

## Haberler

### Teknoloji ile Yatan Uykusuz Kalkar!

Mine İmren

Uludağ Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Araştırma Görevlisi

Günümüz teknoloji çağında dijital ürünlerle dolu bir dünyada yaşıyoruz. Öyle ki, iş yerlerimizde veya okullarda bilgisayar kullanıyor, akıllı telefonlarımız ile görüntülü, sesli veya yazılı iletişim kuruyor ve akşamları ayaklarımızı uzatıp televizyon izliyoruz. Yani gün boyunca bir ekrandan diğerine geziniyoruz. Örneğin televizyon izlerken reklam arasında sosyal medya hesaplarını kontrol etmeyen kaldı mı?



Bir yandan telefon ile konuşurken, önümüzdeki bilgisayar ekranından e-posta hesaplarını kontrol etmek ne kadar da tanıdık geliyor, değil mi?

Çoklu medya görevi (*media multitasking*) olarak adlandırılan bu tür teknoloji kullanımı özellikle gençler arasında hayli yaygın. Cihazlarımız âdeta bizimle yaşıyor. Gece uyumadan önce, sosyal medyada neler olduğunu kontrol ediyor musunuz? Ya da haberlere, hava durumuna bakayım derken uykunuzu yarım saat ertelediğiniz oluyor mu? Peki, sabahları nasıl uyanıyorsunuz? Bebekler gibi rahat uyumuş olarak mı, yoksa zaman hızla geçmiş ve uyumanızla uyanmanız bir olmuş gibi mi?

Bu sorulara cevap aramak üzere yürütülen çalışmalardan biri *Computers in Human Behavior* dergisinde yayımlandı.

Van der Schuur ve ekibi tarafından yürütülen çalışma, 11-14 yaşlarında yaklaşık 1500 gençle gerçekleştirildi.

Katılımcılara öncelikle teknolojiyi eş zamanlı olarak ne kadar yoğun kullandıkları ve gün içinde uykulu hissetme gibi uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadıkları soruldu. Aynı bilgiler katılımcılardan bir yıl içinde 3-4 aylık aralıklarla üç defa daha alındı. Araştırma sonuçlarına göre, aynı anda birden çok cihaz aracılığıyla bir ekrandan diğerine gezinen gençlerde daha fazla uyku problemi olduğu gözlemlendi.



Winneke van der Schuur  
Erasmus Üniversitesi  
Rotterdam

Ayrıca uyku problemi ve çoklu medya kullanımındaki artışın yıl boyunca süreklilik göstermediği belirlendi. Bu nedenle araştırmacılar çoklu medya görevleri ve uyku problemi arasındaki ilişki açık olsa da, sosyo-duygusal süreçler ya da okul hayatı ile ilgili değişkenlerin de uyku sürecini etkileyebileceğini vurguluyor. ■