyal medya hesabı, sosyal medya araçlarının hangisini kullandığı, daha önce doğal afet farkındalık eğitimine ve tatbikatına katılma durumu, doğal afet hakkındaki bilgileri edinmek için sosyal medya kullanma durumu, yaşadığı yerin afet riski hakkındaki mevcut bilgisi ve acil durum ve afet çantası hazırlama ile ilgili soruları içermektedir (Şekerci, 2023; Inal, 2018; Şentuna, 2020; Güney, 2020; Yeliz, 2021). Form toplam 30 sorudan oluşmaktadır. Soruların tamamı çoktan seçmeli sorulardır (Ek-1). Bağımsız değişkenler veri toplama formunda belirtilen şekilde tek değişkenli ve çok değişkenli analizler kapsamında yeniden gruplandırılarak çözümlendi (Ek -4).

### ***Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)***

Özgenel, Ekşi ve Canpolat tarafından 2019 yılında geliştirilen ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik oluşturulan likert tipli bir ölçektir. Ölçek formu beşli Likert olarak derecelendirilmiştir (Hiçbir zaman-1, Nadiren-2, Bazen-3, Çoğunlukla-4, Her zaman-5). Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek 9 maddeden oluştuğu için ölçekten en az 9 puan, en fazla ise 45 puan alınabilmektedir (Ek-2). Ölçekten alınan puan, tüm maddelere verilen cevaplara ait değerlerin toplanmasıyla hesaplanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması, bireyin sosyal medya bağımlılık düzeyinin yüksek, düşük alınması ise sosyal medya bağımlılık düzeyinin düşük düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik düzeyini belirlemek için hesaplanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur. Ölçek kullanımı için sorumlu yazardan e-mail yoluyla izin alındı (Ek-8). Bizim çalışmamızda Cronbach Alfa katsayısı 0.81 olarak bulundu.

### ***Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği (ÇEUYÖ)***

Kandemir, Bozdemir, Kandemir, Hayran ve Tonga tarafından 2021 yılında geliştirilen likert tipli bir ölçektir. Çocuk ve ergenlerin uyku yoksunluğu düzeylerini belirlemek için hazırlanmış ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısında “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” şeklinde dört seçenek bulunmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15 ve en yüksek puan 60’tır (Ek-3). Ölçekten alınan puan arttıkça uyku yoksunluğu artmakta, azaldıkça uyku yoksunluğu azalmaktadır. Cronbach alfa iç-tutarlılık değerleri incelenmiştir. Analiz sonrasında çıkan katsayı değerinin 0.94 olduğu belirlenmiştir. Ölçek kullanımı için sorumlu yazardan e-mail yoluyla izin alındı (Ek-7). Bizim çalışmamızda Cronbach alfa katsayısı 0.92 olarak bulundu.

### 3.7. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Balıkesir ili Karesi ilçesinde yer alan devlet okullarında öğrenim gören öğrencilerden toplandı. Araştırmamız Balıkesir İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alındıktan sonra 11.09.2023 -11.12.2023 tarihleri arasında Toki Yeni mahallesinde yer alan Şehit Jandarma Teğmen Cengiz Evranos Ortaokulu ve İnebey Anadolu Lisesi'nde gerçekleştirildi. Verilere, çocukların velilerinden onam alındıktan sonra araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilerin kendisi ile sınıf rehber öğretmeni eşliğinde sınıflarda yüz yüze görüşülerek ulaşıldı. Çalışmada, öğrencilerin öz bildirim verileri elde edildi. Öğrencilere araştırmanın amacı ve önemi açıklandı. Öğrenciler 15-20 dk içerisinde anketleri doldurdu.

### 3.8. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 25 programına girilerek analiz edildi. Tanımlayıcı analizler için sayı, yüzde, ortalama, standart sapma gibi hesaplamalar kullanıldı. Bu çalışmada veriler analiz edilmeden önce, normallik, eş varyanslılık (varyansın homojenliği), doğrusallık ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı varsayımları test edildi. Sürekli verilerin normallik varsayımları basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1.0, -1.0 arasında bulunmasına göre değerlendirildi (Büyüköztürk, 2018).

Ölçek puanları ve bileşenlerinin değerlendirilmesinde normal dağılım geçerli olduğunda iki grup ortalamasını karşılaştırılmak amacıyla bağımsız gruplarda t testi, üç veya daha fazla grup ortalamasını karşılaştırmak için ise gruplar homojen dağılıyorsa ANOVA testi (posthoc: Hocbergs, Games Howell, Gabriel) homojen dağılım yoksa Welch testi kullanıldı. Analizlerin çoklu bağlantı testi için, yordayıcı değişkenler arasında korelasyon değerleri analiz edildi. Yordayıcı değişkenlerin tüm değerleri, bir korelasyon katsayısı için kabul edilebilir bir aralıkta olan 0.8'den küçük olduğundan, hiçbir yordayıcının çoklu eşdoğrusal olmadığı kabul edildi. Ayrıca,

tahmin edici değişkenler arasındaki olası çoklu doğrusallığı kontrol etmek için varyans şişirme faktörü (VIF) kullanıldı. Pearson korelasyon analizi kullanılarak sürekli ve kesikli değişkenler arasındaki ilişki değerlendirildi. İleri analizler için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanıldı. Araştırmada tip I hata oranı 0.05 olarak belirlendi.

### 3.8.1. Ölçeklerin Değerlendirmesi

Çalışmada kullanılan ölçeklerin normal dağılıma uygunluğu Skewness ve Kurtosis katsayıları ile değerlendirilmiştir. Skewness ve Kurtosis katsayılarının  $\pm 1.0$  arasında olduğu, yani normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Veri analizleri buna göre yapılmıştır (Tablo 3.1).

**Tablo 3.1.** Normallik testleri

	N	Min-Max	Mean $\pm$ SS	Skewness		Kurtosis	
				Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
<b>ÇEUYÖ</b>	369	15-60	32.81 $\pm$ 10.67	0.376	0.127	-0.231	0.253
<b>ESMBÖ</b>	369	9-45	18.28 $\pm$ 7.17	1.001	0.127	0.910	0.253

N: Sayı Mean: Ortalama SS: Standart Sapma Skewness: Çarpıklık Kurtosis: Basıklık

### 3.9. Araştırmanın Etik Boyutu

Veri toplama aşamasına geçmeden önce araştırmanın yürütülebilmesi adına Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (24.07.2023 tarih, E-11811414-050.03-276787 sayılı) (Ek-6), Balıkesir Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü (24.10.2023 tarih E-87869921 sayılı) (Ek-5), öğrencilerin Velilerinden bilgilendirilmiş onam formu (Ek-9) ile yazılı olarak ve ölçek sahiplerinden e-mail yoluyla izin alındı (Ek-7 ; Ek-8). Velileri tarafından araştırmaya katılmasına izin verilen öğrencilerden sınıf rehber öğretmenleri eşliğinde veriler toplandı.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Araştırmaya Katılan Çocukların Sosyodemografik Nitelikleri

Araştırmaya katılan çocukların yaşlarının ortalaması  $14.16 \pm 1.99$  olup, %56'sı kız, %58.5 'i lisede öğrenim görmekte, çocukların annelerinin yaş ortalaması  $41.30 \pm 4.96$  olup, annelerinin %45.8'i ilköğretim mezunu, annelerinin %71.8'i çalışmıyor, babalarının yaş ortalaması  $45.22 \pm 5.07$  olup, babalarının %44.7'si lise mezunu, babalarının %42.8'i işçi, çocukların %81.8'i çekirdek aileye sahip, %75.3'ü apartman dairesinde yaşamakta, %50.4'ünün bir kardeşi var, hiçbirinde fiziksel bir engel bulunmamakta, %94.6'sının kronik herhangi bir hastalığı yok, %50.4'ü günde 6-8 saat süre ile uyumakta, %33.3'ü uyumak için yatağa 23:00-23:59 saatleri arasında gitmekte, %54.7'si yatağa yattıklarında uykuya dalmada zorluk çektiğini ve hemen uyuyamadığını belirtmekte, %59.6'sı uykuya geçmeden önce sosyal medyada zaman geçirmektedir.

Araştırmaya katılan çocukların %82.7'sinin kendine ait akıllı cep telefonu bulunmakta, %63.4'ünün evinde bilgisayar var, %97.6'sı evinde sabit internet var, %81.6'sının kendine ait sosyal medya hesabı bulunmakta, %84'ü youtube kullanıcısı, %78'i Instagram kullanıcısı, %22'si Twitter kullanıcısı, %10'u Facebook kullanıcısı, %44.7'si Snapchat kullanıcısı, %50.9'u TikTok kullanıcısı ve kendine ait hesabı bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan çocukların %73.7'si doğal afetler konusunda yeterli bilgiye sahip olduğunu düşünüyor, %68.6'sı yaşadığı bölgenin afet riski hakkında bilgi sahibi olduğunu, %58'i okullarında düzenlenen afet farkındalık eğitimine katıldığını, %55.6'sı okullarında doğal afetlere yönelik tatbikatlara katıldığını, %51.5'i doğal afeti kendisinin veya ailesinden herhangi birinin deneyimlemediğini, %81.8'i evinde veya okulunda acil durum ve afet çantası bulunmadığını, %76.4'ünün doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medya uygulamaları kullandığını belirten çocuklardır (Tablo 4.1.).

**Tablo 4.1.** Katılımcıların sosyodemografik bulguları (n=369).

Sosyodemografik özellikler	n	%
<b>Yaş</b>		
X±SS	14.16 ± 1.99	
<b>Yaş Grupları</b>		
11-12 yaş	100	27.1
13-15 yaş	160	43.4
16-18 yaş	109	29.5
<b>Çocuğun Cinsiyeti</b>		
Kız	209	56.6
Erkek	160	43.4
<b>Çocuğun Sınıf Seviyesi</b>		
5.Sınıf	24	6.5
6.Sınıf	45	12.2
7 .Sınıf	37	10.0
8. Sınıf	47	12.7
9.Sınıf	23	6.2
10. Sınıf	102	27.6
11. Sınıf	37	10.0
12. Sınıf	54	14.6
<b>Çocuğun Öğrenim Gördüğü Okul Türü</b>		
İlköğretim	153	41.5
Lise	216	58.5
<b>Çocuğun Annesinin Yaşı</b>		
X±SS	41.30 ± 4.96	
<b>Çocuğun Annesinin Yaş Grubu</b>		
35 yaş ve altı	51	13.8
36-45 yaş	244	66.1
46 yaş ve üzeri	74	20.1
<b>Toplam</b>	<b>369</b>	<b>100.0</b>

%; Yüzde, n: Sayı, SS: Standart sapma, X: Ortalama.

**Tablo 4.1. (devam)** Katılımcıların sosyodemografik bulguları (n=369).

Sosyodemografik özellikler	n	%
<b>Çocuğun Annesinin Eğitim Durumu</b>		
İlköğretim	169	45.8
Lise	146	39.6
Üniversite	54	14.6
<b>Çocuğun Annesinin Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	104	28.2
Çalışmıyor	265	71.8
<b>Çocuğun Babasının Yaşı</b>		
X±SS	45.22 ± 5.07	
<b>Çocuğun Babasının Yaş Grubu</b>		
35 yaş ve altı	6	1.6
36-49 yaş	288	78.0
50 yaş ve üzeri	75	20.3
<b>Çocuğun Babasının Eğitim Durumu</b>		
İlköğretim	122	33.1
Lise	165	44.7
Üniversite	82	22.2
<b>Çocuğun Babasının Mesleği</b>		
Memur	75	20.3
İşçi	158	42.8
Serbest Meslek	109	29.5
Çalışmıyor	27	7.3
<b>Çocuğun Aile Tipi</b>		
Geniş aile	47	12.7
Çekirdek aile	302	43.4
Parçalanmış aile	20	5.4
<b>Toplam</b>	<b>369</b>	<b>100.0</b>

%; Yüzde, n: Sayı, SS: Standart sapma, X: Ortalama.

**Tablo 4.1. (devam)** Katılımcıların sosyodemografik bulguları (n=369).

<b>Sosyodemografik özellikler</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Yaşadıkları Ev Tipi</b>		
Apartman Dairesi	278	75.3
Müstakil Ev	91	24.7
<b>Çocuğun Kardeş Sayısı</b>		
Kardeşi yok	33	8.9
Bir kardeşi var	186	50.4
İki Kardeşi var	111	30.1
Üç ve üstü kardeşi var	39	10.6
<b>Çocuğun Fiziksel Engeli Var mı?</b>		
Evet var	0	0
Hayır yok	369	100
<b>Çocuğun Kronik Hastalık Durumu</b>		
Evet Var	20	5.4
Hayır Yok	349	94.6
<b>Çocuğun Günlük Uyku Süresi</b>		
8 saatten fazla	151	40.9
6-8 Saat	186	50.4
6 Saatten Az	32	8.7
<b>Çocuğun Yatağa Gitme Vakti</b>		
22:00' den önce	17	4.6
22:00- 22:59	117	31.7
23:00-23:59	123	33.3
00:00 ve sonrası	112	30.4
<b>Çocuğun Uykuya Geçiş Süreci</b>		
Hemen Uyurum	167	45.3
Uykuya Dalmam Zaman Alır	202	54.7
<b>Toplam</b>	<b>369</b>	<b>100.0</b>

%;Yüzde, n: Sayı, SS: Standart sapma, X: Ortalama.

**Tablo 4.1. (devam)** Katılımcıların sosyodemografik bulguları (n=369).

Sosyodemografik özellikler	n	%
<b>Çocuğun Uyku Öncesi Aktivitesi</b>		
Sosyal Medyada Zaman Geçirme	220	59.6
Diğer (Kitap okuma vb.)	86	23.3
Hayır	63	17.1
<b>Çocuğun Kendine Ait Telefonu Var mı?</b>		
Evet Var	305	82.7
Hayır Yok	64	17.3
<b>Çocuğun Evinde Bilgisayar Var mı?</b>		
Evet Var	235	63.7
Hayır Yok	134	36.3
<b>Çocuk Evinden İnternete Erişim Sağlıyor</b>		
Evet Sağlıyor	360	97.6
Hayır Sağlamıyor	9	2.4
<b>Çocuğun Sosyal Medya Hesabı Kullanımı</b>		
Kişisel Sosyal medya hesabı var	301	81.6
Başkasına ait hesap kullanıyor	31	8.4
Sosyal Medya Hesabı Yok	37	10.0
<b>Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları</b>		
Youtube	310	84.0
Instagram	288	78.0
Twitter	83	22.5
Facebook	40	10.8
SnapChat	165	44.7
TikTok	188	50.9
<b>Doğal Afetler Hakkında Bilgi Sahibi mi?</b>		
Evet, bilgim var.	272	73.7
Hayır, bilgim yok.	97	26.3
<b>Toplam</b>	<b>369</b>	<b>100.0</b>

%; Yüzde, n: Sayı, SS: Standart sapma, X: Ortalama.

**Tablo 4.1. (devam)** Katılımcıların sosyodemografik bulguları (n=369).

<b>Sosyodemografik özellikler</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Yaşadığı Bölgenin Afet Riskini Biliyor mu?</b>		
Evet, bilgim var.	253	68.6
Hayır, bilgim yok.	116	31.4
<b>Okulunda Afet Eğitime Katıldı mı?</b>		
Evet, katıldım.	214	58.0
Hayır, katılmadım.	155	42.0
<b>Okulunda Afet Tatbikatına Katıldı mı?</b>		
Evet, katıldım.	205	55.6
Hayır, katılmadım.	164	44.4
<b>Çocuğun Kendisi Veya Ailesinin Afet Deneyimi</b>		
Kendisi yaşadı.	114	30.9
Kendisi yaşamadı ancak ailesinden biri yaşadı.	65	17.6
Hayır hiç yaşamadı.	190	51.5
<b>Acil Durum ve Afet Çantası Var mı?</b>		
Evet Var	67	18.2
Hayır Yok	302	81.8
<b>Doğal Afetler Hakkında Bilgi Edinmek İçin Sosyal Medya Kullanıyor.</b>		
Evet, kullanıyorum	282	76.4
Hayır, kullanmıyorum	87	23.6
<b>Toplam</b>	<b>369</b>	<b>100.0</b>

%; Yüzde, n: Sayı, SS: Standart sapma, X: Ortalama.

## 4.2. Ölçek Uygulamalarından Alınan Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri

Araştırmaya katılan çocukların Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalaması  $18.28 \pm 7.17$ 'dir. Araştırmaya katılan çocukların Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği ortalama puanı ise  $32.81 \pm 10.67$ 'dir (Tablo 4.2).

**Tablo 4.2.** Uygulanan ölçeklerden elde edilen puanlara ait tanımlayıcı özellikler  
(n=369)

Ölçekler	Minumum	Maximum	X±SS
Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği(ÇEUYÖ)	15.00	60.00	32.81±10.67
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği(ESMBÖ)	9.00	45.00	18.28±7.17

X: Ortalama, SS: Standart sapma.

## 4.3. Tek Değişkenli Analizler İle Bağımsız Değişkenlerin Değerlendirmesi

### 4.3.1. Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği İle Bağımsız Değişkenlerin Analiz Edilmesi

Araştırma grubundaki çocukların, Çocuklar ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu puanının, 16-18 yaş grubunda (F: 66.260; p=0.000), kız çocuklarında (t: 2.691; p=0.007), öğrenim gördüğü sınıf seviyesi 10.sınıf olanlarda (F: 26.882; p=0.000), okul türü lise seviyesindeki öğrencilerde (t: -10.673; p=0.000), annelerinin yaşının 36 ve üzeri gruplarda yer alan çocuklarda (F:3.644; p=0.027), annesi çalışan çocuklarda (t:3.800; p=0.000), babalarının yaşlarının 46 ve üzeri gruplarda yer alan çocuklarda (F: 3.347; p=0.036), Günde 6 saatten az uyuyan çocuklarda (F: 15.521; p=0.000), uyku için 00:00 'dan sonra yatağa giden çocuklarda (F: 24.640; p=0.000), Yatağa yattığında hemen uykuya geçemediğini ifade eden çocuklarda (t:-6.265; p=0.000), uyku öncesi sosyal medyada zaman geçiren çocuklarda (F: 22.690; p=0.000), kendilerine ait akıllı cep telefonu olan çocuklarda (t: 6.566 ; p=0.000), kendine ait kişisel sosyal medya

hesabı olan çocuklarda (t: 4.815; p=0.000), kendi instagram hesabı olan ve kullanan çocuklarda (t: -8.502 ; p=0.000), kendi twitter hesabı olan ve kullanan çocuklarda (t:-4.605; p=0.000), kendi Snapchat hesabı olan ve kullanan çocuklarda (t:-7.436; p=0.000), kendi TikTok hesabı olan ve kullanan çocuklarda (t:-4.992; p=0.000), Okullarında doğal afetlere yönelik bilgilendirici eğitim programlarına katılmayan çocuklarda (t: -4.628; p=0.000), Okullarında doğal afetlere yönelik tatbikatlara katılmayan çocuklarda (t: -5.936; p=0.000), Evlerinde acil durum ve afet çantası bulunmayan çocuklarda (t: -2.091; p=0.039) anlamlı olarak arttığı tespit edildi (p<0.05).

Araştırmaya katılan çocukların annelerinin eğitim durumu, babalarının eğitim durumu, babalarının çalışma durumu, çocukların aile tipi, yaşadıkları ev tipi, kardeş sayıları, kronik bir hastalığı bulunma durumu, afetler hakkında bilgi sahibi olma durumu, yaşadıkları bölgenin afet riski hakkında bilgi sahibi olma durumu, kendisi veya ailesinden birinin daha önce bir doğal afet deneyimleme durumu ve doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medya araçlarını kullanma durumunun, Çocuklar ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu puanında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptandı (p>0.05)(Tablo 4.3.).

**Tablo 4.3.** Çocuklar ve ergenler için uyku yoksunluğu ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b>X±SS</b>	<b>Test değeri</b>	<b>p</b>
<b>Çocuk Yaş</b>				
11-12 yaş <sup>a</sup>	100	24.92±7.58	F: 66.260	<b>0.000</b>
13-15 yaş <sup>b</sup>	160	34.41±10.32		<b>a&lt;b&lt;c</b>
16-18 yaş <sup>c</sup>	109	37.69±9.66		
<b>Çocuğun Cinsiyeti</b>				
Kız	209	34.09±11.11	t: 2.691	<b>0.007</b>
Erkek	160	31.14±9.87		

**X:** Ortalama, **SS:** Standart sapma, **n:** Sayı, **t:** Student's t testi, **F:** ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

**Tablo 4.3. (devam)** Çocuklar ve ergenler için uyku yoksunluğu ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

Değişkenler	n	X±SS	Test değeri	p
<b>Çocuk Öğrenim Gördüğü Sınıf</b>				
5.Sınıf <sup>a</sup>	24	22.08±6.43	F: 26.882	<b>0.000</b>
6.sınıf <sup>b</sup>	45	23.84±7.09	a<b<c<d<g<e<ı<f	
7.Sınıf <sup>c</sup>	37	28.43±7.43		
8.sınıf <sup>d</sup>	47	30.25±9.88		
9.sınıf <sup>e</sup>	23	35.47±9.88		
10.sınıf <sup>f</sup>	102	38.42±10.74		
11.Sınıf <sup>g</sup>	37	34.21±9.64		
12.Sınıf <sup>ı</sup>	54	37.59±7.58		
<b>Çocuğun Öğrenim Gördüğü Okul türü</b>				
İlköğretim	153	26.64±8.59	t:-10,673	<b>0.000</b>
Lise	216	37.18±9.83		
<b>Çocuğun Annesinin Yaşı</b>				
35 yaş ve altı <sup>a</sup>	51	29.11±11.12	F: 3.644	<b>0.027</b>
36-45 yaş <sup>b</sup>	244	33.30±10.38		<b>a&lt;b&lt;c</b>
46 yaş ve üzeri <sup>c</sup>	74	33.74±10.93		
<b>Çocuğun Annesinin Eğitim Durumu</b>				
İlköğretim <sup>a</sup>	169	33.62±10.83	F:1.130	0.324
Lise <sup>b</sup>	146	32.43±10.94		c<b<a
Lisans ve Üstü <sup>c</sup>	54	31.29±9.30		
<b>Çocuğun Annesinin Çalışma Durumu</b>				
Annesi çalışıyor.	104	36.12±11.31	t:3.800	<b>0.000</b>
Annesi çalışmıyor.	265	31.51±10.14		
<b>Çocuğun Babasının Yaşı</b>				
35 yaş altı <sup>a</sup>	6	22.66±8.95	F:3.347	<b>0.036</b>
36-45 yaş <sup>b</sup>	288	32.68±10.68		<b>a&lt;b&lt;c</b>
46 yaş ve üzeri <sup>c</sup>	75	34.13±10.40		

**X:** Ortalama, **SS:** Standart sapma, **n:** Sayı, **t:** Student's t testi, **F:** ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

**Tablo 4.3. (devam)** Çocuklar ve ergenler için uyku yoksunluğu ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

Değişkenler	n	X±SS	Test değeri	p
<b>Çocuğun Babasının Eğitim Durumu</b>				
İlköğretim <sup>a</sup>	122	32.73±11.42	F:0.037	0.963
Lise <sup>b</sup>	165	32.72±10.30		
Lisans ve Üstü <sup>c</sup>	82	33.09±10.38		
<b>Çocuğun Babasının Mesleği</b>				
Memur <sup>a</sup>	75	33.53±9.03	F:0.531	0.662
İşçi <sup>b</sup>	158	33.08±12.04		
Serbest Meslek <sup>c</sup>	109	31.84±10.00		
Çalışmıyor <sup>d</sup>	27	33.14±9.11		
<b>Çocuğun Yaşadığı Ev Tipi</b>				
Apartman dairesi	278	32.28±10.58	t:-1.656	0.099
Müstakil Ev	91	34.41±10.85		
<b>Çocuğun Aile Tipi</b>				
Çekirdek Aile Tipi	302	33.24±10.93	t:1.641	0.102
Diğer Aile Tipi	67	30.88±9.25		
<b>Çocuğun Kardeş Sayısı</b>				
Yok <sup>a</sup>	33	30.15±10.49	F: 1.286	0.279
Bir <sup>b</sup>	186	33.72±10.30		
İki <sup>c</sup>	111	32.37±10.74		
Üç ve üstü <sup>d</sup>	39	31.94±12.19		
<b>Çocuğun Kronik Hastalığı</b>				
Evet ,var.	20	36.65±13.81	t: -1.656	0.098
Hayır, yok	349	32.59±10.45		
<b>Çocuğun Günlük Uyku Süresi</b>				
8 saatten fazla <sup>a</sup>	151	29.58±10.13	F:15.521	<b>0.000</b>
6-8 saat <sup>b</sup>	186	34.34±9.97		<b>a&lt;b&lt;c</b>
6 saatten az <sup>c</sup>	32	39.12±12.52		

X: Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, t: Student's t testi, F: ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

**Tablo 4.3. (devam)** Çocuklar ve ergenler için uyku yoksunluğu ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

Değişkenler	n	X±SS	Test Değeri	p
<b>Yatağa Gitme Saati</b>				
22:59 ve öncesi <sup>a</sup>	132	28.50±10.35	F: 24.640	<b>0.000</b>
23:00 ve 23:59 arası <sup>b</sup>	123	33.08±10.10		<b>a&lt;b&lt;c</b>
00:00 ve sonrası <sup>c</sup>	114	37.50 ±9.61		
<b>Yattığımda Uykuya Hemen Geçerim</b>				
Evet	167	29.16±10.17	t:-6.265	<b>0.000</b>
Hayır	202	35.82±10.15		
<b>Uyku Öncesi Aktivite</b>				
Sosyal medyada zaman geçirme <sup>a</sup>	220	35.66±10.86	F:22.690	<b>0.000</b>
Diğer(kitap okuma vb.) <sup>b</sup>	86	27.63±8.69		<b>b&lt;c&lt;a</b>
Hayır. <sup>c</sup>	63	29.90±9.03		
<b>Cep Telefonu Var Mı?</b>				
Evet ,var.	305	34.39±10.44	t:6.566	<b>0.000</b>
Hayır, yok.	64	25.26±8.33		
<b>Evinde Bilgisayar Var Mı?</b>				
Evet,var.	235	33.59±10.85	t:1.861	0.064
Hayır,yok.	134	31.44±10.25		
<b>Evinizde internete erişim sağlayabiliyor musunuz?</b>				
Evet sağlıyorum	360	32.79±10.68	t:-0.243	0.809
Hayır, sağlamıyorum	9	33.66±11.07		
<b>Sosyal Meyda Hesabınız Var mı ?</b>				
Sosyal medya hesabı var	332	33.68±10.56	t:4.815	<b>0.000</b>
Sosyal Medya Hesabı Yok	37	25.02±8.39		

X: Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, t: Student's t testi, F: ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

**Tablo 4.3. (devam)** Çocuklar ve ergenler için uyku yoksunluğu ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

Değişkenler	n	X±SS	Test Değeri	p
<b>Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları</b>				
Youtube kullanıcısı.	310	33.19±10.91	t:1.586	0.114
Youtube kullanıcısı değil	59	30.79±9.14		
Instagram kullanıcısı.	288	34.82±10.47	t:-8.502	<b>0.000</b>
Instagram kullanıcısı değil.	81	25.64±7.98		
Twitter kullanıcısı .	83	37.19±9.59	t:-4.605	<b>0.000</b>
Twitter kullanıcısı değil.	286	31.54±10.65		
Facebook kullanıcısı.	40	34.67±9.75	t:-1.169	0.212
Facebook kullanıcısı değil.	329	32.58±10.77		
Snapchat kullanıcısı.	165	37.10±10.78	t:-7.436	<b>0.000</b>
Snapchat kullanıcısı değil.	204	29.34±9.25		
TikTok kullanıcısı.	188	35.44±11.34	t:-4.992	<b>0.000</b>
TikTok kullanıcısı değil.	181	30.08±9.20		
<b>Doğal Afet Bilgisi Var Mı ?</b>				
Evet,yeterli bilgim var.	272	32.57±10.33	t:-0.710	0.478
Hayır,yeterli bilgim yok.	97	33.47±11.62		
<b>Yaşadığı Bölgenin Afet Riski Hakkında Bilgisi Var Mı?</b>				
Evet, bilgim var.	253	33.21±10.65	t:1.604	0.288
Hayır, yeterli bilgim yok.	116	31.93±10.72		
<b>Okulunda Afet Eğitime Katıldı Mı?</b>				
Evet, katıldı.	214	30.68±9.80	t:-4.628	<b>0.000</b>
Hayır, katılmadı.	155	35.75±11.15		
<b>Okulunda Tatbikatlara Katıldı Mı?</b>				
Evet,katıldı.	205	29.99±10.06	t:-5.936	<b>0.000</b>
Hayır,katılmadı.	164	36.34±10.36		

X: Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, t: Student's t testi, F: ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

**Tablo 4.3. (devam)** Çocuklar ve ergenler için uyku yoksunluğu ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

Değişkenler	n	X±SS	Test Değeri	p
<b>Daha Önce Hiç Doğal Afet Yaşamış mı?</b>				
Evet,kendim yaşadım. <sup>a</sup>	114	33.50±10.41	F: 2.046	0.131
Ben değil ailemden biri yaşadı. <sup>b</sup>	65	34.60±10.48		c<a<b
Hayır yaşamadım. <sup>c</sup>	190	31.78±10.83		
<b>Acil Durum ve Afet Çantanız Var mı?</b>				
Evet, var.	67	30.49±9.86	t:-2.091	<b>0.039</b>
Hayır, yok.	302	33.32±10.79		
<b>Doğal Afetler Hakkında Bilgi Edinmek İçin Sosyal Medya Uygulamalarını Kullanıyor mu?</b>				
Evet, kullanıyorum.	282	33.39±10.25	t: -1.876	0.062
Hayır, kullanmıyorum	87	30.94±11.80		

X: Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, t: Student's t testi, F: ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

#### 4.3.2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği İle Bağımsız Değişkenlerin Analiz Edilmesi

Araştırma grubundaki çocukların, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı puanı 16-18 yaş grubunda (F:7.363 ; p=0.001), öğrenim gördüğü sınıf seviyesi 9. Sınıf olanlarda (F:2.542; p=0.014), okul türü lise olan öğrencilerde ( t:-3.406;p= 0.001), annelerinin yaşının 46 yaş ve üzeri grupta yer alan çocuklarda (F:5.902; p=0.008), günde 6 saatten az uyuyan çocuklarda (F:3.902; p=0.021), uyku için 00:00 'dan sonra yatağa giden çocuklarda (F:8.619; p=0.000), Yatağa yattığında hemen uykuya geçemediğini belirten çocuklarda (t:-4.706; p=0.000), uyku öncesi sosyal medyada zaman geçiren çocuklarda (F:27.236; p=0.000), kendilerine ait akıllı cep telefonu olan çocuklarda (t: -3.581; p=0.000), kendine ait kişisel sosyal medya

hesabı olan çocuklarda (t:7.244 ; p=0.005), kendi instagram hesabı olan ve kullanan çocuklarda (t:-6.402; p=0.000), kendi Snapchat hesabı olan ve kullanan çocuklarda (t: -3.918 ; p=0.000), kendi TikTok hesabı olan ve kullanan çocuklarda (t: -4.557; p=0.000), Okullarında doğal afetlere yönelik bilgilendirici eğitim programlarına katılmayan çocuklarda (t :-2.161; p=0.034) anlamlı olarak yüksek bulundu (p<0.05).

Araştırmaya katılan çocukların cinsiyetleri, annelerinin eğitim ve çalışma durumu, babalarının yaşı, eğitim durumu, babalarının çalışma durumu, çocukların aile tipi, yaşadıkları ev tipi, kardeş sayıları, kronik bir hastalığı bulunma durumu, evlerinde bilgisayarın var olması, internete erişim sağlayabiliyor olmaları, Youtube, Twitter ,Facebook kullanıcısı ve kendilerine ait hesaplarının olması, afetler hakkında bilgi sahibi olma durumu, yaşadıkları bölgenin afet riski hakkında bilgi sahibi olma durumu,okullarında doğal afetlere yönelik tatbikatlara katılma durumu, kendisi veya ailesinden birinin daha önce bir doğal afet deneyimleme durumu , evinde acil durum ve afet çantası bulunma durumu ve doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medya araçlarını kullanma durumunun, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı puanına istatistiksel açıdan anlamlı farklılık oluşturmadığı saptandı (p>0.05) (Tablo 4.4.).

**Tablo 4.4.** Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

Değişkenler	N	X±SS	Test değeri	p
<b>Çocuk Yaş</b>				
11-12 yaş <sup>a</sup>	100	16.17±6.13	F:7.363	<b>0.001</b>
13-15 yaş <sup>b</sup>	160	19.00±7.87		<b>a&lt;b&lt;c</b>
16-18 yaş <sup>c</sup>	109	19.15±6.63		
<b>Çocuğun Cinsiyeti</b>				
Kız	209	18.90±7.53	t:1.911	0.057
Erkek	160	17.46±6.62		

X: Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, t: Student's t testi, F: ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

**Tablo 4.4. (devam)** Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

Değişkenler	n	X±SS	Test Değeri	p
<b>Çocuk Öğrenim Gördüğü Sınıf Seviyesi</b>				
5.Sınıf <sup>a</sup>	24	14.91±5.60	F:2.542	<b>0.014</b>
6.sınıf <sup>b</sup>	45	16.28±6.22	<b>a&lt;b&lt;c&lt;d&lt;g&lt;i&lt;f&lt;e</b>	
7.Sınıf <sup>c</sup>	37	17.27±6.40		
8.sınıf <sup>d</sup>	47	17.85±7.19		
9.sınıf <sup>e</sup>	23	21.34±8.23		
10.sınıf <sup>f</sup>	102	19.52±8.05		
11.Sınıf <sup>g</sup>	37	18.24±7.83		
12.Sınıf <sup>1</sup>	54	18.87±5.39		
<b>Çocuğun Okul Türü</b>				
İlköğretim	153	16.79±6.50	t:-3.406	<b>0.001</b>
Lise	216	19.33±7.45		
<b>Çocuğun Annesinin Yaşı</b>				
35 yaş ve altı <sup>a</sup>	51	15.96±5.95	F:5.092	<b>0.008</b>
36-45 yaş <sup>b</sup>	244	18.25±6.86	<b>a&lt;b&lt;c</b>	
46 yaş ve üzeri <sup>c</sup>	74	19.95±8.47		
<b>Çocuğun Annesinin Eğitim Durumu</b>				
İlköğretim <sup>a</sup>	169	18.07±7.23	F:0.251	0.778
Lise <sup>b</sup>	146	18.60±7.22		c<a<b
Lisans ve Üstü <sup>c</sup>	54	18.05±6.96		
<b>Çocuğun Annesinin Çalışma Durumu</b>				
Annesi çalışıyor.	104	18.99±7.96	t:1.112	0.268
Annesi çalışmıyor.	265	18.00±6.83		
<b>Çocuğun Babasının Yaşı</b>				
35 yaş altı <sup>a</sup>	6	13.00±4.09	F:1.666	0.190
36-45 yaş <sup>b</sup>	288	18.34±7.10	<b>a&lt;b&lt;c</b>	
46 yaş ve üzeri <sup>c</sup>	75	18.46±7.17		

X: Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, t: Student's t testi, F: ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

**Tablo 4.4. (devam)** Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

Değişkenler	n	X±SS	Test Değeri	p
<b>Çocuğun Babasının Eğitim Durumu</b>				
İlköğretim <sup>a</sup>	122	18.54±8.23	F:0.321	0.725
Lise <sup>b</sup>	165	18.35±6.63		c<b<a
Lisans ve Üstü <sup>c</sup>	82	17.74±6.56		
<b>Çocuğun Babasının Mesleği</b>				
Memur <sup>a</sup>	75	19.21±7.20	F:0.950	0.417
İşçi <sup>b</sup>	158	18.44± 7.36		
Serbest Meslek <sup>c</sup>	109	17.44±6.66		c<d<b<a
Çalışmıyor <sup>d</sup>	27	18.14±7.99		
<b>Çocuğun Yaşadığı Ev Tipi</b>				
Apartman dairesi	278	18.34±7.14	t:0.280	0.780
Müstakil Ev	91	18.09±7.31		
<b>Çocuğun Aile Tipi</b>				
Çekirdek Aile Tipi	302	18.30±7.14	t:0.129	0.897
Diğer Aile Tipi	67	18.17±7.38		
<b>Çocuğun Kardeş Sayısı</b>				
Yok <sup>a</sup>	33	16.96±6.77	F:0.975	0.475
Bir <sup>b</sup>	186	18.87±7.58		
İki <sup>c</sup>	111	17.84±6.67		a<d<c<b
Üç ve üstü <sup>d</sup>	39	17.82±6.88		
<b>Çocuğun Kronik Hastalığı</b>				
Evet ,var.	20	18.75±6.66	t:-0.300	0.765
Hayır, yok	349	18.25±7.21		
<b>Çocuğun Günlük Uyku Süresi</b>				
8 saatten fazla <sup>a</sup>	151	17.70±7.05	F:3.902	<b>0.021</b>
6-8 saat <sup>b</sup>	186	18.18±7.06		<b>a&lt;b&lt;c</b>
6 saatten az <sup>c</sup>	32	21.56±7.78		

X: Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, t: Student's t testi, F: ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

**Tablo 4.4. (devam)** Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

Değişkenler	n	X±SS	Test Değeri	p
<b>Yatağa Gitme Saati</b>				
22:59 ve öncesi <sup>a</sup>	132	16.72±6.61	F: 8.619	<b>0.000</b>
23:00 ve 23:59 arası <sup>b</sup>	123	17.96±7.18		<b>a&lt;b&lt;c</b>
00:00 ve sonrası <sup>c</sup>	114	20.42±7.32		
<b>Yattığımda Uykuya Hemen Geçerim</b>				
Evet	167	16.40±6.77	t:-4.706	<b>0.000</b>
Hayır	202	19.83±7.14		
<b>Uyku Öncesi Aktivite</b>				
Sosyal medyada zaman geçirme <sup>a</sup>	220	20.26±7.50	F:27.236	<b>0.000</b>
Diğer(kitap okuma vb.) <sup>b</sup>	86	15.04±5.12		<b>b&lt;c&lt;a</b>
Hayır. <sup>c</sup>	63	15.77±5.97		
<b>Cep Telefonu Var Mı?</b>				
Evet ,var.	305	18.88±7.15	t:3.581	<b>0.000</b>
Hayır, yok.	64	15.40±6.62		
<b>Evinde Bilgisayar Var Mı?</b>				
Evet,var.	235	18.47±6.95	t:0.675	0.500
Hayır,yok.	134	17.94±7.56		
<b>Evinizde internete erişim sağlayabiliyor musunuz?</b>				
Evet sağlıyorum	360	18.34±7.15	t:1.060	0.192
Hayır, sağlamıyorum	9	15.77±7.96		

X: Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, t: Student's t testi, F: ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

**Tablo 4.4. (devam)** Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

Değişkenler	n	X±SS	Test Değeri	p
<b>Sosyal Meyda Hesabınız Var mı ?</b>				
Sosyal medya hesabı var	332	20.26±7.50	t:7.244	<b>0.005</b>
Sosyal Medya Hesabı Yok	37	15.35±5.49		
<b>Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları</b>				
Youtube kullanıcısı.	310	18.55±7.21	t:-1.679	0.094
Youtube kullanıcısı değil	59	16.84±6.85		
Instagram kullanıcısı.	288	19.28±7.36	t:-6.402	<b>0.000</b>
Instagram kullanıcısı değil.	81	14.71±5.09		
Twitter kullanıcısı .	83	19.16±6.74	t:-1.280	0.281
Twitter kullanıcısı değil.	286	18.02±7.28		
Facebook kullanıcısı.	40	18.90±6.28	t:-0.576	0.565
Facebook kullanıcısı değil.	329	18.20±7.28		
Snapchat kullanıcısı.	165	19.87±7.33	t:-3.918	<b>0.000</b>
Snapchat kullanıcısı değil.	204	16.99±6.79		
TikTok kullanıcısı.	188	19.90±7.56	t:-4.557	<b>0.000</b>
TikTok kullanıcısı değil.	181	16.59±6.34		
<b>Doğal Afet Bilgisi Var Mı ?</b>				
Evet,yeterli bilgisi var.	272	18.04±6.90	t:-1.082	0.280
Hayır,yeterli bilgim yok.	97	18.95±7.88		
<b>Yaşadığı Bölgenin Afet Riski Hakkında Bilgisi Var Mı?</b>				
Evet, var.	253	18.24±7.06	t:-0.145	0.885
Hayır, yok.	116	18.36±7.45		
<b>Okulunda Afet Eğitime Katıldı Mı ?</b>				
Evet, katıldı.	214	17.59±6.88	t:-2.161	<b>0.031</b>
Hayır, katılmadı.	155	19.22±7.47		

**X:** Ortalama, **SS:** Standart sapma, **n:** Sayı, **t:** Student's t testi, **F:** ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

**Tablo 4.4. (devam)** Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının sosyodemografik faktörlere göre karşılaştırılması (n=369).

Değişkenler	n	X±SS	Test Değeri	p
<b>Okulunda Tatbikatlara Katıldı Mı?</b>				
Evet,katıldım.	205	17.73±7.09	t:-1.635	0.103
Hayır katılmadım.	164	18.96±7.24		
<b>Daha Önce Doğal Afet Yaşama durumu</b>				
Evet,kendim yaşadım. <sup>a</sup>	114	18.80±7.57	F: 0.460	0.632
Ben değil ailemden biri yaşadı. <sup>b</sup>	65	18.20±6.81		c<b<a
Hayır yaşamadım. <sup>c</sup>	190	17.99±6.95		
<b>Acil Durum ve Afet Çantanız Var mı?</b>				
Evet, var.	67	17.53±6.69	t:-0.736	0.462
Hayır, yok.	302	18.26±7.11		
<b>Doğal Afetler Hakkında Bilgi Edinmek İçin Sosyal Medya Uygulamalarını Kullanıyor mu?</b>				
Evet, kullanıyorum.	282	18.34±6.73	t:0.316	0.752
Hayır, kullanmıyorum	87	18.06±8.48		

X: Ortalama, SS: Standart sapma, n: Sayı, t: Student's t testi, F: ANOVA (posthoc: Games Howell, Hocbergs GT2, Gabriel).

#### 4.4. Ölçekler İle Sürekli Ve Kesikli Değişkenler Arasındaki İlişki

##### 4.4.1. Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Puanı İle Sürekli, Kesikli Değişkenler Arasındaki İlişki

Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği (ÇEUYÖ) puanı ile çocuğun yaşı, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, annesinin yaşı, babasının yaşı, günlük uyku süresi, uyumak için yatağa gittiği saat, uyku öncesi aktivitesi, okulunda afet farkındalık eğitimine katılım durumu, okulunda afet tatbikatlarına katılım durumu, acil durum ve

afet çantası hazır olma durumu ve Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı (ESMBÖ) Ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında; ÇEUYÖ puanı çocuğun yaşı ile pozitif yönlü orta derecede ( $r=0.501$ ;  $p=0.000$ ), öğrenim gördüğü sınıf seviyesi ile pozitif yönlü orta derecede ( $r=0.487$ ;  $p=0.000$ ), annesinin yaşı ile pozitif yönlü zayıf derecede ( $r=0.134$ ;  $p=0.010$ ), babasının yaşı ile pozitif yönlü zayıf derecede ( $r=0.143$ ;  $p=0.006$ ), günlük uyku süresi ile negatif yönlü zayıf derecede ( $r=-0.280$ ;  $p=0.000$ ), uyumak için yatağa gittiği saati ile pozitif yönlü orta derecede ( $r=0.321$ ;  $p=0.000$ ), uyku öncesi gerçekleştirdiği aktivite durumu ile pozitif yönlü zayıf derecede ( $r=0.269$ ;  $p=0.000$ ), okulunda düzenlenen afet farkındalık eğitimlerine katılma durumu ile negatif yönlü zayıf derecede ( $r=-0.235$ ;  $p=0.000$ ), okulunda gerçekleştirilen afet tatbikatlarına katılım durumu ile negatif yönlü zayıf derecede ( $r=-0.296$ ;  $p=0.000$ ), acil durum ve afet çantası mevcut olma durumu ile negatif yönlü zayıf derecede ( $r=-0.103$ ;  $p=0.049$ ), doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medyayı kullanma durumu ile pozitif yönlü zayıf derecede ( $r=0.097$ ;  $p=0.031$ ) ve ESMBÖ ile pozitif yönlü orta derecede ( $r=0.465$ ;  $p=0.000$ ) anlamlı ilişkilidir ( $p<0.05$ )(Tablo4.5).

ÇEUYÖ puanı ile çocuğun annesinin eğitim durumu, babasının eğitim durumu, çocuğun kardeş sayısı, afet bilgi düzeyi, yaşadığı bölgenin afet riski bilgi düzeyi, afet deneyimi arasında anlamlı korelasyonun olmadığı tespit edildi ( $p>0.05$ )(Tablo4.5).

#### **4.4.2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ile Sürekli, Kesikli Değişkenler Arasındaki İlişki**

Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı (ESMBÖ) Ölçeği puanı ile çocuğun yaşı, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, annesinin yaşı, babasının yaşı, günlük uyku süresi, uyumak için yatağa gittiği saat, uyku öncesi aktivitesi, okulunda afet farkındalık eğitimine katılım durumu, okulunda afet tatbikatlarına katılım durumu, acil durum ve afet çantası hazır olma durumu ve ÇEUYÖ arasındaki ilişkiye bakıldığında; Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı çocuğun yaşı ile pozitif yönlü zayıf derecede ( $r=0.167$ ;  $p=0.001$ ), öğrenim gördüğü sınıf seviyesi ile pozitif yönlü zayıf derecede ( $r=0.159$ ;  $p=0.001$ ), annesinin yaşı ile pozitif yönlü zayıf derecede ( $r=0.124$ ;  $p=0.008$ ), günlük uyku süresi ile negatif yönlü zayıf derecede ( $r=-0.116$ ;  $p=0.013$ ), uyumak için yatağa

gittiği saati ile pozitif yönlü zayıf derecede ( $r=0.193$ ;  $p= 0.000$ ), uyku öncesi gerçekleştirdiği aktivite durumu ile pozitif yönlü zayıf derecede ( $r =0.293$  ; $p=0.000$ ), okulunda düzenlenen afet farkındalık eğitimlerine katılma durumu ile negatif yönlü zayıf derecede ( $r= -0.112$ ;  $p= 0.016$ ), ve ÇEUYÖ ile pozitif yönlü orta derecede ( $r= 0.465$  ;  $p=0.000$ ) anlamlı ilişkilidir ( $p<0.05$ )(Tablo 4.5.).

ESMBÖ puanı ile çocuğun annesinin eğitim durumu, babasının yaşı, babasının eğitim durumu, çocuğun kardeş sayısı, afet bilgi düzeyi, yaşadığı bölgenin afet riski bilgi düzeyi, afet deneyimi, acil durum ve afet çantası hazır olma durumu ,afet tatbikatına katılma durumu, afet bilgilerine erişim için sosyal medya hesaplarını kullanıyor olma durumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $p>0.05$ )(Tablo 4.5.)

**Tablo 4.5.** Sürekli,kesikli değişkenler ile ölçek puanları arasındaki ilişkilendirme.

Değişkenler	ÇEUYÖ		ESMBÖ	
	r	p	r	p
Çocuğun Yaşı	0.501	<b>0.000</b>	0.167	<b>0.001</b>
Sınıfı	0.487	<b>0.000</b>	0.159	<b>0.001</b>
Çocuk Anne Yaşı	0.134	<b>0.010</b>	0.124	<b>0.008</b>
Çocuk Anne Eğitim Durumu	-0.078	0.133	0.012	0.406
Çocuk Baba Yaş	0.143	<b>0.006</b>	0.061	0.121
Çocuk Baba Eğitim Durumu	-0.011	0.830	-0.039	0.225
Çocuk Kardeş Sayısı	-0.009	0.865	-0.019	0.355
Günlük Uyku süresi	-0.280	<b>0.000</b>	-0.116	<b>0.013</b>
Yatağa Gitme Saati	0.344	<b>0.000</b>	0.193	<b>0.000</b>
Uyku öncesi aktivite	0.269	<b>0.000</b>	0.293	<b>0.000</b>
Afet Bilgi Düzeyi	-0.037	0.478	-0.056	0.140
Afet Risk Bilgi Düzeyi	0.055	0.288	-0.008	0.442
Afet Eğitimine Katılanlar	-0.235	<b>0.000</b>	-0.112	<b>0.016</b>

r:korelasyon katsayısı.

**Tablo 4.5. (devam)** Sürekli,kesikli değişkenler ile ölçek puanları arasındaki ilişkilendirme.

Değişkenler	ÇEUYÖ		ESMBÖ	
	r	p	r	p
Afet Tatbikatına Katılanlar	-0.296	<b>0.000</b>	-0.085	0.051
Afet Deneyimi	-0.099	0.056	0.049	0.174
Acil Durum ve Afet Çantası	-0.103	<b>0.049</b>	-0.049	0.174
Afet Bilgisi için Sosyal Medyayı Kullanma	0.097	<b>0.031</b>	0.016	0.376
ESMBÖ Ölçeği	0.465	<b>0.000</b>	1.000	

r:korelasyon katsayısı

#### 4.5. Ölçeklerin İleri Analizler İle Değerlendirmesi

##### 4.5.1. Çocuk Ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Puanı İle İlişkili Faktörler

Tek değişkenli analizlerin sonuçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunan değişkenler, araştırma sorularına yönelik olarak alanyazında yer alan doğal afetlerden sonra çocuklar için uyku yoksunluğu puanı üzerinde etkili olan bağımsız değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirildi. Buna göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunan çocuğun yaşı, günlük uyku süresi, uyumak için yatağa gittiği saat, uykuya geçme durumu, uyku öncesi aktivitesi, sosyal medya hesabı bulunma durumu, okullarında gerçekleştirilen doğal afetlere yönelik eğitimlere ve tatbikatlara katılım durumu, acil durum ve afet çantası hazır olma durumu, doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medya uygulamalarını kullanma durumu değişkenleri modele alındı.

Modele alınan değişkenler enter yöntemiyle lineer regresyon analizine dahil edildi. Analiz sonucunda bağımsız değişkenlerin Çocuk Ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeğindeki değişimin %34.9'unu açıkladığı bulundu (Adjusted R<sup>2</sup> = 0.349 ; F= 20.593 ; p < 0.001).

Çoklu doğrusal regresyon analizine göre Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği puanı, çocuğun yaşı arttıkça ( $\beta$ : 1.432; %95 GA 0.871, 1.993 ), uyumak için yatağa gitme saati 00:00 ve sonrası olan çocuklarda ( $\beta$ :1.810 ;%95 GA 0.522, 3.097), yattığı zaman hemen uykuya geçemeyenlerde ( $\beta$ :3.371 ; %95 GA 1.457, 5.284), kendine ait kişisel sosyal medya hesabı bulunan çocuklarda ( $\beta$ : 2.264 ; %95 GA 0.750, 3.777), doğal afetlere ilişkin bilgi edinmek için sosyal medya uygulamalarını kullananlarda ( $\beta$ : 2.301 ; %95 GA 0.182, 4.420), anlamlı olarak artmaktadır ( $p<0.05$ )(Tablo 4.6.).

**Tablo 4.6.** Çoklu doğrusal regresyon analizine göre çocuklar için uyku yoksunluğu puanını etkileyen faktörler.

Değişkenler	Beta	SE	Standardize Beta	p	%95 Güven Aralığı	
					Alt sınır	Üst sınır
<b>Çocuğun yaşı</b>	1.432	0.285	0.274	<b>0.000</b>	0.871	1.993
<b>Yatağa gitme saati</b>	1.810	0.655	0.142	<b>0.006</b>	0.522	3.097
<b>Uykuya geçme süresi</b>	3.371	0.973	0.161	<b>0.001</b>	1.457	5.284
<b>Sosyal medya hesabı</b>	2.264	0.770	0.139	<b>0.003</b>	0.750	3.777
<b>Afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medyayı kullanma</b>	2.301	1.077	0.093	<b>0.033</b>	0.182	4.420

*Adjusted R<sup>2</sup> =0.349 , F= 20.593 , p= 0.000 , Durbin Watson =1.896*

**Modele alınan değişkenler :** *Çocuğun Yaşı (sürekli) , Çocuğun günlük uyku süresi (6 saatten :0, 6 ile 8 saat arasında:1, 8 saatin üstünde :1) , Çocuğun yatağa gitme saati (22:59 ve öncesi:0, 23:00 ile 23:59 arasında :1 00:00 ve sonrası:2), Uykuya geçme süresi: (yattığında hemen uyuyor:0 yattığında hemen uyuyamıyor:1), Çocuğun uyku öncesi aktivitesi:( hayır:0, kitap okuma vb.:1, sosyal medyada zaman geçirme:2), Çocuğun sosyal medya hesabı olma durumu: (sosyal medya hesabı yok :0 , başkasına ait hesabı kullanıyor: 1 kişisel sosyal medya hesabını kullanıyor:2),*

*Çocuğun okulunda afet farkındalık eğitimine katılma durumu (okulunda afet farkındalık eğitimine hiç katılmadı:0 Okulunda afet farkındalık eğitimine katıldı:1) ,Çocuğun okulunda doğal afetlere ilişkin tatbikatına katılma durumu:( okulunda doğal afet tatbikatına katılmadı:0, okulunda doğal afet tatbikatına katıldı:1) Çocuğun evinde veya okulunda acil durum ve afet çantası hazırlığı durumu: (afet ve acil durum çantamız yok, bu konu hakkında bilgim yok:0, afet ve acil durum çantamız var, içinde neler olması gerekiyor biliyorum:1) , Çocuğun doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medya uygulamalarını kullanma durumu (doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medyayı kullanmıyor:0 , doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medyayı kullanıyor :1)*

#### **4.5.2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlişkili Faktörler**

Tek değişkenli analizlerin sonuçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunan değişkenler, araştırma sorularına yönelik olarak alanyazında belirtilen ergenler için sosyal medya bağımlılığı puanı üzerinde etkili olan bağımsız değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi ile değerlendirildi. Buna göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunan çocuğun yaşı, günlük uyku süresi, uyumak için yatağa gitme saati, uykuya geçme durumu, uyku öncesi aktivitesi, kendine ait sosyal medya hesabı bulunma durumu ve okullarında gerçekleştirilen doğal afetlere yönelik farkındalık eğitimlerine katılım durumu değişkenleri modele alındı.

Modele dahil edilen değişkenler, enter yöntemi kullanarak çoklu doğrusal regresyon analizinde değerlendirilmiş olup, bu kapsamda çocuğun yaşı, günlük uyku süresi, uyumak için yatağa gitme saati, uykuya geçme durumu, uyku öncesi aktivitesi, kendine ait sosyal medya hesabı bulunma durumu ve okullarında gerçekleştirilen doğal afetlere yönelik farkındalık eğitimlerine katılım durumu değişkenleridir. Analiz sonucunda bağımsız değişkenlerin, Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğindeki değişimin % 16.5'ini açıkladığı bulundu (Adjusted R<sup>2</sup> = 0.165 ;F= 9.946 ; p < 0.001).

Çoklu doğrusal regresyon analizine göre Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı puanı, çocukların uyumak için yatağa gitme saati 00:00 ve sonrası olanlarda ( $\beta$ : 1.440 ; %95 GA 0.477, 2.402) ,yatağa yattıklarında uykuya geçiş süresi daha uzun süren çocuklarda ( $\beta$ : 2.389 ; %95 GA 1.044, 3.734), uyku öncesi sosyal medyada zaman geçiren çocuklarda olanlarda ( $\beta$ : 1.810; %95 GA 0.942, 2.679) kendine ait kişisel sosyal medya hesabı bulunanlarda ( $\beta$ : 1.908 ; %95 GA 0.724, 3.092), Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı puanı anlamlı olarak yükselmektedir (Tablo 4.7.).

**Tablo 4.7.** Çoklu doğrusal regresyon analizine göre ergenler için sosyal medya bağımlılığı puanını etkileyen faktörler.

Değişkenler	Beta	SE	Standardize Beta	p	%95 Güven Aralığı	
					Alt sınır	Üst sınır
Yatağa gitme saati	1.013	0.471	0.126	<b>0.032</b>	0.088	1.939
Uykuya Geçme süresi	2.389	0.684	0.182	<b>0.001</b>	1.044	3.734
Uyku öncesi aktivitesi	1.810	0.442	0.212	<b>0.000</b>	0.942	2.679
Sosyal Medya Hesabı Olma Durumu	1.908	0.602	0.187	<b>0.002</b>	0.724	3.092

*Adjusted R<sup>2</sup> =0.165 , F= 9.946, p= 0.000 , Durbin Watson =0.263*

**Modele alınan değişkenler :** *Çocuğun Yaşı (sürekli ) , Çocuğun günlük uyku süresi (6 saatten :0, 6 ile 8 saat arasında:1, 8 saatin üstünde :2) , Çocuğun yatağa gitme saati (22:59 ve öncesi:0, 23:00 ile 23:59 arasında :1, 00:00 ve sonrası:2) ,Çocuğun uyku öncesi aktivitesi:( hayır:0, kitap okuma vb.:1, sosyal medyada zaman geçirme:2),Uykuya geçme süresi: ( yattığında hemen uyuyor:0 yattığında hemen uyuyamıyor:1), Çocuğun cep telefonu mevcut mu? (hayır yok: 0, evet var:1), Çocuğun sosyal medya hesabı olma durumu: (sosyal medya hesabı yok :0 , başkasına ait hesabı kullanıyor: 1 kişisel sosyal medya hesabını kullanıyor:2) Çocuğun okulunda afet farkındalık eğitimine katılma durumu (okulunda afet farkındalık eğitimine hiç katılmadı:0 Okulunda afet farkındalık eğitimine katıldı:1)*

## 5. TARTIŞMA

Çocukların uyku sağlığı sadece biyolojik gelişimleri için değil; öğrenme anlama, bellek, dikkat, başarı ve sürdürülebilir motivasyonları açısından da son derece kritiktir. Ancak ne yazık ki, uyku sağlığı genellikle ihmal edilmektedir. Doğal afet gibi beklenmedik durumlar sonrasında iyileşme süreçlerinde uyku sağlığının da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Uyku sağlığı söz konusu olduğunda uyku kalitesini doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen sosyal medya kullanım alışkanlıkları da önemli bir faktördür. Bu noktada sadece travma yaşayan çocuklar değil, sosyal medya içeriklerine maruz kalmakta etkili olmaktadır. Araştırmamız doğal afetler sonrasında çocuklarda meydana gelen uyku yoksunluğu ve sosyal medya bağımlılığını inceleyen literatürdeki ilk çalışmalardan biridir.

Çalışmamızda doğal afetler sonrasında çocuklarda görülen uyku yoksunluğu ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi incelenmiş, ek olarak doğal afetlere ilişkin bilgilerinde yer aldığı sosyodemografik değişkenlerin uyku yoksunluğu ve sosyal medya bağımlılığını etkileyen değişkenler olup olmadığı belirlemek amaçlandı. Araştırmada çocuk sağlığının ele alınmasının yanı sıra öğrenciler ile birebir görüşülmesi, doğal afetlere ilişkin bilgi ve farkındalık düzeyleri, sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve uyku sağlığının birlikte incelemesi çalışmanın özgünlüğünü arttırmaktadır.

Çalışmaya 11-18 yaş grubu (ortalama  $14.16 \pm 1.99$  yıl), 209 kız (%56.6) ve 160 erkek (%43.4) olmak üzere 153 ortaokul (%41.5) ve 216 lise (%58.5) öğrencisi katıldı. Çalışmamıza katılan çocuk ve ergenlerin uyku yoksunluğu puanı ortalaması  $32.81 \pm 10.67$ 'dir. Çalışmamıza katılan çocuk ve ergenlerin sosyal medya bağımlılığı puan ortalaması ise  $18.28 \pm 7.87$ 'dir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin çeşitli kişisel ve çevresel bilgilerini toplamak amacıyla hazırlanan sosyodemografik veri formu, kişisel bilgilerin yanında aile ve ev yaşam durumu, sosyal medya kullanım bilgileri, doğal afet bilgisi, doğal afet eğitimleri

ve tatbikatlarına katılım, günlük uyku süresi gibi bilgileri içermektedir. Bu bilgilere göre uyku yoksunluğu ve sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi.

### **5.1. Sosyodemografik Özelliklere Göre Uyku Yoksunluğunun Değerlendirilmesi**

Uyku yoksunluğu uyuyama sorunundan farklı olarak, kişinin içinde bulunduğu koşullar veya tercihleri nedeniyle normal uyku süresini kısalttığı durumu ifade eder (Kandemir, 2021). Araştırma bulgularımız çalışmaya katılan çocuk ve ergenlerin uyku yoksunluğu puanının yaş, cinsiyet, sınıf, okul, anne yaşı, annenin çalışma durumu, baba yaşı, günlük uyku süresi, yatağa gitme saati, uykuya dalmada zorluk, uyku öncesi aktivite, kendine ait cep telefonu, sosyal medya hesabı, kullandığı sosyal medya uygulamaları, okulunda afet eğitimi ve tatbikatına katılma durumu, acil durum ve afet çantası bulunma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulundu.

Çalışmaya katılan öğrenciler yaşlarına göre kategorilendirildiğinde, %29'unu oluşturan, 16-18 yaş grubu ergenlerde daha fazla uyku yoksunluğu olduğu görüldü. Literatürde yer alan çalışmalar çocuk ve ergenlerin yaşlarının artması ve öğrenim gördükleri sınıf seviyesindeki artma ile uyku yoksunluğunun da arttığını belirtmiştir (Paiva, 2015; Chen, 2021). Benzer şekilde bizim çalışmamıza katılan çocukların yaşları ve sınıf seviyelerindeki artma ile uyku yoksunluğu puanının pozitif yönde ve anlamlı olarak arttığı tespit edildi. Bu durumun sebebinin yaşın ilerlemesi ile ergenlik dönemindeki bireylerin biyolojik ve sosyal özelliklerinin değişiminden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca öğrenim gördükleri sınıf seviyesinin ilerlemesi ile okul ve sosyal sorumlulukların artması gibi faktörler uyku düzenini etkileyebilir, gece geç saatlere kadar uyanık kalmalarına dolayısıyla uyku yoksunluğu yaşamalarına neden olduğu söylenebilir (Shokri-Kojori, 2018; Dewald, 2010).

Bu çalışmaya katılan kız öğrencilerin (%56.6) erkek öğrencilere (%43.4) göre uyku yoksunluğu puanı anlamlı olarak daha yüksek bulundu. Uyku bozukluklarının değerlendirildiği bazı araştırmalara göre cinsiyet ve uyku arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Paiva, 2015; Tatar, 2023). Ancak ergenlerle yapılan bir

çalışmada kızların erkeklere göre daha kötü uyku kalitesine sahip oldukları, uykuya dalmakta zorlandıkları, gece uyanma ve gündüz yorgunluklarının daha fazla olduğu belirtilmiştir (Merikanto, 2013). Benzer şekilde başka bir çalışmada uyku yoksunluğunun kızlarda daha fazla görüldüğü belirtilmiştir (Yıldız, 2023). Araştırma bulgularımıza göre kızlar, erkeklerden daha fazla uyku yoksunluğu yaşamaktadır. Bu durumun sebebinin ergenlik dönemi ile meydana gelen hormonal değişikliklerden ve kızların erkeklere göre daha erken gelişim göstermesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Dewald, 2010 ; Paiva,2015).

Çalışmaya katılan öğrencilerin %45'inin annesi ilköğretim mezunu, %71'nin annesi herhangi bir işte çalışmıyor, %44'ünün babası lise mezunu, %42'sinin babası işçi, %75'i apartman dairesinde oturuyor, %43'ü çekirdek aileye sahip, %50'sinin bir tane kardeşi var ve %94'ünün kronik herhangi bir hastalığı bulunmamaktadır. Belirtilen değişkenlerin uyku yoksunluğuna etkisi incelendi ve anlamlı bir farklılık bulunmadı. Buna göre öğrencilerin annelerinin ve babalarının eğitim durumunun, babalarının mesleğinin, yaşadıkları ev tipinin, aile tipinin, kardeş sayısının, kronik hastalık varlığı gibi değişkenlerin çocukların uyku yoksunluğu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edildi. Uyku kalitesine yönelik yapılan bir çalışmada eğitim durumu, kronik hastalık durumu ve gelir algısı ile uyku durumları arasında ilişki olmadığı belirtilmiştir (Şahin, 2020 ; Göktaş, 2015). Buna göre çalışma sonuçlarının literatür bulguları ile benzer olduğu söylenebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin annelerinin yaşının ortalaması  $41.30 \pm 4.96$  ve babalarının yaşının ortalaması  $45.30 \pm 4.96$ 'dır. Öğrencilerin anne ve babasının yaşı ile öğrencilerin uyku yoksunluğu arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif ve anlamlı korelasyon olduğu gözlemlendi. Buna göre anne ve babasının yaşı arttıkça çocukların daha fazla uyku yoksunluğu yaşadığı tespit edildi. Ayrıca öğrencilerin anne ve baba yaşları kategorize edildikten sonra çocukların uyku yoksunluğuna etkisine bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görüldü. Buna göre annesinin yaşı 46 ve üzerinde (%20.1), olan babasının yaşı ise 50 ve üzeri (%20.3) olan öğrencilerin daha fazla uyku yoksunluğu yaşadığı tespit edildi. Bu farklılığın sebebinin yaşça büyük ebeveynlerin daha fazla uyku sorunuyla karşılaşacağı ve çocuklarını dolaylı olarak etkileyebileceğinden, kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü yaş ilerledikçe

bireylerin uyku alışkanlıkları ve sağlık durumları değişmektedir. Ebeveynlerin yaşlılığa bağlı fiziksel rahatsızlıkları veya sağlık sorunları uyku kalitelerini olumsuz etkileyebilir. Ebeveynler uyku alışkanlıkları ve uyku düzeni konusunda çocuklarına rol model olacağından çocukların uyku yoksunluğu üzerinde anlamlı farklılık yaratabileceği düşünülmektedir (Paiva,2015).

Çalışmaya katılan öğrencilerin annelerinin %28'i gelir getiren bir işte çalışmaktadır. Annelerin çalışma durumunun, çocuk ve ergenlerin uyku yoksunluğuna etkisi incelendiğinde annesi çalışıyor olan çocukların, anneleri ev hanımı olan çocuklara göre daha fazla uyku yoksunluğu yaşadığı tespit edildi. Literatürde çocukların uyku sağlığı ile annelerinin çalışma durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, annenin çalışma durumunun çocuğun uyku sorunu yaşamasında etkili bir faktör olmadığı belirtilmiştir (Ünsal, 2022). Literatürde yer alan diğer çalışmalara bakıldığında annelerin bir işte çalışıyor olmalarının çocukların uyku yoksunluğu ile ilişkisine yönelik bir sonuca rastlanmamıştır. Ancak annelerin çalışıyor olmalarının, zaman yönetimi ve iş stresi noktasında, çocuklarının uyku düzeni üzerine dolaylı etkilerinin önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir (Akar, 2020). İşte çalışan annelerin ev içi sorumlulukları ve iş yükü arasında denge kurarken uyku kalitesi olumsuz etkilenebilmektedir (Khurshid, 2023; Gupta, 2020; Da Silva, 2022). Bu durum çocuklarının uyku durumu üzerinde olumsuz etki yaratabileceğinden annesi çalışan çocuk ve ergenlerin uyku yoksunluğu puanının anlamlı olarak yüksek bulunduğu düşünülmektedir.

### ***Uyku Alışkanlıklarına İlişkin Değişkenlere Göre Uyku Yoksunluğunun Değerlendirilmesi***

Çalışmaya katılan öğrencilerin uyumak için 00:00 ve sonrasında yatağa gidenlerin (%30.4), yattığında hemen uykuya geçemediğini belirten (%54.7) ve günlük uyku süresinin 6 saatten az olduğunu belirten (%8.7) öğrencilerin uyku yoksunluğu puanı anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edildi. Çocuk ve ergenlerin uyku problemleri incelendiğinde yetişkinlere benzer sosyal aktivitelerde bulunmak için gece geç saatlere kadar uyanık kalma isteği, kendisinin belirlediği yatma saati ve sosyal medya gibi uyarıcı aktivitelere kolay erişebiliyor olması uyku yoksunluğu

sorununu arttıran psikososyal etkilerdir (Dahl, 2002; Chen, 2021). Yapılan bir çalışmaya göre 23:30'dan sonra uyuyan öğrencilerde düşük uyku kalitesi, uyku sorunları ve yorgunluk şikayetlerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir (Merikanto, 2013). Buna göre çalışma bulgularının literatürle örtüştüğü söylenebilir.

### ***Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Değişkenlere Göre Uyku Yoksunluğunun Değerlendirilmesi***

Çalışmaya katılan öğrencilerin kendilerine ait cep telefonu bulunma durumu ve uyku öncesi yaptıkları aktivitelere göre uyku yoksunluğu puanı anlamlı farklılık gösterdi. Buna göre kendilerine ait akıllı cep telefonu olan (%82.7), kendilerine ait sosyal medya hesabı bulunanların (%81.6) ve uyumadan hemen önce sosyal medyada zaman geçiren (%59.6) öğrencilerin daha yüksek düzeyde uyku yoksunluğu yaşadığı tespit edildi. Benzer şekilde bir çalışmada uyumadan önce teknolojik aletler kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre uyku yoksunluğunun daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Yıldız, 2023). Literatürdeki çalışmalar elektronik cihazların kullanımının uykusuzluğa sebep olduğu yönünde bulgular belirtmiştir (Werneck, 2018). Ancak çalışmamıza katılan öğrencilerin evinde bilgisayarı olan (%63.7) ve sabit internet erişimi olanların (%97.6), uyku yoksunluğu puanında anlamlı farklılık görülmedi. Bu durumun sebebinin taşınabilir mobil cihazların günümüzde daha fazla tercih edilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Wong, 2020).

Çalışmamıza katılan öğrencilerin kullandıkları sosyal medya uygulamaları sorulduğunda %84'nün Youtube, %78'nin Instagram, %51'nin Tiktok, %45.7'sinin Snapchat, %10.8'inin Facebook uygulamalarını kullandığı görüldü. Elde edilen bulgular, öğrenciler arasında en yaygın kullanılan sosyal medya uygulamalarının Youtube ve Instagram olduğunu göstermektedir. Benzer sonuçlar Güney tarafından da belirtilmiştir (Güney, 2020). Ancak sosyal medya uygulamalarının uyku yoksunluğu üzerindeki etkileri, uygulamaların türüne göre farklılık göstermektedir. Buna göre Instagram, Twitter, Snapchat ve TikTok gibi sosyal medya uygulamalarını kullanan öğrencilerin uyku yoksunluğu puanları anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlendi. Bu durum literatürdeki bulgularla uyumludur. Özellikle, bu uygulamaların yüksek görsel ve bilgi yükü, sürekli güncellenen içerikleri ve etkileşimli yapıları, kullanıcıların ekran

başında geçirdiği süreyi arttırarak uyku yoksunluğuna neden olabileceği düşünülmektedir (Da Silva, 2022). Youtube ve Facebook kullananların ise uyku yoksunluğunda anlamlı bir değişiklik olmamasının nedeninin, bu platformların kullanıcıların aktif katılımını gerektirmeyen içerik formatlarına sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Rosen, 2013). Örneğin, Youtube’da video izlemek, aktif sosyal etkileşimlerden daha az uyku düzeni bozan bir etkinlik olarak değerlendirilebilir. Yapılan farklı bir çalışmaya göre Facebook uygulamasını daha çok yetişkinlerin kullandığı ve ergenlerin ebeveynlerinin dünyasından uzak bir sosyal ağ aradıkları yönünde düşüncelere sahip oldukları belirtilmiştir (Ballarotto, 2021). Buna göre ergenlerin Facebook kullanımının uyku yoksunluğunda anlamlı fark oluşturmamasının nedeninin ergenlerin Facebook uygulamasını daha az kullanılmasından kaynaklandığı söylenebilir.

### ***Doğal Afetlere İlişkin Değişkenlere Göre Uyku Yoksunluğu Değerlendirilmesi***

Çocukluk döneminde doğal afetlerin yarattığı travmatik etkiler korku, çaresizlik, sevdikleri için endişe, konsantrasyon sorunları ve uyku bozuklukları gibi tepkilere neden olmaktadır (Limoncu, 2018). Çalışmamızda doğal afetlerden sonra çocuklarda görülen uyku yoksunluğu ve ilişkili faktörler incelendi. Buna göre çalışmaya katılan öğrencilerin genel doğal afet bilgisi, yaşadığı bölgenin doğal afet riski bilgisi ve daha önce doğal afet deneyimleme durumu, acil durum ve afet çantasının bulunma durumu gibi değişkenlerinin uyku yoksunluğuna etkisine bakıldığında; yeterli doğal afet bilgisi olmayanların (%26.3), yaşadığı bölgenin doğal afet riskini bilenlerin (%68.6) ve daha önce kendisinin ya da ailesinin doğal afet yaşadığını belirten (%48.5) öğrencilerde uyku yoksunluğu puanı yüksek olsa da, istatistiksel anlamda fark edilebilir bir etkiye sahip olmadığı görüldü .

Öte yandan çalışmaya katılan öğrencilerin okul veya evlerinde acil durum ve afet çantası olmadığını belirten (%81.8) öğrencilerin uyku yoksunluğu puanı anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edildi. Bu sonuç literatürdeki bazı bulgularla uyumlu olup, acil durum hazırlıklarının yetersizliğinin stres ve kaygı seviyelerini arttırabileceğini göstermektedir. Afet hazırlığı eksikliği bireylerde gelecekteki afetler

hakkında daha fazla endişendirici etkiye sahip olabilir. Güvensizlik ve hazırlıksız olma duyguları uyku kalitesini olumsuz etkileyerek uyku yoksunluğunun artmasına neden olabilir (Schonfeld, 2015; Adanalı, 2022).

Türkiye'deki çalışmalara bakıldığında çocukların afet bilincinde ve temel güvenlik davranışlarında eksiklikler olduğu görülmektedir. Aileler çocukların afet bilincini kazanmada etkili olmamakta, bu boşluğu ise sosyal medya doldurmaktadır (Benzer, 2021; Karakuş, 2017; Özelmacı, 2016). Adanalı ve ark. ortaokul öğrencilerinin afet bilincine yönelik yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin yarısından fazlasının binaların sağlam olmadığını ve çok katlı olduğunu, insanların afet bilinci ve eğitiminin eksik olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin doğal afet ve doğal olay ayrımını yapamadıklarını, doğal afetleri sadece deprem afeti ile ilişkilendirdikleri ve doğal afet kavramının tam olarak anlaşılmadığı sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin çoğunluğu afet bilgilerinin yeterli olduğunu düşünmekte, ailesiyle birlikte afet hazırlığı yaptıklarını bildirmiş olsalar da öğrencilerin yarısından fazlasının deprem çantası yoktur. Ayrıca doğal afet esnasında veya sonrasında acil durum çantasının ne gibi ihtiyaçları karşılayacağını, doğal afetlerde doğru davranış kalıplarını ve deprem dışındaki diğer doğal afetlere karşı farkındalık düzeyleri zayıf olduğu belirtilmiştir (Adanalı, 2022). Bu nedenle çalışmamızın literatür bilgileri ile örtüştüğü söylenebilir. Benzer şekilde bizim çalışmamıza katılan öğrencilerin %73'ü doğal afetlere ilişkin bilgilerinin yeterli olduğunu, %68'i yaşadığı bölgenin doğal afet riski hakkında bilgi sahibi olduğunu, %51'i daha önce herhangi bir doğal afet yaşamadıklarını ve %81'nin acil durum ve afet çantasının olmadığını belirtti.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %58'i öğrenim gördükleri okullarında doğal afetlere yönelik farkındalık eğitimlerine katıldığını, %55.6'sı doğal afetlere yönelik tatbikatlara katıldığını belirtti. Doğal afet eğitimi ve doğal afetlere yönelik yapılan tatbikatlara katılım durumu ile uyku yoksunluğu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi. Buna göre okullarında doğal afet eğitimi ve doğal afet tatbikatına katılmadığını belirten öğrencilerin uyku yoksunluğu puanı anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu tespit edildi.

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, çocukların çevrelerindeki dünya hakkında daha sınırlı bir anlayışa sahip olduklarını, daha az baş etme becerisine sahip olduklarını ve toplumun diğer üyeleriyle karşılaştırıldığında genellikle afet sonrası topluluk iyileştirme faaliyetlerine katılma fırsatlarının daha az olduğu bulunmuştur (Freeman, 2015). Toplumun iyileştirme faaliyetlerine katılımın, felaketin duygusal olarak işlenmesine yardımcı olarak ve kontrol duygularını teşvik ederek başa çıkmayı kolaylaştırdığı göz önüne alındığında bu önemlidir. Nitekim yapılan bir araştırmaya göre okul afet planları ve eğitimlerinde etkin bir şekilde yer alan öğrencilerin kendileri ile gururlandığı belirtilmiştir (King, 2013).

Benzer şekilde Schonfeld okulların iyi belirlenmiş kriz yönetim yönergeleri ve ekiplerinin bulunması gerektiği, tüm okul personelinin afet sonrası psikolojik ilk yardım ve temel yas desteği gibi iyileştirme faaliyetleri konusunda temel becerilere sahip olması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca okulların afetlere farkındalık eğitimi ve afet tatbikatları gibi faaliyetler için en uygun yerler olduğunu ruh sağlığı ve toplum sağlığı hizmetlerine yönlendirme için kullanılabileceğini belirtmiştir (Schonfeld, 2015).

Ayrıca doğal afetlere yönelik eğitim ve tatbikatların psikolojik güvenliği artırıcı etkilerinin olduğu, afetler hakkında yeterli bilgi, hazırlık ve eğitimin olmamasının, çocukların stres ve kaygı seviyelerinin arttırarak daha fazla uyku yoksunluğunu yaşamasına neden olduğu düşünülmektedir (Morganstein, 2020).

Çalışma bulgularımız literatür ışığında değerlendirildiğinde afet eğitimi ve afet tatbikatlarına katılımının olması, çocukların afetler hakkında bilgi sahibi olmalarını ve bu konuda bilinçlerini arttırarak, afetler konusunda stres seviyelerinin azaltılmasında rol oynadığını göstermektedir. Dolayısıyla çocukların afetle başa çıkma becerilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını arttırarak uyku düzenlerini olumlu yönde etkiyebileceği söylenebilir.

## 5.2. Sosyodemografik Bilgilere Göre Sosyal Medya Bağımlılığının Değerlendirilmesi

Doğal afetler gibi toplumsal kriz sürecinin en önemli konularının başında da bilgi ve haber alma ihtiyacının karşılanması gelmektedir. Günümüzde ise bilgi tüketimi için sosyal medya birincil kaynak durumundadır (Çerçi, Canöz, & Canöz, 2020). Sosyal medya araçlarının bireylere sağladığı çeşitlilik ve anlık etkileşim, özellikle ergenlik dönemindeki çocukların paylaşılan her içeriği bilinçsizce tüketmelerine ve etkilenmelerine neden olmaktadır (Çalapkulu & Sarı, 2022). Bireyin sınırlarını aşan adeta bilgi bombardımanı ve kirliliğine maruz kalmanın özellikle ergenlik dönemindeki çocukları daha fazla etkileyebileceği ve sosyal medya kullanımında artışa neden olarak sosyal medya bağımlılığına yol açacağı düşünülmektedir. Çalışmamıza katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları  $18.28 \pm 7.17$ 'dir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığına etkisi incelendiğinde , yaş, öğrenim gördüğü sınıf seviyesi, annesinin yaşı, günlük uyku süresi, yatağa gitme saati, uykuya geçiş durumu, uyku öncesi aktivitesi, kendine ait cep telefonu bulunma durumu, kişisel sosyal medya hesabının bulunma durumu, kullandığı sosyal medya uygulamaları ve okullarında yapılan doğal afet eğitimine katılma durumuna göre sosyal medya bağımlılık düzeyleri anlamlı olarak farklılık gösterdi. Belirtilen değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi sırasıyla aşağıda değerlendirildi.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin 16-18 yaş grubunda yer alan (%29.5), öğrenim gördüğü sınıfa göre kategorilendirildiğinde 9. sınıf öğrencilerinde (%6.2) ve okula göre kategorilendirildiğinde lise öğrencilerinde(%58.5) sosyal medya bağımlılık puanının anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu tespit edildi . Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde ergenlik döneminin sosyal medya kullanımında önemli bir rol aldığı belirtilmektedir. Ergenlik dönemindeki çocuklar, sosyal medya platformlarının sunduğu sosyal etkileşim ve onay arayışına daha yatkındır (Koca, 2020). Bu durum sosyal medya kullanımındaki artış ile sosyal medya bağımlılığını arttıran bir faktör olarak rol alabilir. Diğer yandan artan yaşla beraber teknolojik

cihazlara erişim kolaylaşacağından sosyal medya bağımlılığı ile yaş beraber artış gösterebilir (Zhao, 2020). Bu durumda çalışma bulguları literatür ile uyumlu sonuçlar gösterdiği söylenebilir.

Sosyal medya bağımlılığının farklılık gösterdiği diğer bir değişken öğrencinin annesinin yaşdır. Buna göre annesinin yaşı 46 ve üzeri olan (%20.1) öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu saptandı. Bu duruma yaşlı ebeveynlerin teknoloji ve sosyal medya konularındaki sınırlı bilgileri nedeniyle çocuklarının bu platformlara daha fazla yönelmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmaya göre yaşlı yetişkinlerin çeşitli faaliyetlerde bulunmak için teknolojiyi nasıl kullanacaklarını bilmemelerinin teknofobi veya sosyal kaygıyı arttıran etkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte yaşlı yetişkinlerin teknolojiyi günlük yaşamlarında kullanmaya daha fazla ilgi duyduğu, teknolojik cihazları satın alma, kullanma ve sorun giderme konusunda yardıma ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir (Lee, 2019). Bu çalışmaya katılan öğrencilerin babalarının yaşının çocukların sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi yoktur. Annelerin yaşı anlamlı bir etki yaratırken baba yaşının etkili olmamasının sebebinin annelerin büyük çoğunluğunun ilköğretim mezunu ve ev hanımı olmalarından kaynaklandığı dolayısıyla teknoloji ve sosyal medya konusunda sınırlı bilgilerinin bulunacağı, teknoloji konusunda gereken yardımı çocuklarından bekliyor olabileceğini düşündürmektedir. Bu durumun da çocuklarının sosyal medyayı daha fazla kullanmalarına ve sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek düzeyde bulunmasına neden olduğu söylenebilir.

### ***Uyku Alışkanlıklarına İlişkin Değişkenlere Göre Sosyal Medya Bağımlılığının Değerlendirilmesi***

Çalışma bulgularımıza göre günde 6 saatten az uyuyan (%8.7), 00:00 ve sonrasında yatağa giden (%30.4), yattığında hemen uyuyamadığını belirtenlerin (%54.7) ve uyku öncesinde sosyal medya kullanan öğrencilerde (%59.6), sosyal medya bağımlılığı anlamlı olarak daha yüksek düzeydedir. Bu farklılığın sebebinin sosyal medya kullanımı ile uyku yoksunluğunun birbirini orantılı şekilde

etkilemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim ESMBÖ ile ÇEUYÖ puanı arasında ilişkiye baktığımızda pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

### ***Sosyal Medya Alışkanlıklarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığının Değerlendirilmesi***

Çalışmaya katılan öğrencilerin kendine ait cep telefonu bulunan (%82.2) ve kişisel sosyal medya hesabı olanların (%81.6) sosyal medya bağımlılığı anlamlı olarak daha yüksek düzeydedir. Bu sonuçlarının sebebinin, teknolojik cihaz ve uygulamaların sosyal medya kullanımını kolaylaştırarak bağımlılık riskini arttırabileceğini göstermektedir. Yapılan bir çalışmaya göre kişisel teknolojik cihazların sosyal medya erişimini arttırdığını belirtmiştir (Zhao, 2020; Muflih, 2018 ). Dolayısıyla çalışma bulguları ve literatür incelendiğinde öğrencinin kendine ait cep telefonunun ve kişisel sosyal medya hesabının olmasının sosyal medya bağımlılığını arttırabilecek etkili bir faktör olduğu söylenebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin Instagram (%78.), Snapchat (% 44.7), Tiktok (%50.9) uygulamasını kullananlarda sosyal medya bağımlılık puanının anlamlı olarak yüksek düzeyde olduğu tespit edildi. Instagram, Snapchat, Tiktok gibi uygulamaları kullanan öğrencilerde sosyal medya bağımlılığın yüksek olması, bu platformların kullanıcı etkileşimini arttıran ve görsel içerikler oluşturma gibi özellikleri nedeniyle çocukların daha fazla sosyal medyayı kullanmalarına ve bağımlılığa yol açabileceği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmaya göre insanların Instagrama bağlanmak için en çok kullandıkları aracın akıllı cep telefonları oldukları belirtilmiştir (Balcı, 2020). Literatürle ile benzerlik gösteren çalışma bulgularına göre kendine ait cep telefonu bulunan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca farklı bir çalışma sonucuna göre Instagram ve TikTok kullanan ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarının diğer sosyal medya uygulamalarını kullananlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı çalışma özellikle COVID-19 salgınında en fazla bağımlılık yapan sosyal medya uygulamasının TikTok olduğunu belirtmiştir (Marengo, 2022). Buna göre Instagram, Snapchat ve Tiktok gibi uygulamaların sosyal medya bağımlılığını arttıran etkili bir faktör olduğu söylenebilir.

## ***Doğal Afetlere İlişkin Değişkenlere Göre Sosyal Medya Bağımlılığının Değerlendirilmesi***

Literatür incelendiğinde doğal afetler gibi acil durum ve kriz anlarında sosyal medya uygulamalarının kullanımının arttığı belirtilmektedir (Mirbabaie, 2020). Bu nedenle çalışmaya katılan öğrencilerin doğal afetlere yönelik bilgilerinin, sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisi değerlendirildi. Buna göre çalışmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri okullarında doğal afetlere yönelik farkındalık eğitim seminerlerine katılmadığını belirten (%58), öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları anlamlı olarak daha yüksek düzeyde olduğu tespit edildi. Çocukların okullarında doğal afetlere yönelik eğitime katılmayan öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının yüksek olması, bireylerin eksik olduğunu düşündüğü doğal afet bilgilerini sosyal medyadan edinme çabasıyla kaynaklandığı düşünülmektedir (Adanalı, 2022). Ayrıca sosyal medya platformları canlı yayın ve anlık etkileşim özellikleri ile herhangi bir yerde meydana gelen doğal afet hakkında anında bilgi, görüntü ve video paylaşımı yapabilmektedir. Bu paylaşımlar doğal afetlerin meydana geldiği andan itibaren ve sonrasında da sosyal medyada yerini korumaktadır. Bireyi şaşırtan, korkutan, üzen veya endişelendiren herhangi bir bilgi ya da görsel paylaşım sosyal medya kullanımı arttırabilir (Li, 2019, ). Buna bağlı olarak kişide sosyal medya bağımlılığı gelişebilir ya da mevcut bağımlılığı artabileceği söylenebilir.

## ***İlişkili Diğer Değişkenlere Göre Sosyal Medya Bağımlılığının Değerlendirilmesi***

Çalışmamıza katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, öğrencilerin cinsiyetine , annelerinin eğitim durumuna , annelerinin çalışma durumuna, babalarının yaşına, babalarının eğitim durumuna , babalarının mesleğine, aile tipine, yaşadıkları ev tipine, kardeş sayısına , kronik hastalık durumuna , bilgisayarların olma durumuna, evlerinde internet erişimi olmasına, doğal afet bilgisine, yaşadıkları bölgenin afet riskini bilmesine, okulunda doğal afetlere yönelik tatbikat yapılma durumuna, daha önce doğal afet yaşamış olma durumuna, evinde ya da okulunda acil durum ve afet çantası bulunma durumuna, doğal afetlere yönelik bilgi edinmek için sosyal medya hesaplarını kullanma durumuna göre anlamlı farklılık bulunmadı (Tablo 4.4). Bu

sonucun muhtemel nedenleri literatürde yer alan bilgiler doğrultusunda aşağıda sırasıyla tartışılmıştır.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyeti arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi. Yapılan bazı çalışmalara göre bizim çalışmamız ile benzer şekilde cinsiyet ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı fark olmadığı belirtilmiştir (Güney, 2020; Güler, 2019). Bu durumun nedeninin, cinsiyetin etkisinin yaşanılan bölge, kültür, zaman gibi çeşitli bağlamlarda değişiklik gösterebilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Günümüzde sosyal medya araçlarına erişim ya da kişisel cep telefonuna sahip olma konusunda kız ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ancak bir çalışmada sosyal medya bağımlılığın cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş bunun sebebinin ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal medyada daha fazla meşgul oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Deniz, 2018). Bir başka çalışmaya göre ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çiftçi, 2018). Buna göre çalışmamızın literatürde yer alan bazı çalışmalar ile örtüşürken bazı çalışmalar ile çeliştiğini söyleyebiliriz. Bu farklılığın sebebinin ise sosyal medya bağımlılığını ölçmek için kullanılan ölçme aracının özelliklerinden ve katılımcı grubun demografik farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Aile tipi, ev tipi ve kardeş sayısı gibi değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkileri, farklı aile yapıları ve yaşam koşullarının sosyal medya kullanımını nasıl etkileyeceği konusunda çeşitlilik gösterebilir. Çalışma bulgularımıza göre aile tipi, yaşanılan ev tipi, kardeş sayısı değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı tespit edildi. Bu durumun nedeninin sosyal medya bağımlılığı ile ilgili sonuçların genel geçer olmaktan ziyade bireysel farklılıklardan kaynaklığı düşünülmektedir. Nitekim sosyal medya kullanımının çocuklar ve ergenler üzerindeki etkilerine bakıldığında, iletişim becerisi ve özgüveni düşük, içine kapanık, alıngan, utangaç, sosyal ilişkileri zayıf çocuklarda sosyal medya kullanım oranının daha fazla olduğu gözlenmiştir (Güleç, 2018).

Çocuklar ve ergenler, akıllı telefon, tablet, bilgisayar gibi dijital araçları kullanarak sosyal medya uygulamalarına erişim sağlayabilmektedir. Bu çalışmada bilgisayar ve sabit internet erişiminin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisine bakıldığında, anlamlı etkisinin bulunmadığı tespit edildi. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının sadece bu cihazlara erişimle değil, aynı zamanda erişim şekli ve kullanım alışkanlıklarıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Günümüzde taşınabilir mobil cihazların kullanımındaki artış ile bilgisayarın daha çok ebeveyn kontrolünde kullanılıyor olması bu durumun nedenleri arasında sayılabilir (Zhao, 2020). Bir çalışmaya göre akıllı telefonlar ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışma internet kullanımının sosyal medya kullanımı arttıran bir etken olduğunu da vurgulamıştır (Üstündağ, 2022). Bununla birlikte, bizim çalışmamızda sabit internet erişiminin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi saptanmadı. Bu bulguya göre evinde sabit bir internet bağlantısına sahip olan bireylerin mobil cihazları bulunmadığında sosyal medya kullanım oranının azalabileceğini söyleyebiliriz.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin daha önce doğal afet yaşama durumu ve acil durum çantası bulundurma gibi değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığı bulundu. Bu durumun nedeninin afet deneyimlerinin sosyal medya bağımlılığını tetikleyici bir faktör olmaktan ziyade, bireysel güvenlik ve hazırbulunuşluk ile ilgili davranışlar olduğu düşünülmektedir. Bu tür davranışların sosyal medya bağımlılığını doğrudan etkilemediği söylenebilir. Araştırma bulgularımız bu faktörlerin sosyal medya bağımlılığın gelişiminde dolaylı olarak rol oynayabileceğini göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı bireylerin sosyal etkileşim ihtiyaçları, kişisel psikolojik durumları ve dijital medya kullanım alışkanlıkları, afet tutumları gibi daha çok karmaşık etmenlerin birleşiminden kaynaklanıyor olabilir.

### 5.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Yoksunluğu İlişkisinin Değerlendirmesi

Çocuk ve ergenlerin fizyolojik, zihinsel ve psikososyal sağlıkları için uyku çok önemlidir. Çalışmamıza katılan çocuk ve ergenlerin %50'sinin günlük uyku sürelerinin 6 ile 8 saat aralığında olduğu, uyku yoksunluğu puan ortalamasının ise  $32.81 \pm 10.67$  olduğu tespit edildi. Ayrıca çalışmamıza katılan çocuk ve ergenlerin %82'sinin kendine ait akıllı cep telefonu olduğu, %81'nin kişisel sosyal medya hesabının olduğu, %54'ü yattığında uykuya geçmesinin zaman aldığını, %59'nun uyku öncesi sosyal medyada zaman geçirdiği ve sosyal medya bağımlılığı puan ortalamasının ise  $18.28 \pm 7.87$  olduğu tespit edildi.

Araştırma bulgularımıza göre sosyal medya bağımlılığı ve uyku yoksunluğu arasındaki ilişki incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça uyku yoksunluğu puanlarının da anlamlı şekilde arttığı saptandı. Sosyal medya bağımlılığı genellikle ekran başında geçirilen süreyi arttırmaktadır. Bu durum doğrudan uyku kalitesini olumsuz etkilemektedir. Özellikle gece geç saatlere kadar ekran kullanımı, melatonin üretimini inhibe ederek uykuya geçişi zorlaştırmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde benzer bulgular olduğu görülmüştür. Aora (2014), yatağa mobil cihazlar ile girmenin uyku bozukluğu riskini arttırdığını, Bruni (2015), saat 21:00'dan sonra mobil cihaz ve internet kullanımının sirkadiyen ritmi bozacağını belirtmiştir (Arora, 2014; Bruni, 2015). Yapılan başka bir çalışmaya göre günlük 10 saatten az uyuyan çocuklarda dijital oyun bağımlılığı düzeyi yüksek olduğu görülmüştür (Eyimaya, 2020).

Sosyal medya bağımlılığı, genellikle sürekli bilgi arayışı, sosyal etkileşim ve onay arayışına yol açmaktadır. Bu durumda bireylerin psikolojik stres ve endişe düzeyleri artabileceğinden, uyku düzeninin de olumsuz etkilenebileceği belirtilmiştir (Maurya, 2024). Sosyal medya bağımlılığı ile uyku yoksunluğu arasındaki ilişki biyolojik mekanizmalarla ilişkili de olabilir. Buna göre sosyal medya kullanımının artması gece geç saatlerde beyin aktivitesin artırarak beyin fonksiyonlarının işleyişinde değişiklikler yapabilir. Diğer yandan melatonin baskılayan mavi ışığa maruz kalmak uyku yoksunluğunu artırabilmektedir (Kortesoja, 2023).

#### 5.4. İleri Analizlerin Değerlendirmesi

Yapılan korelasyon analizinde anlamlı bulunan bağımsız değişkenler enter yöntemi kullanılarak çoklu regresyon analizi ile değerlendirildi. Çoklu regresyon analizi sonucunda, Çocuklar ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği (ÇEUYÖ) ve Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ) puanının çeşitli bağımsız değişkenlerle anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edildi. Bu bulgular doğal afetlerden sonra çocukların uyku yoksunluğunu ve sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler hakkında önemli çıkarımlar yapmamızı sağlamıştır.

##### *Çocuklar ve Ergenlerin Uyku Yoksunluğunu Etkileyen Faktörler*

Bu çalışmada çocukların uyku yoksunluğu üzerindeki etkileri incelenirken, bağımsız değişkenlerin Çocuklar ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeğindeki değişimin %34.9'unu açıkladığı bulundu. Çoklu regresyon analizi sonucunda; çocuğun yaşı arttıkça, yatağa gitme saati geç olanlarda, kişisel sosyal medya hesabı olanlarda ve doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medyayı kullananlarda, ÇEUYÖ puanının anlamlı olarak arttığı tespit edildi.

Regresyon analizi sonucunda, çocukların yaşı arttıkça ve yatağa gitme saati geciktikçe uyku yoksunluğunda artış meydana gelmektedir. Çalışmamız alanyazın ile benzer bulgular göstermektedir. Çocuğun yaşı ile uyku yoksunluğunda meydana gelen artışın, ergenlik dönemindeki biyolojik ve psikolojik değişimlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Günümüzde ergenlik dönemindeki çocuklar genellikle ekran başında fazla zaman geçirmektedir. Bu durum çocukların daha geç saatlerde uyuma eğiliminde olmalarına neden olmaktadır. Ayrıca okul hayatlarına devam etmek için daha erken saatlerde uyandıklarından, bu durumun uyku yoksunluğu yaşamalarına sebep olan bir faktör olduğu söylenebilir (Shokri-Kojori, 2018 ; Chen, 2021).

Çocuklarda uyku yoksunluğunu etkileyen diğer değişkenler ise çocukların kendine ait sosyal medya hesabının bulunması ve doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medyayı kullanmalarındır. Buna göre çocukların kendine ait sosyal medya hesabı bulunan ve doğal afetler hakkında bilgi sahibi olmak için sosyal medyayı

kullanan çocukların daha fazla uyku yoksunluğu yaşadığı tespit edildi. Ayrıca ESMBÖ puanı arttıkça ÇEUYÖ puanı artmaktadır. Çalışmamızın literatür ile benzerlik gösterdiği ve özellikle sosyal medyanın bilgi kaynağı olarak kullanılmasının çocukların ruh halinde değişikliklere neden olarak uyku alışkanlıklarını bozabileceği, söylenebilir (Zhang, 2021).

### ***Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığını Etkileyen Faktörler***

Bu çalışma Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanının, çocukların yatağa geç gitme saati, uykuya geçiş süresinin uzun sürmesi, uyku öncesi sosyal medyada geçirilen zaman ve çocuklarda kendine ait kişisel sosyal medya hesabı bulunması ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca ESMBÖ puanı arttıkça ÇEUYÖ puanı da artmaktadır.

Bu sonuçlar uykuya geçiş süresinin uzaması ve yatağa geç gitme saatinin, çocukların sosyal medya kullanımını arttırarak sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Chen, 2021). Ayrıca sosyal medya melatonin üretimini engelleyerek uykuya geçişi zorlaştırdığı ve genel uyku düzeni üzerindeki olumsuz etkilerini göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalar sosyal medya uygulamalarının özellikle çocuklar arasında yüksek düzeyde uyarıcı ve dikkat dağıtıcı içerikler sunarak, uykuya geçiş sürecini zorlaştırdığını göstermektedir (Levenson, 2016).

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda bağımsız değişkenlerin, ESMBÖ değişiminin %16.5'ini açıkladığı bulunmuştur. Bu oran, sosyal medya bağımlılığı ve uyku yoksunluğu arasındaki ilişkiyi açıklayan diğer faktörlerin olduğunu göstermektedir. Buna göre sosyal medya bağımlılığının, bireysel farklılıklar, sosyal çevre ve diğer psikolojik faktörlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Woods, 2016).

### *Araştırmanın Sınırlılıkları*

Bu çalışmada ele alınan örneklem grubu yalnızca iki devlet okulundan seçilen 369 öğrenci ile sınırlıdır. Bu nedenle doğal afetlerin uyku yoksunluğu ve sosyal medya bağımlılığı üzerine etkilerini incelemek ve arasındaki ilişkiyi anlamak açısından daha fazla örneklem ve değişkenin dahil edildiği çalışmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca bu çalışmanın diğer sınırlılığı, öğrencilerin öz bildirimine dayanmasıdır.

Doğal afetlere sosyal medya aracılığıyla maruziyete ilişkin, çocukların yaş grubuna özel belirli bir ölçme aracı olmaması nedeniyle, bu değişkenler anket formu şeklinde hazırlanmış ve çocukların verdiği yanıtlara dayanan bir analiz gerçekleştirilmiştir.

Bununla birlikte, çalışma kesitsel bir tasarıma sahip olup, neden-sonuç ilişkisini belirlemek zor olabilir. Deneysel araştırmalar bu ilişkinin yönünü ve etkisini daha net bir şekilde ortaya koyacaktır.

## 6.SONUÇ VE ÖNERİLER

- Araştırmaya katılan çocukların yarısı günde 6 ile 8 saat aralığında uyumaktadır.
- Araştırmaya katılan çocukların üçte biri uyumak için yataklarına saat 23:00 ile 23:59 arasında gitmektedir.
- Araştırmaya katılan çocukların yarısı yatağa yattıklarında hemen uykuya geçemediklerini belirtmektedir.
- Araştırmaya katılan çocukların yarısından fazlası uyumadan hemen önce sosyal medyada zaman geçirmektedir.
- Araştırmaya katılan çocukların %82'sinin kendine ait akıllı cep telefonu vardır.
- Araştırmaya katılan çocukların %81'nin kendine ait kişisel sosyal medya hesabı var.
- Araştırmaya katılan çocukların 84'ü Youtube kullanıyor.
- Araştırmaya katılan çocukların %78'i Instagram kullanıyor.
- Araştırmaya katılan çocukların yarısı TikTok kullanıyor.
- Araştırmaya katılan çocukların %44'ü Snapchat kullanıyor.
- Araştırmaya katılan çocukların yarısından fazlası okullarında doğal afet farkındalık eğitimine katılıyor.
- Araştırmaya katılan çocukların yarısından fazlası okullarında doğal afetlere yönelik tatbikatlara katılıyor.
- Araştırmaya katılan çocukların yarısı daha önce hiç doğal afet yaşamamıştır.
- Araştırmaya katılan çocukların %81'nin acil durum ve doğal afet çantası yoktur.
- Araştırmaya katılan çocukların %76'sı doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medya uygulamalarını kullanıyor.
- Araştırmaya katılan çocukların ÇEUYÖ puanı ortalaması  $32.81 \pm 10.67$ 'dir.
- Araştırmaya katılan çocukların ESMBÖ puanı ortalaması  $18.28 \pm 7.87$ 'dir.
- ÇEUYÖ puanı yaşı büyük olan çocuklarda yüksektir.
- ÇEUYÖ puanı yatağa 00:00 ve sonrasında giden çocuklarda yüksektir.
- ÇEUYÖ puanı uykuya geçmesi zaman alan çocuklarda yüksektir.

- ÇEUYÖ puanı kendine ait sosyal medya hesabı olan çocuklarda yüksektir.
- ÇEUYÖ puanı doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medya kullanan çocuklarda yüksektir.
- ÇEUYÖ puanı ESMBÖ puanı yüksek olan çocuklarda yüksektir.
- ESMBÖ puanı uyumak için yatağa geç giden çocuklarda yüksektir.
- ESMBÖ puanı uykuya geçiş süresi uzun olan çocuklarda yüksektir.
- ESMBÖ puanı uyumadan önce sosyal medyada zaman geçiren çocuklarda yüksektir.
- ESMBÖ puanı kişisel sosyal medya hesabı olan çocuklarda yüksektir.
- ESMBÖ puanı ÇEUYÖ puanı yüksek olan çocuklarda yüksektir.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Çalışmanın daha fazla sayıda örneklem ile yürütülmesi literatüre katkı sağlayacaktır.
- Toplumdaki çocukların doğal afetler konusunda bilinçlendirilmesi ve bu konuda eğitim verilmesi, tatbikatların düzenlenmesi çocukların hazırbulunuşluk seviyelerini arttırarak psikosoyal sağlıklarına ve uyku sağlığına olumlu etkileri olacaktır.
- Çocukların doğal afetler hakkında bilgi edinme amacıyla sosyal medya kullanımının araştırılması, çocukların sosyal medya yoluyla afetlere maruziyetine yönelik bir ölçek geliştirilmesi yapılacak araştırmalara katkı sağlayacaktır.
- Çocuk merkezli afet yönetim planları oluşturulmalıdır.
- Afet yönetimi çalışmalarına çocukların sosyal medya kullanım alışkanlıkları da dahil edilmelidir.
- Her okulda afet yönetim planı oluşturulmalı, ailelerinde bu plana dahil edilmesi sağlanmalıdır.
- Çocukların doğal afet ve acil durumlarda doğru davranış kuralları, sağlık ve temel ilk yardım bilgileri arttırılmalı, bu kapsamda okul sağlığı hemşirelerine sorumluluk verilmelidir.

## KAYNAKLAR

- Achora, S., & Kamanyire, J. K. (2016). Disaster preparedness: Need for inclusion in undergraduate nursing education. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 16(1), e15.
- Adanalı, R., Yıyın, F. T., & Özenel, N. (2022). Ortaokul öğrencilerinin afet bilinci. *International Journal of Geography and Geography Education*, (47), 56-81.
- AFAD. *Afet Türleri*. Türkiye Cumhuriyeti Acil Durum ve Afet Yönetimi Başkanlığı. <https://www.afad.gov.tr/afet-turleri>
- Akar, A. S. (2020). *0-2 yaş aralığındaki bebeklerin uyku düzenini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Akkan, G., & Ülker, S. V. (2024). Çocuklara Yöneltilmiş Şiddetin ve Şiddet İçerikli Uyarıların Beyin Gelişimine ve Bilişsel Süreçlere Etkisi.. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 4(8), 96-117.
- Akkan, M. M., & Müşerref, A. (2024). Deprem Sonrası Riskleri Anlamak : Olası Marmara Depremine Yönelik Bir Analiz . *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15(1-Deprem Özel Sayısı-), 75-114.
- Akpınar, N. B., & Ceran, M. (2020). Afetlerle ilgili güncel yaklaşımlar ve afet hemşiresinin rol ve sorumlulukları. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 28-40.
- Akyılmaz, D., & Karka, O. (2011). Afetlerde psikolojik ilkyardım. *İstanbul AFAD yayınları*, 36ss.
- Anar, Ü. İ. E. (2021). Sosyal Medya Ortamında Yer Alan Afet Haberlerinde Etkileşim : İzmir Depremi Örneği. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 11(3), 1129-1147.
- Arora, T., Broglia, E., Thomas, G. N., & Taheri, S. (2014). Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep medicine*, 15(2), 240-247.
- Aral, N. (2022). Dijital Dünyada Çocuk Olmak. *Trt Akademi*, 7(16), 1134-1153.
- Atalar, M. H. (2019). Beyin gelişimi ve miyelinasyon. *Türk Radyoloji Seminerleri*, 7(3), 294-305.
- Avdar, R., & Avdar, R. (2022). Türkiye’de yaşanan doğa kaynaklı afetlerin sosyo-ekonomik etkileri. *Afet ve Risk Dergisi*, 5(1), 1-12.
- Argın, Y. (2023). Doğal Afetlerde Sosyal Medya Kullanımı: 2023 Kahramanmaraş Depremi Özelinde Twitter Örneği. *İnsanat Sanat Tasarım Ve Mimarlık Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 140-165.
- Baechler, N. C. (2018). *Afet risk ve zarar azaltmada iletişim stratejisinin rolü*. Paper presented at the 2nd International Symposium on Natural Hazards and Disaster Management, Sakarya University Culture and Congress Center, Sakarya-Turkey 04-06 May 2018.
- Ballarotto, G., Volpi, B., & Tambelli, R. (2021). Adolescent attachment to parents and peers and the use of Instagram: The mediation role of psychopathological risk. *International journal of environmental research and public health*, 18(8), 3965.
- Balcı, Ş., & Karaman, S. Y. (2020). Social media usage, self-presentation, narcissism, and self-esteem as predictors of Instagram addiction: An intercultural comparison. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(2), 1213-1239.
- Basmacı, G. (2023). Doğal Afet Haberlerinde Çocuk Fotoğraflarının Kullanımı : Kahramanmaraş Depremi Örneği. *Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 7 (3), 135-148.

- Benzer, S. ve Arpalık, A. (2021). Farklı Deprem Bölgelerinde Yaşayan Ortaokulun Deprem Konusundaki Bilgi Düzeyleri (Farklı Deprem Bölgelerindeki Ortaokul Öğrencilerinin Deprem Konusundaki Bilgi Düzeyleri). *Anadolu Kültür Araştırmaları Dergisi (JANCR)*, 5 (2), 107-119.
- Blake, N. T., & Goodhue, C. J. (2021). Key Terms. *Public Health Emergencies: Case Studies, Competencies, and Essential Services of Public Health*, 206.
- Bol, G. K., & van Niekerk, D. (2023). Climate Change and the Rising Disaster Risk in Africa. In *Geohazards and Disaster Risk Reduction: Multidisciplinary and Integrated Approaches* (pp. 181-210): Springer.
- Boto, L. R., Crispim, J. N., de Melo, I. S., Juvandes, C., Rodrigues, T., Azeredo, P., & Ferreira, R. (2012). Sleep deprivation and accidental fall risk in children. *Sleep medicine*, 13(1), 88-95.
- Bozkurt, İ., & Bozkurt, Ö. (2022). COVID-19 kısıtlamaları sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(2), 181-190.
- Bruni, O., Sette, S., Fontanesi, L., Baiocco, R., Laghi, F., & Baumgartner, E. (2015). Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence. *Journal of clinical sleep medicine*, 11(12), 1433-1441.
- Bulut, A. (2018). Okul Öncesi Öğrencilerin Teknoloji Kullanmalarına İlişkin Alışkanlıkların Gelişim Özellikleri Üzerindeki Etkileri. *Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 1(1), 52-69.
- Bulut, A. (2023). Doğal Afetler ve Ruh Sağlığı İlişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 5(3), 265-273.
- Bulut, S. (2021). Televizyon ve sosyal medyanın çocuklar üzerindeki etkileri ve yapılması gerekenler. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 1-12.
- Cameron, L., & Shah, M. (2015). Risk-taking behavior in the wake of natural disasters. *Journal of human resources*, 50(2), 484-515.
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 170(12), 1202-1208.
- Cheng, C., Lau, Y.-c., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive behaviors*, 117, 106845.
- Chen, X., Qiang, Y., Liu, X., Yang, Q., Zhu, Q., Li, B., & Wang, R. (2021). The prevalence of insufficient sleep and bedtime delay among kindergarten children aged 3 to 6 years in a rural area of Shanghai: A cross-sectional study. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 759318.
- Codreanu, T. A., Celenza, A., & Jacobs, I. (2014). Does disaster education of teenagers translate into better survival knowledge, knowledge of skills, and adaptive behavioral change? A systematic literature review. *Prehospital and disaster medicine*, 29(6), 629-642.
- Cole Edmonson, D. N. P., Cindy McCarthy, D. N. P., McCain, C., & June Marshall, D. N. P. (2017). Emerging global health issues: A nurse's role. *Online Journal of Issues in Nursing*, 22(1), 1B.
- Çakmak, H., Ocaktan, M., & Akdur, R. (2018). Doğal afetler, eşitsizlikler ve sağlık sonuçları. *Eşitsizlikler ve Sağlık Sonuçları (Akın A, Editör), Türkiye Klinikleri, Ankara*, 88, 94.
- Çalapkulu, Ç., & Sarı, A. (2022). Bireylerin Bağımlı Alışkanlıklarında Sosyal Medya Kullanımı.

- Çerçi, Ü. Ö., Canöz, N., & Canöz, K. (2020). Covid-19 krizi döneminde bilgilendirme aracı olarak sosyal medya kullanımı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(44), 184-198.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Çilingir, G. A., & Güler, İ. Ö. (2020). Afet politikalarında risk unsuru ve afet mevzuatında risk yönetimi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 3(1), 152-165.
- Da Silva, A. C., do Carmo, A. S., & dos Santos, L. C. (2022). Associations between sleep practices and social behavior of children and adolescents: a systematic review. *Journal of Public Health*, 1-12.
- Dahi, A. E. (2023, Aralık). 2023 Yılı Dünyada Nasıl Geçti: Türkiye-Fas Depremleri. NTV. <https://www.ntv.com.tr/yazarlar/aysegul-engur-dahi/2023-yili-dunyada-nasil-gecti-turkiye-fas-depremleri,i7QWyCC8OkG16Cpk7H1flg>
- Dahl, R. E., & Lewin, D. S. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal of adolescent health*, 31(6), 175-184.
- Das, A., & Luthfi, A. (2017). Disaster risk reduction in post-decentralisation Indonesia: Institutional arrangements and changes. *Disaster risk reduction in Indonesia: Progress, challenges, and issues*, 85-125.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367.
- Denizli İl Milli Eğitim Müdürlüğü. (2017). *Pansiyon talimatnamesi*. [https://denizli.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_08/25151738\\_Pansiyon\\_Talimatnamesi.pdf](https://denizli.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_08/25151738_Pansiyon_Talimatnamesi.pdf)
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 14(3), 179-189.
- Dönmez, İ., & Doğan, H. (2020). Risk Altındaki Çocuklar Üzerine Bir İnceleme (Muş İli Örneği). *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(36), 455-489.
- Ebru, E. (2020). Afet kriz yönetiminde medya: 30 Ekim 2020 İzmir depremi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 31-53.
- Ekinci, R., Büyüksaraç, A., Ekinci Levent, Y., & Işık, E. (2020). Natural disaster diversity assessment of Bitlis province.
- Engin, A. O., & Calapoğlu, M. (2009). İlköğretim okulu öğrencilerinde uyku bozuklukları dağılımı (Kars ili örneği). *Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 29-48.
- Erbaşlar, G. (2013). *Sosyal medyada mısınız? Asosyal medyada mısınız?* : Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erdoğan, C. N., & Aksoy, Ö. N. (2020). Deprem stresi ile baş etme stratejileri balıkesir örneği. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 3(2), 88-103.
- Ergünay, O., Derneği, D. M., & Sekreteri, G. (2009). Doğal Afetler ve Sürdürülebilir Kalkınma. *Deprem sempozyumu*, 11, 12.
- Ertuğrul, U., & Yükseler, M. (2021). Afetlerde sosyal medya kullanımı ve etik ikilemler: İzmir Seferihisar depremi örneği. *Afet ve Risk Dergisi*, 4(2), 249-269.

- Eyimaya, A. Ö., Ugur, S., Sezer, T. A., & Tezel, A. (2020). İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığının Uyku ve Diğer Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi/Investigation of Digital Game Addiction in Elementary School 4th Grade Students According to Sleep and Some Other Variables. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 7(2), 83-91.
- Fletcher, K. A., Reddin, K., & Tait, D. (2022). The history of disaster nursing: from Nightingale to nursing in the 21st century. *Journal of research in nursing*, 27(3), 257-272.
- Freeman, C., Nairn, K., & Gollop, M. (2015). Disaster impact and recovery: what children and young people can tell us. *Kōtuitui: New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 10(2), 103-115.
- Fraustino, J. D., Liu, B., & Jin, Y. (2012). Social media use during disasters: a review of the knowledge base and gaps.
- Giedd, J. N., Blumenthal, J., Jeffries, N. O., Castellanos, F. X., Liu, H., Zijdenbos, A., . . . Rapoport, J. L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nature neuroscience*, 2(10), 861-863.
- Goodwin, K. (2018). Dijital dünyada çocuk büyümek [Raising children in the digital world] . (T. Er, Çev.) Aganta Kitap Yayınevi.
- Göktaş, E., Çelik, F., Özer, H., & Gündüzoğlu, N. Ç. (2015). Obez bireylerin uyku kalitesinin belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(3), 156-161.
- Grochtdreis, T., de Jong, N., Harenberg, N., Görres, S., & Schröder-Bäck, P. (2017). Nurses' roles, knowledge and experience in national disaster pre-paredness and emergency response: A literature review. *South Eastern European Journal of Public Health (SEEJPH)*.
- Gupta, P., & Srivastava, S. (2020). Work–life conflict and burnout among working women: a mediated moderated model of support and resilience. *International Journal of Organizational Analysis*, 29(3), 629-655.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları Ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80.
- Güleç, V. (2018). Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(2), 105-120.
- Güler, E. Ö., Veysikarani, D., & Keskin, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13.
- Güney, Z. (2020). Çocukların sosyal medya kullanımı üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 188-199.
- Hantscher, S., & Hantscher, S. (2019). Introduction: Disaster Displacement. *The UNHCR and Disaster Displacement in the 21st Century: An Organizational Analysis*, 1-32.
- Harper, K. (2014). The Science of SLEEP. *ChemMatters*, 2015.
- Hense, S., Barba, G., Pohlabeln, H., De Henauw, S., Marild, S., Molnar, D., . . . Ahrens, W. (2011). Factors that influence weekday sleep duration in European children. *Sleep*, 34(5), 633-639.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., . . . Katz, E. S. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations. *Sleep health*, 1(4), 233-243.
- Holm, S. M., Forbes, E. E., Ryan, N. D., Phillips, M. L., Tarr, J. A., & Dahl, R. E. (2009). Reward-related brain function and sleep in pre/early pubertal and mid/late pubertal adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 45(4), 326-334.

- Houston, J. B., Hawthorne, J., Perreault, M. F., Park, E. H., Goldstein Hode, M., Halliwell, M. R., . . . McElderry, J. A. (2015). Social media and disasters: a functional framework for social media use in disaster planning, response, and research. *Disasters*, 39(1), 1-22.
- Inter-Agency-Standing Committee.(2017). Kuruluşlararası Daimi Komite (IASC) *Acil Durumlarda Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Kılavuzu* [https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2017-11/iasc\\_mhpss\\_guidelines\\_turkish.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2017-11/iasc_mhpss_guidelines_turkish.pdf)
- Işık, Ö., Aydınlioğlu, H. M., Koç, S., Gündoğdu, O., Korkmaz, G., & Ay, A. (2012). Afet yönetimi ve afet odaklı sağlık hizmetleri. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 28(2), 82-123.
- Inal, E., Altintas, K. H., & Dogan, N. (2018). The development of a general disaster preparedness belief scale using the health belief model as a theoretical framework. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(1), 146-158.
- Iwaware, Y., Usami, M., Ushijima, H., Tanaka, T., Watanabe, K., Kodaira, M., ... & Saito, K. (2014). Changes in traumatic symptoms and sleep habits among junior high school students after the Great East Japan Earthquake and Tsunami. *Sleep and Biological Rhythms*, 12, 53-61.
- İnci, Ö. G. Ü. H., & Sancı, Ö. Ü. V. (2023). *Afetler Üzerinden Korku Kültürünün Yansıtılış Biçimi : Instagram Örneği* . Paper presented at the Conference Book(p.288)
- İpekçi, N. N. (2023). Afetlerde Kırılgan Grupların Sağlığı.Sağlık Bilimleri ve Klinik Araştırmaları Dergisi, 2(3), 147-156.
- Kanbur, B. N. (2020). Görsel medyanın ve subliminal mesajların çocuk sağlığı üzerine etkileri. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*(10), 94-106.
- Kandemir, M., Bozdemir, E., Hayran, Y., Tonga, Z., & Kandemir, A. (2021). Çocuk ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği. *Journal of Interdisciplinary Education: Theory and Practice*, 3(1), 48-61.
- Kang, C. (2011). Facebook, Twitter report record earthquake messages. *The Washington Post*, 23.
- Karabulut, D., & Bekler, T. (2019). Doğal afetlerin çocuklar ve ergenler üzerindeki etkileri. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*, 5(2), 368-376.
- Karakuş, U., & Onger, S. (2017). The understanding levels on natural disasters and disasters education concepts for 8th grade students students. *Tarih Kültür Ve Sanat Araştırmaları Dergisi- Journal of History Culture and Art Research*,6(6).
- Karaman, Z. T. (2018). Afetlerde erken uyarı ve toplumsal farkındalık yaratmada etkili kamu politikaları. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(2), 493-517.
- Karataş, E. O. (2022). Çocuk odaklı haberlerin ana akım ve alternatif medyada sunumu: İzmir depremi örneği. *Uluslararası Medya ve İletişim Araştırmaları Hakemli Dergisi*, 5(2), 302-326.
- Kemp S. Digital 2024: The latest insights into the 'state of digital'. We Are Social and Hootsuite [online]. 2024.URL: <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- Khurshid, S., Shahzadi, S., Rashid, I., Amin, F., & Khan, M. F. (2023). Family social capital and life satisfaction among working women: Mediating role of work–life balance and psychological stress. *The Family Journal*, 10664807231157026.
- King, T. A., & Tarrant, R. A. (2013). Children's knowledge, cognitions and emotions surrounding natural disasters: An investigation of year 5 students, Wellington, New Zealand.

- KOCA, E. B., & TUNCA, M. Z. (2020). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 4(1), 77-103.
- Koçan, N., & Sürün, S. (2020). 1. Derece deprem kuşağında yer alan Balıkesir-Burhaniye kenti için deprem parkı önerisi. *Nevşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 9(1), 14-31.
- Kortesoja, L., Vainikainen, M. P., Hotulainen, R., & Merikanto, I. (2023). Late-night digital media use in relation to Chronotype, sleep and tiredness on school days in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(2), 419-433.
- Kronenberg, M. E., Hansel, T. C., Brennan, A. M., Osofsky, H. J., Osofsky, J. D., & Lawrason, B. (2010). Children of Katrina: Lessons learned about postdisaster symptoms and recovery patterns. *Child development*, 81(4), 1241-1259.
- Krueger, J. M., Frank, M. G., Wisor, J. P., & Roy, S. (2016). Sleep function: Toward elucidating an enigma. *Sleep medicine reviews*, 28, 46-54.
- Lai, B. S., La Greca, A. M., Colgan, C. A., Herge, W., Chan, S., Medzhitova, J., . . . Auslander, B. (2020). Sleep Problems and Posttraumatic Stress: Children Exposed to a Natural Disaster. *Journal of pediatric psychology*, 45(9), 1016-1026. doi:10.1093/jpepsy/jsaa061
- Le Roux, I. H., & Cobham, V. E. (2022). Psychological interventions for children experiencing PTSD after exposure to a natural disaster: A scoping review. *Clinical child and family psychology review*, 25(2), 249-282.
- Lee, O. E. K., & Kim, D. H. (2019). Bridging the digital divide for older adults via intergenerational mentor-up. *Research on Social Work Practice*, 29(7), 786-795.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive medicine*, 85, 36-41.
- Li, Y., Yang, S., Zhang, S., & Zhang, W. (2019). Mobile social media use intention in emergencies among Gen Y in China: An integrative framework of gratifications, task-technology fit, and media dependency. *Telematics and Informatics*, 42, 101244.
- Limoncu, S., & Atmaca, A. B. (2018). Çocuk Merkezli Afet Yönetimi. *Megaron*, 13(1).
- Lune, H., & Berg, B. L. (2017). *Qualitative research methods for the social sciences*. Pearson.
- Matar, S., Matar, N., Balachandran, W., & Hunaiti, Z. (2016). Social media platforms and its applications in natural disaster and crisis events—the case of Bosnia & Herzegovina. *Journal of Information & Knowledge Management*, 6(5), 50-56.
- Marengo, D., Fabris, M. A., Longobardi, C., & Settanni, M. (2022). Smartphone and social media use contributed to individual tendencies towards social media addiction in Italian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Addictive behaviors*, 126, 107204.
- Maurya, C., Dhillon, P., Sharma, H., & Kumar, P. (2024). Bidirectional and cross-lag relationship between social media use and psychological wellbeing: evidence from an Indian adolescent cohort study. *BMC public health*, 24(1), 303.
- Meltzer, L. J., & Mindell, J. A. (2006). Sleep and sleep disorders in children and adolescents. *Psychiatric Clinics*, 29(4), 1059-1076.
- Merikanto, I., Lahti, T., Puusniekka, R., & Partonen, T. (2013). Late bedtimes weaken school performance and predispose adolescents to health hazards. *Sleep medicine*, 14(11), 1105-1111.

- Milli Eğitim Bakanlığı (2023,Şubat). *Depremden Etkilenen 10 İlde Eğitim Öğretime 1Mart'a Kadar Ara Verildi*. Türkiye Cumhuriyeti Milli Eğitim Bakanlığı. <https://www.meb.gov.tr/depremden-etkilenen-10-ilde-egitim-ogretime-1-marta-kadar-ara-verildi/haber/29029/tr>
- Milli Eğitim Bakanlığı.(2023). *Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda yatılılık, bursluluk ,sosyal yardımlar ve okul pansiyonları yönetmeliği*. <https://mevzuat.meb.gov.tr/dosyalar/2180.pdf>
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2022). *Okul Sağlığı Hemşireliği Yönergesi*. [https://merkezisgb.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2022\\_04/01114323\\_Okul\\_SaYIYYY\\_HemYireliYi\\_Yonergesi.pdf](https://merkezisgb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2022_04/01114323_Okul_SaYIYYY_HemYireliYi_Yonergesi.pdf)
- Mirbabaie, M., Bunker, D., Stieglitz, S., Marx, J., & Ehnis, C. (2020). Social media in times of crisis: Learning from Hurricane Harvey for the coronavirus disease 2019 pandemic response. *Journal of Information Technology, 35*(3), 195-213.
- Morganstein, J. C., & Ursano, R. J. (2020). Ecological disasters and mental health: causes, consequences, and interventions. *Frontiers in psychiatry, 11*, 489158.
- Morin, C. M., Carrier, J., Bastien, C., Godbout, R., Sleep, C., & Network, C. (2020). Sleep and circadian rhythm in response to the COVID-19 pandemic. *Canadian Journal of Public Health, 111*(5), 654-657.
- Muflih, M., & Amestiasih, T. (2018). Effect of social media addiction on anxiety and the risk of social health disaster in adolescents. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (INJEC), 3*(1), 28-35.
- Mullin, B. C., Phillips, M. L., Siegle, G. J., Buysse, D. J., Forbes, E. E., & Franzen, P. L. (2013). Sleep deprivation amplifies striatal activation to monetary reward. *Psychological medicine, 43*(10), 2215-2225.
- Murray, J. S. (2020). History of Disaster Nursing. *Nursing Management of Pediatric Disaster, 7*-24.
- Nam, B. H., Choi, S., Copeland, T., & Kim, Y. J. (2023). Social Vulnerability and Geohazards: Review and Implications. *Geohazards and Disaster Risk Reduction: Multidisciplinary and Integrated Approaches, 3*-37.
- National Association of School Nurses [Internet]. Position statement: emergency preparedness. 2019. URL:<https://www.nasn.org/nasn/advocacy/professional-practice-documents/position-statements/ps-emergency-preparedness>.
- Niazi, I. U. H. K., Rana, I. A., Arshad, H. S. H., Lodhi, R. H., Najam, F. A., & Jamshed, A. (2022). Psychological resilience of children in a multi-hazard environment: An index-based approach. *International Journal of Disaster Risk Reduction, 83*, 103397.
- Older, M. (2019). Disaster response as secondary hazard. *Disaster research and the second environmental crisis: Assessing the challenges ahead, 277*-293.
- Önen, Ö. (2021) Bebeklikten yaşlılığa, yaşam boyunca uyku halleri.
- Özelmacı, Ş. (2016). Ortaokul öğrencilerinin afete ve afet hazırlıklarına ilişkin algılarının incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*.
- Öztürk, A., Uğur, S., Aslı Sezer, T., & Tezel, A. (2020). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının uyku ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi.

- Özurmaz, S., & Çalışır, H. (2018). OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ ÇOCUKLARIN UYKU ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME DURUMLARI. *Life Sciences*, 13(4), 44-55.
- Paiva, T., Gaspar, T., & Matos, M. G. (2015). Sleep deprivation in adolescents: correlations with health complaints and health-related quality of life. *Sleep medicine*, 16(4), 521-527.
- Pfefferbaum, B., Nitiéma, P., & Newman, E. (2019). *A meta-analysis of intervention effects on depression and/or anxiety in youth exposed to political violence or natural disasters*. Paper presented at the Child & Youth Care Forum.
- Pfefferbaum, B., Noffsinger, M. A., Wind, L. H., & Allen, J. R. (2014). Children's coping in the context of disasters and terrorism. *Journal of loss and trauma*, 19(1), 78-97.
- Powell, T., & Thompson, S. J. (2016). Enhancing coping and supporting protective factors after a disaster: Findings from a quasi-experimental study. *Research on Social Work Practice*, 26(5), 539-549.
- Raccanello, D., Rocca, E., Barnaba, V., Vicentini, G., Hall, R., & Brondino, M. (2023). *Coping strategies and psychological maladjustment/adjustment: A meta-analytic approach with children and adolescents exposed to natural disasters*. Paper presented at the Child & Youth Care Forum.
- Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Increased screen time: implications for early childhood development and behavior. *Pediatric Clinics*, 63(5), 827-839.
- Reynolds, B., & W. SEEGER, M. (2005). Crisis and emergency risk communication as an integrative model. *Journal of health communication*, 10(1), 43-55.
- Rice, D., & Barone Jr, S. (2000). Critical periods of vulnerability for the developing nervous system: evidence from humans and animal models. *Environmental health perspectives*, 108(suppl 3), 511-533.
- Rodríguez, H., Quarantelli, EL, Dynes, RR, Rodr'iguez, HA, D'iaz, W., Santos, J.M., & Aguirre, BE (2007). Communicating risk and uncertainty: Science, technology, and disasters at the crossroads. *Handbook of disaster research*, 476-488.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.
- Sadeh, A. (2007). Consequences of sleep loss or sleep disruption in children. *Sleep Medicine Clinics*, 2(3), 513-520.
- Sarman, A. (2012). *Elazığ ili Karakoçan ilçesinde yaşanan yıkıcı deprem sonrasında, depremi yaşayan İlköğretim çağı çocuklarda kaygı düzeyi, depresyon belirtileri ve etkileyen faktörler*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.
- Saymer, İ. (2008). *Sanal ortamda halkla ilişkiler*: Beta.
- Schonfeld, D. J., Demaria, T., Disaster Preparedness Advisory Council and Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Krug, S. E., Chung, S., Fagbuyi, D. B., ... & Wissow, L. S. (2015). Providing psychosocial support to children and families in the aftermath of disasters and crises. *Pediatrics*, 136(4), e1120-e1130.
- Seo, H., Houston, J. B., Knight, L. A. T., Kennedy, E. J., & English, A. B. (2014). Teens' social media use and collective action. *new media & society*, 16(6), 883-902.

- Shannon, R. A. (2020). Emergency and disaster nursing in schools. *Nursing Management of Pediatric Disaster*, 315-330.
- Shokri-Kojori, E., Wang, G. J., Wiers, C. E., Demiral, S. B., Guo, M., Kim, S. W., ... & Volkow, N. D. (2018).  $\beta$ -Amyloid accumulation in the human brain after one night of sleep deprivation. *Proceedings of the national academy of sciences*, 115(17), 4483-4488.
- Sidekli, S., & Avaroğulları, M. (2013). Facebook: sosyal bilgiler öğretiminde yeni bir yöntem. *Cumhuriyet İnternational Journal of Education*, 2(2), 145-154.
- Şahan, C., & İsmail, K. (2021). Türkiye Afet Bilgi Bankası (TABB) ile EM-DAT Veri Tabanlarının Karşılaştırılarak Değerlendirilmesi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 4(3), 679-695.
- Şahin, D., & Demirbilek, E. Z. (2023). Doğal afet ve kriz yönetiminde sosyal medyanın etkisi: Kahramanmaraş merkezli deprem felaketi üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(51), 322-333.
- Şahin, H., Yıldırım, A., Aşilar, RH, Çebi, K. ve Güneş, D. (2020). Birinci basamak sağlık kuruluşlarına başvuran bireylerde beslenme davranışları ile uyku kalitesi arasındaki ilişki.
- Şahin, Y., & Uyan, Y. (2016). Afet Risk Analizi ve sınıflandırması: Bir Uygulama Örneği. *Doğal Afet ve Afet Yönetimi Sempozyumu (DAAYS'16)*, 2(4).
- Şekerci, Y. G., Ayvazoğlu, G., & Çekiç, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin temel afet bilinci ve farkındalık düzeylerinin saptanması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 74-81.
- Şenol, V., Soyuer, F., Akça, R. P., & Argün, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2), 93-104. <https://doi.org/10.18229/kt.02830>.
- Şentuna, B., & Çakır, F. (2020). A scale development study in Balıkesir sampling: disaster preparedness scale. *İdealkent*, 11(31), 1959-1983.
- Tatar, D., Dębski, P., Bocian, B., Bąkowska, M., Będkowska, J., Tropiejko, M., ... & Badura-Brzoza, K. (2023). How do teenagers sleep? Analysis of factors related to sleep disorders in a group of Polish high school students. *BMC pediatrics*, 23(1), 498.
- Topçu, E. (Haziran,2023). *Kanada'daki orman yangınlarının dumani Avrupa'ya ulaştı*.NTV. <https://www.ntv.com.tr/dunya/kanadadaki-orman-yanginlarinin-dumani-avrupaya-ustulasti,5k7hd5OKm0uIEVokVFQ6bg>
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı.(TBM) *Arşiv İçerikleri- Ortaokul ve Lise Teknoloji Bağımlılığı Eğitim Programı* <https://ortaokul.tbm.org.tr/>
- Türkiye Cumhuriyeti Acil Durum ve Afet Yönetimi Başkanlığı.(2021). T.C. Balıkesir Valiği İl Afet Acil Durum Müdürlüğü. *İl Afet Risk Azaltma Planı(İRAP)*. <https://balikesir.afad.gov.tr/kurumlar/balikesir.afad/E-Kutuphane/Il-Planlarim/BALIKESIR-IRAP.pdf>
- Türkiye Cumhuriyeti Acil Durum ve Afet Yönetimi Başkanlığı.(2022). *Türkiye Afet Risk Azaltma Planı (TARAP)*. [https://www.afad.gov.tr/kurumlar/afad.gov.tr/e\\_Kutuphane/Planlar/28032022-TARAP-kitap\\_V6.pdf](https://www.afad.gov.tr/kurumlar/afad.gov.tr/e_Kutuphane/Planlar/28032022-TARAP-kitap_V6.pdf)
- Türkiye Cumhuriyeti Acil Durum ve Afet Yönetimi Başkanlığı.(2018).*Türkiye'de Afet Yönetimi ve Doğa Kaynaklı Afet İstatistikleri* [https://www.afad.gov.tr/kurumlar/afad.gov.tr/35429/xfiles/turkiye\\_de\\_afetler.pdf](https://www.afad.gov.tr/kurumlar/afad.gov.tr/35429/xfiles/turkiye_de_afetler.pdf)
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması(22.12.2021-41132)*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132>

- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Ünsal, G., Ünver Korğalı, E., Kömürlüoğlu Tan, A., Ongun, E. A. (2022). 6-10 Yaş Arası Çocuklarda Uyku Alışkanlıkları, Uyku Sorunları ve Etkileyen Faktörler. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(4), 216-232.
- Üstündağ, A. (2022). Çocukların sosyal medya, akıllı telefon ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 316-326.
- Van Der Helm, E., Gujar, N., & Walker, M. P. (2010). Sleep deprivation impairs the accurate recognition of human emotions. *Sleep*, 33(3), 335-342.
- Yang, X., Wu, X., Qi, J., & Zhou, X. (2020). Posttraumatic stress symptoms, adversity belief, and internet addiction in adolescents who experienced a major earthquake. *Current Psychology*, 1-8.
- Yeliz, S. U. N. A., Yayan, Y., & Yayan, E. H. (2021). COVID-19 sürecinde çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin uyku ve akademik başarılarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 447-454.
- Yıldız, E., & Bayram, S. (2023). Ortaokul Öğrencilerinde Hedonik Açlık ve Uyku Yoksunluğu Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi: Kesitsel Bir Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 8(2).
- Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2021). The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 53(3), 273.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2020). Social media use and mental health during the COVID-19 pandemic: Moderator role of disaster stressor and mediator role of negative affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1019-1038.
- Wang, S., Shi, X., Chen, X., Zhu, Y., Chen, H., & Fan, F. (2021). Earthquake exposure and PTSD symptoms among disaster-exposed adolescents: a moderated mediation model of sleep problems and resilience. *Frontiers in psychiatry*, 12, 577328.
- Wang, Y., Jiang, L., Ma, S., Chen, Q., Liu, C., Ahmed, F., ... & Guo, J. (2021). Media exposure related to the PTSS during COVID-19 pandemic: the mediating role of risk perception. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 654548.
- Werneck, A. O., Vancampfort, D., Oyeyemi, A. L., Stubbs, B., & Silva, D. R. (2018). Associations between TV viewing, sitting time, physical activity and insomnia among 100,839 Brazilian adolescents. *Psychiatry research*, 269, 700-706.
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., . . . Lin, C.-Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 1879.
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in human behavior*, 55, 121-126.
- A Alexander, D. E. (2014). Social media in disaster risk reduction and crisis management. *Science and engineering ethics*, 20, 717-733.

## ÖZGEÇMİŞ

<b>Kişisel Bilgiler</b>	
<b>Adı Soyadı</b>	Şüheda DEMİRCİ
<b>Eğitim</b>	
<b>Lise</b>	Burhaniye Atatürk Sağlık Meslek Lisesi (2008-2012)
<b>Lisans</b>	Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi (2012-2021)
<b>Yüksek Lisans</b>	Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı-Halk Sağlığı Hemşireliği Programı (2022-2024)
<b>Doktora</b>	
<b>Yabancı Dil Bilgisi</b>	
<b>İngilizce</b>	
<b>Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar</b>	
<b>Kuruluş Adı</b>	Halk Sağlığı Hemşireliği Derneği

## EKLER

### EK-1. Sosyodemografik Özellikler Formu

1. Yaşınız.....

2. Cinsiyet a) Kız b) Erkek

3. Öğrenim Gördüğünüz Sınıf?

a) 5. Sınıf b) 6. Sınıf c) 7. Sınıf d) 8. Sınıf e) 9. Sınıf

f) 10. Sınıf g) 11. Sınıf ı) 12. Sınıf

4. Annenizin yaşı? .....

5. Annenizin Eğitim Durumu?

a) ilköğretim b) Lise c) Lisans ve Lisansüstü

6. Annenizin mesleği nedir?

a) memur b) işçi c) serbestmeslek d) ev hanımı

7. Babanızın yaşı ?.....

8. Babanızın Eğitim Durumu?

a) ilköğretim b) Lise c) Lisans ve Lisansüstü

9. Babanızın mesleği nedir?

a) memur b) işçi c) serbestmeslek d) çalışmıyor

10. Yaşadığınız ev tipi nedir?

a) Apartman dairesi b) Müstakil ev

11. Aile tipiniz nedir?

a. Geniş aile b. Çekirdek aile c. Parçalanmış aile (anne-baba ayrı veya vefat etmiş) d. Diğer (açıklayınız.....)

12. Kaç tane kardeşiniz var?

a. Yok b. Bir c. İki d. Üç ve üstü (.....)

13. Herhangi fiziksel bir engeliniz var mı?

a) Hayır yok b) Evet var (açıklayınız).....

14. Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı? (Devam eden ve sürekli tedavi gerektiren bir hastalığınız var mı? örneğin diyabet, kalp yetmezliği vb.)

a) Hayır yok b) Evet var (açıklayınız).....

**15. Günde kaç saat uyuyorsunuz?**

- a) 8 saatten fazla      b) 6-8 saat      c) 6 saatten az

**16.Genelde gece kaçta yatağa gidersiniz?**

- a) 22:00'den önce      b) 22:00-22:59      c) 23:00-23:59      d) 00:00 ve sonrası

**17. Gece yatağa yattığınızda hemen uykuya dalar mısınız?**

- a) Evet      b) Hayır (açıklayınız) .....

**18. Uykuya geçmeden önce aşağıdakilerden herhangi birini yapar mısınız?**

- a) Hayır      b) Kitap okuma      c) Sosyal medyada zaman geçirme  
d) diğ er (açıklayınız).....

**19.Kendinize ait akıllı cep telefonunuz var mı?**

- a) Evet var.      b) Hayır yok      c) Diğ er (açıklayınız).....

**20.Evinizde Bilgisayarınız var mı? a) Evet var.      b) Hayır yok.**

**21.Evinizde internete erişim sağlayabiliyor musunuz?**

- a) Evet sağlıyorum      b) Hayır sağlamıyorum.

**22.Sosyal Medya Hesabınız var mı?**

- a) Evet kişisel sosyal medya hesabım var.  
b) Başkasına ait hesaptan erişim sağlıyorum.  
c) Kişisel ve bir başkasına ait hesaptan sosyal medyaya erişim sağlamıyorum.  
d) Diğ er (açıklayınız).....

**23.Sosyal Medya Araçlarından Hangisini kullanıyorsunuz? (birden fazla araç kullanıyorsanız hepsini işaretleyin)**

- a) Youtube      b) Instagram      c) Twitter      d) Facebook      e) Snapchat      f)  
TikTok      g) Diğ er (açıklayınız) .....

**24.Doğ al Afetler hakkında bilgi sahibi olduğ unuzu düşünüy or musunuz?**

- a) Evet yeterli bilgiye sahip olduğ umu düşünüy orum.  
b) Hayır, yeterli bilgiye sahip olduğ umu düşünmüy orum.  
c) Diğ er (açıklayınız).....

**25.Yaş adığınız bölgenin afet riski hakkında herhangi bir bilginiz var mı?**

- a) Evet, bilgim var.  
b) Hayır, bilgim yok.  
c) Diğ er (açıklayınız).....

**26.Okulunuzda afet farkındalık eğitim programına katıldınız mı?**

- a. Evet katıldım.
- b. Hayır, katılmadım.
- d. Diğer(açıklayınız).....

**27. Okulunuzda doğal afetlere yönelik tatbikatlara katıldınız mı?**

- a. Evet katıldım.
- b. Hayır, katılmadım.
- d. Diğer(açıklayınız).....

**28.Siz veya ailenizden biri daha önce herhangi bir doğal afet yaşadınız mı?**

- a) Evet, ben yaşadım.
- b) Ben yaşamadım ancak ailemden biri yaşadı.
- c) Hayır, Ben veya ailemden kimse yaşamadı.
- d) Diğer (açıklayınız).....

**29. Evinizde veya okulunuzda acil durum ve afet çantanız var mı?**

- a) Evet acil durum ve afet çantamız var.
- b) Hayır yok, bu konu hakkında bilgim yok.

**30. Doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medya araçlarını kullanıyor musunuz?**

- a) Evet, bilgi edinmek için sosyal medya araçlarını kullanırım.
- b) Hayır, bilgi edinmek için sosyal medya araçlarını kullanmam.
- c) Diğer (açıklayınız).....

## EK-2. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

### Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Açıklama; <b>Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.</b>		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
		1	2	3	4	5
1	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.					
2	Aklımda sürekli sosyal medya yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.					
3	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.					
4	Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.					
5	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.					
6	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.					
7	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
8	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarımı ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.					
9	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.					

### EK-3. Çocuklar ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği

**Açıklama:** Aşağıda, uyku ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeler, bireyin uyku yoksunluğunu ölçmek amacıyla hazırlanmış ölçek maddeleridir. Bu ölçekte 15 madde bulunmaktadır. Her maddenin karşısında “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” şeklinde dört seçenek bulunmaktadır. Sizden istenen her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygun seçeneğin karşısına bir çarpı (X) işareti koymanızdır. Duyarlılığınız için teşekkür ederiz.

No	Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
		1	2	3	4
1	Sabahları uyanırken güçlük çekerim.	1	2	3	4
2	Daha fazla uyku uyuyabilmek için kahvaltı yapmadığım olur.	1	2	3	4
3	Kahvaltı sırasında kendimi uykulu hissederim.	1	2	3	4
4	Okula giderken kendimi uykulu hissederim.	1	2	3	4
5	Dersleri dinlerken kendimi uykulu hissederim.	1	2	3	4
6	Derslerde kendimi esnerken yakalarım.	1	2	3	4
7	Ders sırasında zihnimi açık hissetmem.	1	2	3	4
8	Teneffüslerde dışarı çıkmak yerine sınıfta uyurum.	1	2	3	4
9	Okuldan eve gelir gelmez uyku ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4
10	Öğle yemeğinden sonra kendimi uykulu hissederim.	1	2	3	4
11	Ödev yaparken uykum gelir.	1	2	3	4
12	Gün içinde kendimi uyuşuk hissederim.	1	2	3	4
13	Yeteri kadar uykumu alamadığım için kendimi gün içinde yorgun hissederim.	1	2	3	4
14	Uykusuzluk nedeni yle günlük aktiviteleri unuttuğum olur.	1	2	3	4
15	Uyku ile ilgili gün içinde şikâyetlerim olur.	1	2	3	4

#### EK-4. Bağımsız Değişkenlerin Kategorizasyonu

Değişken	Yanıtlar	Kategorize
Yaş	Sürekli	1. 11-12 yaş 2. 13-15 yaş 3. 16-18 yaş
Öğrenim Görülen Sınıf -Okul	1. 5.sınıf 2. 6.sınıf 3. 7.sınıf 4. 8.sınıf 5. 9.sınıf 6. 10.sınıf 7. 11.sınıf 8. 12.sınıf	1. Ortaokul 2. Lise
Öğrencinin annesinin yaşı	Sürekli	1. 35 yaş ve altı 2. 36-45 yaş 3. 46 yaş ve üzeri
Öğrencinin annesinin çalışma durumu	1.Memur 2.İşçi 3. Serbest meslek 4. Çalışmıyor	1.Çalışıyor 2.Çalışmıyor
Öğrencinin babasının yaşı	Sürekli	1.35 yaş ve altı 2.36-49 yaş 3.50 yaş ve üzeri
Uyumak için genelde saat kaçta yatağa gidersiniz?	1.22:00 öncesi 2.22:00-22:59 arası 3.23:00-23:59 arası 4.00:00 ve sonrası	1.22:59'dan önce 2.23:00-23:59 arası 3.00:00 ve sonrası
Sosyal medya hesabınız var mı?	1. Kişisel sosyal medya hesabım var. 2.Başkasına ait hesaptan erişim sağlıyorum. 3.Kişisel ve bir başkasına ait hesaptan sosyal medyaya erişim sağlamıyorum.	1. Sosyal medya hesabı var 2. Sosyal medya hesabı yok

Yaşadığınız bölgenin afet riski hakkında bilginiz var mı?	1.Evet, bilgim var. 2.Hayır, bilgim yok. 3.Diğer (açıklayınız.....)	1. Evet var 2. Hayır yok
Doğal afetler hakkında bilgi sahibi olduğunuzu düşünüyor musunuz?	1.Evet yeterli bilgiye sahip olduğumu düşünüyorum. 2.Hayır, yeterli bilgiye sahip olduğumu düşünmüyorum. 3.Diğer (açıklayınız.....)	1.Evet bilgisi var 2.Hayır bilgisi yok
Okulunda doğal afet eğitimine katıldı mı?	1. Evet katıldım. 2.Hayır, katılmadım. 3.Diğer(açıklayınız).....	1. Evet katıldım 2. Hayır katılmadım.
Okulunda doğal afet tatbikatına katıldın mı?	1. Evet katıldım. 2.Hayır, katılmadım. 3.Diğer(açıklayınız).....	1. Evet katıldım. 2. Hayır,katılmadım.
Daha önce herhangi bir doğal afet yaşadınız mı?	1.Evet, ben yaşadım. 2.Ben yaşamadım ancak ailemden biri yaşadı. 3.Hayır, Ben veya ailemden kimse yaşamadı. 4.Diğer (açıklayınız).....	1. Kendisi yaşadı 2.Kendisi değil ailesinden biri yaşadı. 3.Hayır, kendisi ya da ailesinden kimse yaşamadı.
Doğal afetler hakkında bilgi edinmek için sosyal medya uygulamalarını kullanır mısınız?	1. Evet, bilgi edinmek için sosyal medya araçlarını kullanırım. 2.Hayır, bilgi edinmek için sosyal medya araçlarını kullanmam. 3.Diğer (açıklayınız).....	1.Evet kullanıyorum 2.Hayır kullanmıyorum.

## EK-5. Valilik İzin Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.10.2023-309439



T.C.  
BALIKESİR VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-99191664-605.01-87869921  
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi

24.10.2023

### DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı'nın 21/01/2020 tarih ve 2020/2 Nolu Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi.  
b) Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğü'nün 10/10/2023 tarih ve 30360 sayılı yazısı.

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Halk Sağlığı Hemşireliği tezli yüksek lisans programı öğrencisi Şuheda DEMİRCİ' nin Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarımızda anket çalışması yapma izin talebine ilişkin ilgi (b) yazı ve ekleri Müdürlüğümüz tarafından incelenmiştir.

Müdürlüğümüze bağlı resmi/özel okul ve kurumlarda öğrenci, öğretmen ve okul yöneticilerinin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın denetimi ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan, veri toplama araçlarının uygulanmasına ilgi (a) Genelge doğrultusunda; Valilik Makamının 23/10/2023 tarih ve 87824489 sayılı onayı ile izin verilmiştir.

İlgi (a) Genelgenin 28. Maddesinde "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." denildiğinden tamamlanan çalışmaların raporlarının en geç 30 gün içerisinde birimize ulaştırılması gerekmektedir.

Gereğini bilgilerinize arz ve rica ederim.

Ali TATLI  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek :  
1-Onay (1 Sayfa)  
2-Anket Formu (4 Sayfa)

Dağıtım :  
Gereği :  
Karesi Kaymakamlığına  
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bilgi :  
Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğüne  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Adres : Kasaplar Mahallesi Sındırgı Caddesi No:1 Merkez/BALIKESİR

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : (0 266) 277 10 49

E-Posta : [stratejigelistirme10@meb.gov.tr](mailto:stratejigelistirme10@meb.gov.tr)

Keşif Adresi : [meb@hs01.kep.tr](mailto:meb@hs01.kep.tr)

İnternet Adresi: [balikesir.meb.gov.tr](http://balikesir.meb.gov.tr)

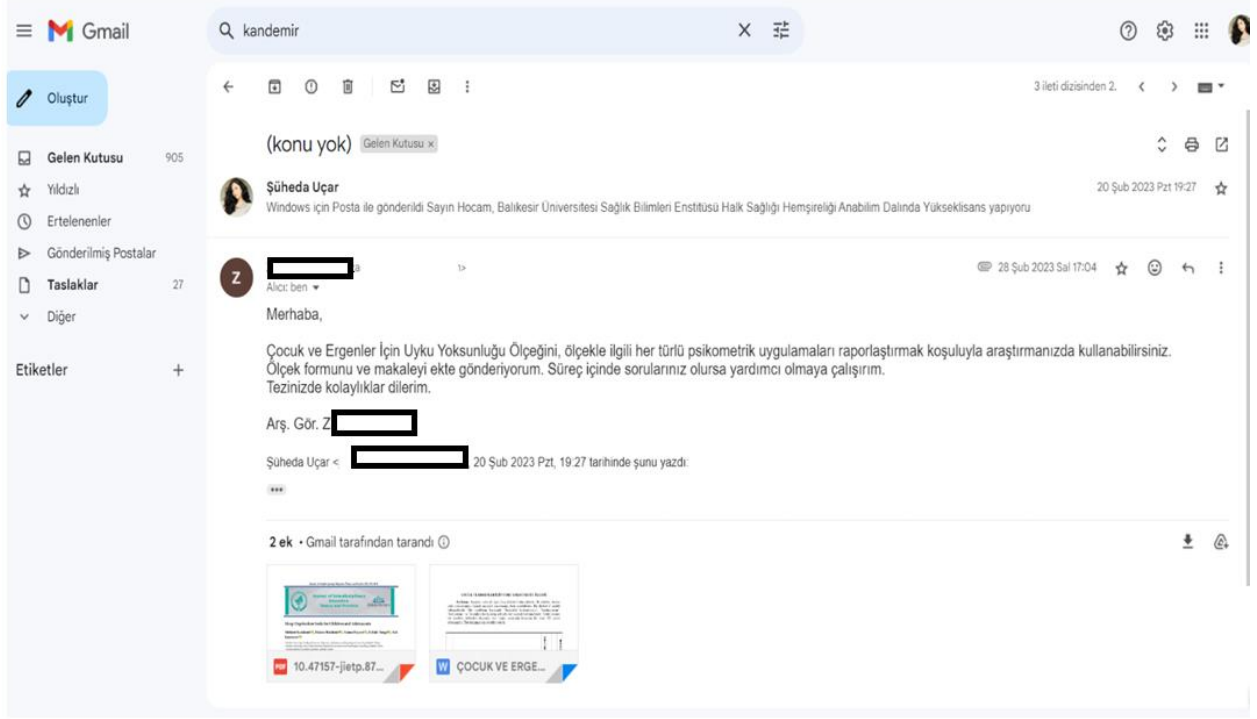
Faks: (0 266) 277 10 66

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 52ae-2b5f-3eba-a1d2-e9ba kodu ile teyit edilebilir.

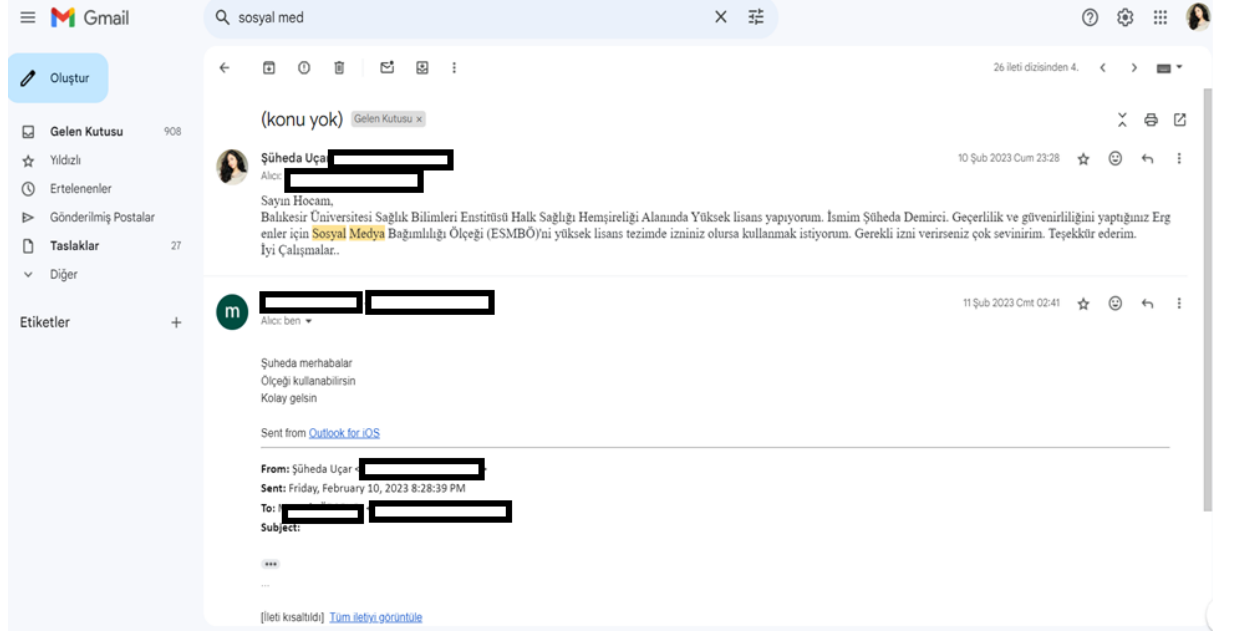
EK-6. Etik Kurul Karar Formu

T.C. BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU					
KARAR FORMU					
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Doğal Afetlerden Sonra Çocuklarda Görülen Uyku Yoksunluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler.				
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Balikesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu			
	KURUL ADRESİ	Balikesir Üniversitesi Çağış Yerleşkesi 10145 Balikesir			
	TELEFON	(0266) 612 14 18			
	FAKS	(0 266) 612 14 17			
	E-POSTA	sb.etikkurulu@balikesir.edu.tr			
KARAR BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç.Dr. Sibel ERGÜN			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Balikesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi			
	VARSA İDARİ SORUMLU ÜNVANI, ADI-SOYADI	-			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ (TÜBİTAK vb kaynaklardan destek alanlar için) ÜNVANI, ADI-SOYADI	-			
	YARDIMCI ARAŞTIRMACI VE BÖLÜMÜ	Şüheda DEMİRCİ Yüksek Lisans Öğrencisi			
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Tanımlayıcı, İlişki Arayıcı ve Kesitsel Tipte Çalışma.			
	Karar No: 2023/74	Tarih: 04/07/2023			
	Başvuru dosyası ile ilgili belgeler; araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve UYGUN BULUNMUŞ olup usulüne uygun gerçekleştirilmesinde bilimsel ve etik sakınca OLMADIĞINA oy birliğiyle karar verilmiştir. Araştırmanın tüm süreçlerinde ilgili kurum, kuruluş ve kişilerden gereken izinlerin alınmasından araştırmacılar sorumludur.				
ETİK KURUL ÜYELERİ					
Ünvanı	Adı-Soyadı	Görevi	Araştırma ile İlişkisi		İmza
			VAR	YOK	
Prof. Dr.	Ziya İLHAN	Başkan		X	
Prof. Dr.	Funda GÜLCÜ BULMUŞ	Başkan Yrd.		X	
Prof. Dr.	Figen EŞMELİ	Üye		X	
Doç. Dr.	Özkan İŞİK	Üye		X	
Doç. Dr.	Celalettin ÇEVİK	Sözcü		X	
Dr.Öğr.Üyesi	Emrah ÖZCAN	Üye		X	
Av.	Serhat AKBAŞ	Üye		X	

## Ek-7. Çocuklar ve Ergenler İçin Uyku Yoksunluğu Ölçeği Kullanım İzni



## Ek-8. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek Kullanım İzni



## Ek-9. Veliler İçin Bilgilendirilmiş Onam Formu



T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

"Doğal Afetlerden Sonra Çocuklarda Görülen Uykü Yoksunluğu, Sosyal Medya Bağlılığı ve İlişkili Faktörler" ile ilgili yeni bir araştırma yapmayı planlıyoruz. Bu araştırmanın amacı "Doğal Afetlerden Sonra Çocuklarda Görülen Uykü Yoksunluğu, Sosyal Medya Bağlılığı ve İlişkili Faktörler" belirlenektir. Sizin de bu araştırmaya katılmamızı öneriyoruz. Ancak hemen söyleyelim ki, bu araştırmaya katılıp katılmamakta özgürsünüz. Çalışmaya katılmıyorsanız esasa dayalıdır. Bu form aracılığı ile elde edilecek bilgiler gizli kalacaktır ve sadece araştırma amacıyla (veya "bilimsel amaçlar için") kullanılacaktır. Çalışmaya katılmamanızı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken istemezseniz son verebilirsiniz. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuyup anladıktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz, bu formu imzalayınız.

Bu araştırmayı yapmak istememizin nedeni, Doğal Afetlerden Sonra Çocuklarda Uykü Yoksunluğu görülmeye sıklığı belirlemek, Sosyal Medya Bağlılığı düzeyini ve ilişkili Faktörlerin çocuk sağlığı üzerine etkilerini belirlemektir. Balıkesir Üniversitesi Hemşirelik Bölümü'nde gerçekleştirilecek bu çalışmaya katılmamız araştırmanın başarılı bir şekilde tamamlanabilmesi için önemlidir.

Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz Sorumlu araştırmacı Doç. Dr. Sibel ERGÜN veya onun görevlendireceği bir yardımcı araştırmacı tarafından veri toplanacak ve elde edilen veriler kaydedilecektir. Yine iznimiz doğrultusunda bu çalışmayı yapabilmek için Çocuklarda Görülen Uykü Yoksunluğu ve Sosyal Medya Bağlılığına ilişkin veriler anket yöntemi yoluyla yüz yüze görüşerek toplanacaktır. Bu çalışmaya katılmamız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme de yapılmayacaktır. Bu çalışmaya katılmayı reddedebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır ve reddettiğiniz takdirde size uygulanan yöntemlerde herhangi bir değişiklik olmayacaktır. Yine çalışmanın herhangi bir aşamasında onayınızı çekme hakkına da sahipsiniz.

Sayın Doç. Dr. Sibel ERGÜN tarafından Balıkesir Üniversitesi'nin Hemşirelik Bölümü tarafından gerçekleştirilecek olan ölçüme dayalı bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya "katılımcımın ebeveyni" olarak çocuğumun "katılımcı" olmasına izin verdim.

Eğer bu araştırmaya çocuğum katılırsa, araştırmacı ile arasında kalması gereken çocuğuma ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında büyük özen ve saygı ile yaklaşılabileceğine inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin gizlilikle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebileceğimi (Ancak araştırmacılar söz durumunda bırakılmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacaktır)



T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

*bilincindeyim). Ayrıca tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi kopuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır. İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorununun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence araştırmacılar tarafından verildi (Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim).*

Araştırma sırasında bir sağlık sorunu ile karşılaştığımda; günün herhangi bir saatinde, Sayın Sibel Ergün'ü ( ) (cep) no'lu telefonlardan da arayabileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun tıbbi bakımına ve araştırmacı ile olan ilişkiye herhangi bir zarar getirmeyeceğimi de biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde "katılımcı" olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Tarih: .... / ... / .....

#### Katılımcının Velisi

#### Sorumlu Araştırmacının vada Yasal Temsilcinin

Adı ve Soyadı:

Adı ve Soyadı : Şiheda DEMİRCİ

Adres:

Adres: 125. Yıl YBO Kapsut/Balıkesir

Telefon:

Telefon: [REDACTED]

İmza:

İmza

\*\* Sorumlu araştırmacı: Araştırma konusu ile ilgili dalda uzmanlık veya doktora eğitimini tamamlamış kişi(leri) ifade eder.

\*\*\*Yardımcı araştırmacı: Sorumlu araştırmacının gözetiminde araştırma ekibinde yer alan kişi(leri) ifade eder.



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...

