T.C.
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİSKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Şemsi KARABULUT

Çankırı 2023

HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Şemsi KARABULUT

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Hemşirelik Anabilim Dalı

Psikiyatri Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Songül KAMIŞLI

Çankırı 2023

KABUL VE ONAY

ÇAKÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 208202003 numaralı Yüksek Lisans öğrencisi Şemsi KARABULUT, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "Hemşirelik Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Tez Savunma Tarihi :19.01.2023

Tez Danışmanı:	**Doç. Dr. Songül KAMIŞLI Çankırı Karatekin Üniversitesi**	**…… İmza**
Jüri Üyesi:	**Doç. Dr. Satı DİL Çankırı Karatekin Üniversitesi**	**…… İmza**
Jüri Üyesi:	**Doç. Dr. Meltem MERİÇ Lokman Hekim Üniversitesi**	**…… İmza**

Yukarıdaki sonucu onaylarım
İmza
Doç. Dr. Nazan KAYTEZ
Enstitü Müdürü

ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum "Hemşirelik Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

İmza
19.01.2023
Öğrencinin Adı Soyadı
Şemsi KARABULUT

ÖN SÖZ

Tez çalışmamın her aşamasında değerli bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, yüksek lisans öğrenimim boyunca ilgisini, yardımlarını ve değerli zamanını hiçbir zaman esirgemeyen, hoşgörüsü ve sabrı ile her zaman yanımda olan çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Songül KAMIŞLI'ya,

Yüksek lisans eğitimimin başlarında, mesleki anlamda çok değerli bilgi ve tecrübesinden yararlandığım değerli hocam Doç. Dr. Satı DİL'e

Araştırmanın yapılmasına olanak sağlayan Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı'na,

Yüksek lisans sürecimde beni her zaman destekleyen, hep yanımda olan arkadaşım Esra KARAKAYA'ya,

Araştırmaya katılmayı kabul eden, değerli zamanlarını bana ayıran tüm öğrencilere,

Tüm hayatım boyunca kızları olmaktan gurur duyduğum, yaşamım boyunca sevgisini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen annem Emine KARABULUT'a, babam Sadık KARABULUT'a, bu süreçte her zaman sevgisini hissettiğim canım kardeşlerime,

En içten duygularımla sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Şemsi KARABULUT

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY ..... **iii**
ETİK BEYANNAMESİ ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
KISALTMALAR ..... **viii**
ÇİZELGELER LİSTESİ ..... **ix**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **x**
ÖZET ..... **xi**
SUMMARY ..... **xii**
1. GİRİŞ **1**
1.1 Çalışmanın Amacı 3
1.2 Araştırma Soruları 3
1.3 Sınırlılıklar 4
1.4 Sayıltılar 4
2. GENEL BİLGİLER **5**
2.1 Bağımlılık 5
2.1.1 Davranışsal bağımlılık 6
2.1.2 İnternet bağımlılığı 6
2.1.3 İnternet bağımlılığı tanı kriterleri 8
2.1.4 İnternet bağımlılığı türleri 11
2.1.5 İnternet bağımlılığının etkileri 11
2.1.6 İnternet bağımlılığında tedavi 12
2.2 Uyku 15
2.2.1 Uyku ve önemi 15
2.2.2 Uykunun evreleri 16
2.2.3 Uyku hijyeni ve uyku kalitesi 17
2.2.4 Uyku sorunlarının neden olduğu problemler 18
2.3 İnternet Bağımlılığı ve Uyku Kalitesinde Psikiyatri Hemşiresinin Rolü 19
3. MATERYAL VE YÖNTEM **21**
3.1 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 21
3.2 Araştırmanın Yeri ve Zamanı 23
3.3 Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri 23
3.4 Veri Toplama Araçları 23
3.4.1 Kişisel bilgi formu (EK-1) 23
3.4.2 Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ) (EK-2) 24
3.4.3 Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) (EK-3) 24
3.5 Araştırmanın Uygulanması 25
3.6 Akış Şeması 26
3.7 Araştırmanın Etik Boyutu 26
3.8 Verilerin Değerlendirilmesi 27
4. BULGULAR **28**
5. TARTIŞMA **46**

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 60
KAYNAKLAR 62
EKLER 73
ÖZGEÇMİŞ 85

KISALTMALAR

COVID-19 **:** Yeni koronavirüs hastalığı

DSM **:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

EEG **:** Elektroensefalografi

IBM SPSS **:** International Business Machines The Statistical Package for the Social Sciences

NREM **:** Non-Rapid Eye Movement

PUKİ **:** Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi

REM **:** Rapid Eye Movement

TÜİK **:** Türkiye İstatistik Kurumu

YİBÖ **:** Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1: Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı. **28**
Çizelge 4.2: Öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı. **30**
Çizelge 4.3: Ölçeklerin sınıflandırılmış dağılımı (n=400). **32**
Çizelge 4.4: YİBÖ sınıflandırılmalarının öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı. **33**
Çizelge 4.5: YİBÖ sınıflandırmalarının öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı. **35**
Çizelge 4.6: PUKİ sınıflandırmalarının öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı. **37**
Çizelge 4.7: PUKİ sınıflandırmalarının öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı. **38**
Çizelge 4.8: YİBÖ ve PUKİ puanlarının karşılaştırılması. **39**
Çizelge 4.9: Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre YİBÖ ve PUKİ puanları ile alt puanlarının karşılaştırılması. **40**
Çizelge 4.10: YİBÖ için lojistik regresyon analizi sonuçları. **43**
Çizelge 4.11: YİBÖ için yapılan lojistik regresyon analizinde geriye doğru seçim sonucunda modelden çıkarılan değişkenlere ait sonuçlar. **45**

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1: G Power Analizi. **22**
Şekil 2: Altı grubun karşılaştırıldığı varyans analizi için G Power programından elde edilen testin gücü-örneklem büyüklüğü grafiği. **22**
Şekil 3: Akış Şeması. **26**

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

KARABULUT, Şemsi. Hemşirelik Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi), Çankırı, 2023.

Çalışma, hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeylerini belirlemek, internet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı tipte yapılan bu çalışmanın evrenini, Kasım 2021-Şubat 2022 tarihleri arasında Çankırı Karatekin Üniversitesi Hemşirelik Bölümünde eğitim-öğretim gören 400 öğrenci oluşturmuştur. Örneklemini ise çalışmaya katılmayı kabul eden, verilerin toplandığı tarihlerde eğitimine devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ) ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; ortalama, standart sapma, ortanca, Kolmogorov-Smirnov Testi, Spearman'ın Rho Katsayısı, Mann-Whitney U Testi, Kruskal-Wallis H Testi, Dunn Testi ve Lojistik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre YİBÖ puan ortalaması 30,61±16,71 ve PUKİ puan ortalaması 5,96±2,68 olarak bulunmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerden 17-20 yaşında olanların, 21 yaş ve üzerinde olanlardan ($p=0,047$), 1. sınıf öğrencilerinin, diğer sınıflardaki öğrencilerden ($p<0,001$), ev ortamında yaşayanların yurt odasında kalanlardan ($p=0,010$), günlük internet kullanım süresi 4 saat ve üzerinde olanların daha az kullananlardan ($p=0,030$), interneti sosyal medya amacıyla kullananların diğer amaçlarla kullananlardan ($p=0,028$) internet bağımlılığının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Uyku kalitesi bakımından, sigara kullananların ($p=0,032$), yurt odasında kalanların ($p=0,026$), günlük internet kullanım süresi 4 saat ve üzerinde olanların ($p=0,001$) istatistiksel olarak daha fazla düzeyde kötü uyku kalitesine sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin YİBÖ ve PUKİ puanları arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.001$).

Sonuç olarak, internet bağımlılığı yüksek olan hemşirelik öğrencilerinin daha kötü uyku kalitesine sahip olması, internet bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkili önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Bu nedenle iyi uyku kalitesi ve bilinçli internet kullanımının sağlanabilmesi için, gerekli eğitim planlamaları ve psikososyal destek programlarının ivedilikle yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik öğrencileri, İnternet bağımlılığı, Uyku kalitesi

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND SLEEP QUALİTY IN UNIVERSITY STUDENTS

SUMMARY

KARABULUT, Şemsi. Investigation of the Relationship Between Internet Addiction and Sleep Quality in Nursing Students, (Master's Thesis), Çankırı, 2023.

The study was conducted to determine internet addiction and sleep quality levels in nursing students and to examine the relationship between internet addiction and sleep quality. The universe of this descriptive study consisted of 400 students studying at the Nursing Department of Çankırı Karatekin University between November 2021 and February 2022. The sample consisted of students who agreed to participate in the study and continued their education at the time the data were collected. In order to collect data, Personal Information Form, Young Internet Addiction Scale and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) were used. In the evaluation of the data; mean, standard deviation, median, Kolmogorov-Smirnov Test, Spearman's Rho Coefficient, Mann-Whitney U Test, Kruskal-Wallis H Test, Dunn Test and Logistic Regression Analysis were used. According to the research findings, the mean of Young Internet Addiction Scale score was 30.61±16.71 and the mean of PSQI score was 5.96±2.68. Among the students who participated in the study, 17-20 years old compared to those aged 21 and over ($p=0.047$), 1st grade students compared to those who study in other classes ($p<0.001$), and those who live at home compared to those who live in the dormitory ($p=0.010$) It was determined that those who use the internet for 4 hours or more per day have more internet addiction than those who use the internet less ($p=0.030$), those who use the internet for social media purposes have a statistically significant higher internet addiction than those who use the internet for other purposes ($p=0.028$). In terms of sleep quality, it was determined that smokers ($p=0.032$), those staying in a dormitory room ($p=0.026$), and those with a daily internet use time of 4 hours or more had more bad sleep quality ($p=0.001$). In addition, a positive and significant relationship was found between the students Young Internet Addiction Scale score and their PSQI score ($p<0.001$).

As a result, nursing students with higher internet addiction have worse sleep quality, indicating that internet addiction is an important factor related to sleep quality. For this reason, it is recommended that necessary training plans and psychosocial support programs be carried out immediately in order to ensure good sleep quality and conscious internet use.

Key Words: Internet Addiction, Nursing Students, Sleep Quality

1. GİRİŞ

Teknolojinin her geçen gün gelişmesi, insanların hayatlarını etkilemektedir. İnternet, sağladığı olanaklarla kişilerinin yaşamını etkileyen en önemli teknolojik gelişmelerden biridir (Altıntaş ve Öztabak, 2016). İnternet kullanımı özellikle son yıllarda insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Günümüzde internet, iletişim kurmak, bilgi aktarımı, paylaşım yapmak için en sık kullanılan yol olmuştur ve internet aracılığıyla bilgiye hızlı ulaşılması nedeniyle kullanımı insanlar için önemli duruma gelmiştir (Bener ve Bhugra, 2013). İnternete erişimin kolay olması ve insan yaşamına sağladığı kolaylıklar, internetin farklı amaçlar doğrultusunda kullanılmaya başlanmasına yol açmıştır (Sevinç ve Taş, 2020). Günümüzde; film izlemek, müzik dilemek, yaşanan olayları hızlıca öğrenmek, kitap okumak, çevrim içi alışveriş yapmak, kişilerle sohbet etmek ve videolu görüşmelerle toplantılar düzenlemek, insan yaşamında internetin kullanıldığı bazı durumlardır (Yıldırım ve İdil, 2020).

We Are Social (2022) ocak ayı raporuna göre küresel internet kullanıcısı sayısı 4.95 milyar kişiye ulaşmıştır. Bu oran dünya nüfusunun % 62.5'ini oluşturmaktadır. Dünya genelinde kişiler günlük olarak 6 saat 58 dakikasını internette geçirmektedir. Son bir yıl içinde sosyal medya uygulamalarına yeni katılan kişi sayısı ise yaklaşık yarım milyar artarak 4.62 milyara yükselmiştir. Dünya nüfusunun % 58.4'ü etkin bir şekilde sosyal medya kullanmaktadır. İnsanlar ortalama olarak günde 2 saat 27 dakikasını sosyal medyada geçirmektedir. Son verilere göre 16-64 yaşları arasındaki kişilerin % 27.6' sının sosyal medyada yer alan reklamları takip ederek, yeni markalar ve ürünler keşfettiği ortaya çıkmıştır (We Are Social, 2022).

TÜİK verileri incelendiğinde 2021 ağustos ayı raporuna göre internet kullanan bireylerin oranı %82.6 olmuştur. Bu oranın erkeklerde % 87.7 kadınlarda ise % 77.5 olduğu görülmüştür (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021). Tüm bu veriler, internet kullanımının zamanla hem dünyada hem de ülkemizde artmakta olduğunu ve hayatımızın çok büyük bir bölümünde yer aldığını göstermektedir.

Genellikle bilgi arama kaynağı olarak internet kullanılmakta ve internette zaman geçirilmektedir. İnternetin ilk olarak kullanım amacı, bilgiye hızlı, ucuz, güvenli bir şekilde ulaşmak olmasına karşın daha sonra çok kısa zamanda yaygın bir şekilde, problemli ve aşırı kullanımı sonucu internet bağımlılığı ortaya çıkmıştır (Arısoy, 2009). Yapılan bir araştırmada depresif belirtiler ile problemli internet kullanımı arasında ilişki olduğu, internet bağımlılığının depresif belirtiler görülme riskini artırdığı belirtilmiştir (Karaca ve diğerleri, 2021).

Üniversite dönemi, kişilerin yetişkinliğe geçiş yaptığı, meslek hayatı, eğitim ve iş alanlarında kararlar verilen bir dönemdir. Gençler bu dönemde, duyguları davranışları ve kararlarıyla bağımsız olmaya başladıkları için aile ve toplumla olan ilişkilerinde değişiklikler olmaktadır. Sosyal becerilerin gelişiminde büyük bir role sahip olan internet, gençler arasında psikososyal gelişim için önemli bir araç olarak görülmüştür (Durkee ve diğerleri, 2016). İnternet, gençler için araştırma yapmak ve eğlenceli vakit geçirmek kolay bir yol olmuştur. Üniversite öğrencileri, boş zamanlarında çevrimiçi olmayı ve interneti kullanarak iletişim kurmayı tercih etmektedir. Kullanım hızı her geçen gün artan internetin, üniversite öğrencileri tarafından kontrolsüz kullanımı sonucu bağımlılığa dönüştüğünde kişileri fiziksel, sosyal, bilişsel gelişim yönlerinden olumsuz etkilemektedir (Yılmaz ve Şirin, 2021).

Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisi, kişilere getirilen sosyal izolasyon önlemleriyle yaşamlarının büyük bir bölümünü evde geçirmelerine neden olup, internette daha fazla zaman harcanmasına yol açmıştır (Baltacı ve diğerleri, 2020). Pandemi döneminde, tüm diğer sektörlerde olduğu gibi eğitim sistemi de olumsuz etkilenmiştir. Kişiler arasında hastalığın yayılmasını önlemek ve teması azaltmak amacıyla eğitimin uzaktan yapılması sağlanmıştır (Göker ve Turan, 2020). Bu durumun, öğrencilerin internette daha fazla zaman geçirmelerine, internet kullanımının kontrolden çıkmasına ve problemli internet kullanımına neden olabileceği söylenebilir (Baltacı ve diğerleri, 2020).

İnternet bağımlılığı sonucunda kişilerin hareketsiz yaşam, sağlıksız beslenme ve özellikle az uyuma, normal uyku saatlerinde değişim ve uykusuzluk gibi yaşam tarzı değişiklikleri ve fiziksel sorunlar ortaya çıkmaktadır (Aysan ve diğerleri, 2014). Uyku, kişilerin sağlık göstergelerinden biridir. Uyku bozuklukları, bireylerin iş ve sosyal yaşamında sorunlara neden olmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Literatürde yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığının uykusuzluk ve uyku

sorunları ile ilişkisi olduğu bulunmuştur (Younes ve diğerleri, 2016). Uyku kalitesinin iyi olması kişinin kendisini yeni güne hazır hissetmesini sağlamaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri arasında kötü uyku kalitesi sıklıkla görülmektedir. Uyku kalitesini çalışma koşulları, depresif belirtiler, yaşam biçimi ve fiziksel aktivite gibi bir çok faktör etkilemekte, uyku kalitesini etkileyen faktörlerden birinin de internet bağımlılığı olduğu düşünülmektedir (Aysan ve diğerleri, 2014). Aşırı internet kullanımı olan bireylerde, uyku-uyanıklık dengesinin bozulduğu ve ciddi uykusuzluk görüldüğü belirtilmektedir (Jain ve diğerleri, 2020).

Literatür incelemesi yapıldığında, hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının uyku kalitesi ve farklı konularla ilişkisi ile ilgili incelemeler yapıldığı görülmüştür. Bu araştırma ile hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri, internet bağımlılığını etkileyen faktörler ve internet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki belirlenmiştir. Özellikle psikiyatri hemşireliği kapsamında internet bağımlılığı ve uyku kalitesinin ruhsal problemlerle ilişkisi, koruyucu ve önleyici hemşirelik müdahalelerinin öğrenciler üzerine önemli etkileri olduğu ortaya konulmuştur. Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı uyku alışkanlıklarını değiştirerek uyku kalitesini etkilemektedir. Bu çalışma ile hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığının yol açtığı sorunlarla ilgili farkındalık yaratmak planlanmaktadır. Uyku kalitesinin önemini ortaya koyacak ve internet bağımlılık düzeyleriyle ilgili yapılacak çalışmalara katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.1 Çalışmanın Amacı

Bu çalışma, hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeylerini belirlemek, internet bağımlılığı ile uyku kalitesi ve tanıtıcı özellikler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

1.2 Araştırma Soruları

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda, aşağıdaki sorulara yanıt aranmaya çalışılmıştır.

1. Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı ne düzeydedir ?
2. Hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesi ne düzeydedir ?

3. Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyleri ile tanıtıcı özellikler arasında bir ilişki var mıdır ?

4. Hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesi düzeyleri ile tanıtıcı özellikler arasında bir ilişki var mıdır ?

5. Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı ile uyku kalitesi düzeyleri arasında ilişki var mıdır ?

1.3 Sınırlılıklar

Araştırma, 2021-2022 eğitim öğretim yılında Çankırı Karatekin Üniversitesi Hemşirelik Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin kendi görüşleri ile sınırlıdır.

Pandemi koşulları nedeniyle yüz yüze çalışmayı kabul eden öğrencilerle sınırlıdır.

1.4 Sayıltılar

Araştırma için kullanılan ölçüm araçlarının, araştırmanın amacını ölçebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.

Araştırma için seçilen veri toplama yöntemlerininin, internet bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeylerini doğru olarak ölçtüğü, çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin sorulara doğru ve samimi olarak yanıt verdiği varsayılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Bağımlılık

Bağımlılık anlam bakımından oldukça geniş bir sözcüktür. Bağımlılık bir kişiye bir nesneye karşı duyulan, önlenemeyen istek durumu olarak ifade edilebilir. Bağımlılık, ruhsal ve fiziksel sağlıklarını, sosyal yaşantılarını olumsuz yönde etkilemesine rağmen insanların belli bir durumu gerçekleştirmeye yönelik engellenemeyen istek duymaları ve bu durumu da sürekli bir davranış haline getirmeleridir (Uzbay, 2009). Türk Dil Kurumu bağımlılık kavramını "Başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına bağlı olan, kendi özgürlüğü olmayan", "Bir kimseye veya bir şeye maddi veya manevi yönden aşırı bağlı olan" ve "Sigara, uyuşturucu madde vb. kötü alışkanlıklara aşırı derecede düşkün" olarak tanımlamıştır (Türk Dil Kurumu, 2022). Bağımlılık bireyin fiziksel, ruhsal, sosyal hayatı ve maddi durumu üzerinde kötü sonuçlar doğurmasına rağmen, tekrarlayıcı olarak bir davranışta bulunma, bir maddeyi kullanmayı alışkanlık haline getirme durumudur (Young, You ve Ying, 2011).

Öztürk ve Uluşahin (2016), madde bağımlılığı ve kullanımının bireylerde psikolojik, fiziksel ve sosyal yönlerden birçok soruna yol açtığını ifade etmişlerdir. Psikiyatrik bir kavram olarak ise ruhsal bir ihtiyaç duymaktan ya da fiziksel bir ihtiyaç doğmasından ve kullanılmadığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkacağı için, kullanılan maddeye bağımlı kalma durumu olarak tanımlanır. Bağımlılık kavramı yıllardır yalnızca bireylerin madde kullanımı sonucu oluşan kontrolün kaybını ifade etmek için kullanılırken, son zamanlarda bu kavram patolojik kumar oynama gibi madde dışı, davranışsal kullanım bozukluklarına doğru bir geçiş olduğu görülmüştür (McLaughlan ve Starkey, 2012).

Bağımlılığın gelişmesine birçok faktör neden olmaktadır. Psikolojik, genetik ve çevresel faktörler bağımlılığı etkileyebilir. Bu nedenle kişilerin bağımlılığı araştırılırken bu faktörler de ayrıntılı olarak ele alınmalıdır (Nasti ve Milazzo, 2017). Bağımlılık beyindeki ödül, ceza, hafıza gibi bölümlerle ilgilidir. Beynin bu bölgelerindeki işlevlerin yerine getirilememesi, bireyin davranışlarını kontrol altına

almasında azalma, kendini bir maddeden uzaklaştırmada başarısız olması, toplumsal ilişkilerinde ortaya çıkan sorunlara farkındalığının azalmasına neden olmaktadır (Smith, 2012).

Davranışsal bağımlılık

Bağımlılık son yıllarda, bireyleri ve toplumları etkileyen, sadece madde kullanımı değil, herhangi bir davranış biçiminin aşırı yapılması olarak genişletilmiştir (Thege, Woodin, Hodgins ve Williams, 2015). Bağımlılığın ortaya çıkmasında beyindeki 'ödül ceza sistemi' ve 'dopamin hormonu' bağlantılı ve bu döngü ile yapay uyaranların yanlış yönlendirilmesi ile oluşmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2014; Bektaş, 2018).

Davranışsal bağımlılık kriterleri şöyle sıralanmıştır;

1.Belirginlik: Herhangi bir davranışın, eylemin kişinin hayatında en önemli durum haline gelmesi ve hareketlerin, isteklerin, düşüncelerin bu davranış ile ilgili olmasıdır.

2.Ruhsal Değişim: Kişinin belli bir davranışı gerçekleştirirken ya da bu davranış ile ilgili durumlarda kaçış ve uyuşma yaşamasıdır.

3.Tolerans: Daha önceki etkilerinin kişi tarafından elde edilmesi için, davranışın miktarının artırılmasıdır.

4.Yoksunluk Semptomları: Yapılan davranışın hızlıca azalması yada kesilmesi durumunda kişide hoş olmayan duygu durumu olması ve fiziksel etkiler göstermesidir.

5.Çatışma: Sürekli olarak tekrarlanan davranış kişinin çevresindekilerle ya da kendi içinde çatışma yaratır.

6.Nüksetme: Belirli davranışı yıllar geçse de tekrar yapmaya eğilim göstermesidir (Griffiths, 1996; Bektaş, 2018).

2.1.2 İnternet bağımlılığı

İnternet son yıllarda gelişen teknoloji ile birlikte insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Bilgiye ulaşmak, iletişim kurmak, eğlence, oyun uygulamaları ve çalışma hayatı gibi bir çok alanda insanlara kolaylık sağlamaktadır. İnternet birçok alanda kişiye yardımcı olduğu gibi olumsuz yönlerden de kişiyi etkilemektedir. Bu yüzden sağlıklı internet kullanımı ile patolojik kullanım

arasındaki dengeyi sağlamak önemlidir. Sağlıklı internet kullanımı, kişinin interneti belli bir zamanda bir amaç doğrultusunda kişide fiziksel ve bilişsel sorunlara yol açmadan kullanmasıdır (Eşgi, 2014). İnternetin problemli kullanımı, davranışsal bağımlılıklar arasında yer alan internet bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır. İnternet bağımlılığında diğer bağımlılıklarda olduğu gibi yapılan davranışın kontrolden çıkması, kontrolü kaybetme durumu oluşur (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak Ivan Goldberg tarafından 1996 yılında kullanılmıştır. Literatürde internet bağımlılığı, siber bağımlılık, problemli internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, patolojik internet kullanımı gibi farklı kavramlarla ele alınmıştır (Ögel, 2017). İnternet bağımlılığı genel anlamda, interneti aşırı kullanma düşüncesinin engellenememesi, internette geçirilen zamanın artış göstermesi, internete girilmeyen zamanın anlamsız olarak görülmesi, internet kullanmadığı dönemlerde bireyin aşırı gergin, saldırgan olması ve bunların da iş, aile ve sosyal yaşamını olumsuz olarak tanımlanabilir (Young, 2004).

Young'a göre, internet bağımlılığı kişilerde, iş ve sosyal yaşamını aksatma, aile ve arkadaşları ile daha az zaman geçirme, günlük yaşam düzeninde bozulma ve sonuç olarak da kişinin yaşamını kontrol edememesine neden olmaktadır. Bağımlılık düzeyi arttıkça kişiler bilgisayarda daha çok zaman geçirmekte, yalnız kalmayı, çevrim içi oyun oynamayı, online iletişim kurmayı tercih etmektedir. İnternet bağımlılığı tanısının konulması, diğer bağımlılık tanılarının konulmasından daha zordur (Young, 2007). İnternet bağımlılığı DSM-IV'te 'dürtü kontrol bozuklukları' kategorisi altında yer almıştır. DSM-V' de ise bu bozukluğa internet bağımlılığı değil 'internette oyun oynama bozukluğu' olarak yer verilmiştir (Andiç ve Batıgün, 2019).

Yapılan bir araştırmada ergenlerdeki internet kullanımı incelenmiş, kişisel bilgisayara sahip olma, akıllı telefon kullanımı, online oyun oynamak, alışveriş yapma, film izleme, sohbet etmek, arkadaşlık kurmak amacıyla internetin kullanımı gibi durumların internet bağımlılığı ile önemli oranda ilişkili olduğu belirtilmiştir (Prabhakaran ve diğerleri, 2016). Başka bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile zaman yönetimi arasındaki ilişki incelenmiştir. İnternet bağımlılığı ile zamanı verimli bir şekilde kullanma, hedeflenen sürede işlerini tamamlama ve yarar sağlayan işleri yönetebilme gibi durumlar arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür (Yılmaz ve Şirin, 2021).

2.1.3 İnternet bağımlılığı tanı kriterleri

Literatürde internet bağımlılığı kavramı ile ilgili araştırmacılar tarafından farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı ile ilgili farklı tanı kriterleri aşağıda incelenmiş ve kişilerin bağımlı olup olmadığı ile ilgili maddelere değinilmiştir.

Goldberg İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak Goldberg tarafından kullanılmıştır. Goldberg DSM-IV'te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden yararlanarak, kontrol edilemeyen internet bağımlılığı kriterlerini belirlemiştir (Köroğlu ve diğerleri, 2006). Köroğlu'nun aktardığına göre Goldberg internet bağımlılığı tanımı kriterlerini şu tanımla açıklamıştır:

12 aylık süre içinde herhangi bir zamanda aşağıdaki belirtilerden 3 veya daha fazlasının ortaya çıkması, klinik olarak belirgin bir bozulmaya yol açan uygunsuz problemli internet kullanımı;

1. Aşağıda belirtilmiş olanlardan biriyle tolerans gelişimi

a. İnternette geçirilen sürenin keyif alabilmek için belirgin artırılması

b. Aynı sürede internette vakit geçirilmesine rağmen keyifte azalma olması

2. Aşağıda açıklanan şekilde yoksunluk gelişimi

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonucunda aşağıda belirtilenlerden en az 2 tanesinin günler içerisinde belirti vermesi (1 ay içinde de olabilir) ve bireylerin buna bağlı olarak iş, sosyal ve önemli alanlarda sorun yaşaması

a. Psikomotor ajitasyonun olması

b. Bunaltı hali

c. İnternette gerçekleşen olaylarla ilgili obsesyonlar

d. İnternet ile ilgili hayal kurma

e. İsteyerek ya da istemsizce tuşlara basar gibi hareketler yapma

f. Problemli durumdan kurtulmak için internete ve benzer çevrimiçi ağlara bağlanma

3. İnternette geçirilen zamanın çoğunlukla planlanandan daha fazla olması

4. İnternet kullanımını bırakmak ya da kontrol altına almak istemesine rağmen girişimlerin olumsuz olarak sonuçlanması

5. İnternetle ilgili eylemlere çok fazla vakit ayırma

6. İnternetin fazla kullanımı nedeniyle hayatındaki diğer aktivitelere daha az zaman ayırması

7. İnternet kullanımının neden olduğu uykusuzluk, evlilikte problemler, iş ve sosyal yaşamdaki sorunlara rağmen aşırı internet kullanımına devam etme (Köroğlu ve diğerleri, 2006).

Young İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Young internet bağımlılığı tanı kriterlerini DSM-IV'te dürtü kontrol bozuklukları kategorisinde yer alan patolojik kumar oynama bozukluğu kriterlerini düzenleyerek tanımlamıştır. Böylece internet bağımlılığı tanımı altında ilk ciddi tanı ölçütleri ortaya atılmıştır. (Bozkurt ve diğerleri, 2016). Young (1998) tarafından aşağıda tanımlanan 8 kriterden 5'inin ortaya çıkması sonucu birey internet bağımlısı olarak adlandırılır;

1. İnternet ile ilgili zihinsel uğraşın fazla olması

2. İstediği keyfe ulaşmak için zamanla daha fazla internet kullanmak istemesi

3. İnternet kullanımını sonlandırmak, kontrol altına almak için yaptığı girişimlerde başarısız olması

4. İnternette geçirdiği zamanı azalttığında yoksunluk belirtileri göstermesi

5. İnternette geçirmek için planladığı süreden daha fazla zaman harcama

6. Fazla internet kullanımı nedeniyle iş, aile ve sosyal çevresinde sorunlar yaşama

7. İnternet kullanımı ile ilgili çevresindeki kişilere yalan söyleme

8. İnterneti yaşadığı sorunlardan, olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma (Young, 1998).

Beard ve Wolf İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Beard ve Wolf (2001), Young'ın belirlemiş olduğu internet bağımlılığı tanı kriterlerindeki bazı ifadeleri belirsiz ve yetersiz bulmuşlar, güvenilirliğini sorgulamışlar ve kendi tanı kriterlerini geliştirmişlerdir. Beard ve Wolf'un tanı kriterleri:

1. İnternetle ilgili sürekli zihinsel meşguliyet

2. İnternet kullanımına tatmin olmak için kullanılan sürenin artması

3. İnternet kullanımını azaltmak, kontrol altına almak, bırakmak girişimlerinde başarısız olmak

4. İnternet kullanım süresini kontrol altına almaya çalıştığında sinirli, huzursuz, karamsar hissetmek

5. Planlanan süreden daha uzun süre internette zaman geçirmek

Bu beş tanı kriterine ek olarak aşağıdaki durumlardan en az birinin olması internet bağımlısı olduğunu göstermektedir.

1. İnternette geçirdiği zaman nedeniyle önemli bir ilişkiyi, iş veya eğitim yaşamındaki fırsatı riske atmak

2. İnternette geçirilen süreyi saklamak amacıyla çevresindeki kişilere yalan söylemek

3. İnterneti olumsuz ve sıkıntılı durumlardan (çaresizlik, depresyon gibi) kurtulma yolu olarak kullanmak (Beard ve Wolf, 2001).

DSM-V Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığı kavramına 2013 yılında DSM-V'te internette oyun oynama bozukluğu olarak yer verilmiştir. DSM-V'te internette oyun oynama bozukluğu için önerilen tanı ölçütleri:

1.Kişinin internet oyunlarıyla meşgul olması

2.Oyun oynarken, internetin kesilmesiyle yoksunluk belirtileri göstermesi

3. İnternet oyunlarıyla geçirilen zamanın giderek artması

4.İnternet oyunlarını kontrol altına alma, bırakma girişimlerinde başarısız olma

5.İnternet oyunlarına bağlı olarak önceki aktivitelere ilginin azalması

6.İnternetin psikolojik problemlere neden olduğunu bildiği halde aşırı kullanımına devam etmek

7.İnternet oyunlarıyla ilgili geçirilen zamanla ilgili aile üyelerine ve başkalarına yalan söyleme

8.Olumsuz ruhsal durumdan kurtulmak için internet oyunlarına yönelmek

9.İnternet oyunlarına bağlı olarak önemli bir iş, ilişki, eğitim, kariyer fırsatını kaybetme

12 aylık süre içinde bu dokuz kriterden beş ya da daha fazlasının gerçekleşmesi ile internetin kişide önemli bir bozukluk, sıkıntıya yol açan duruma neden olması, internetin tekrarlayıcı ve sürekli kullanımı olarak ifade edilmiştir (Köroğlu, 2013).

2.1.4 İnternet bağımlılığı türleri

İnternetin farklı ihtiyaçları karşılamasından ve çeşitli amaçlarla kullanılmasından dolayı internet bağımlılığı alt türlere ayrılmıştır. Bunlar;

1. Siber Cinsel Bağımlılık: Kişilerin çevrim içi olarak pornografiyi izlemesi, indirmesi ve bunun bağımlılık haline gelmesidir.

2. Siber İlişki Bağımlılığı: Kişilerin çevrim içi olarak sanal sohbet odası, sosyal ağlar gibi web sitelerinde arkadaşlık, ilişki kurmaları ve burada kurulan ilişkileri gerçek hayattakilerden daha çok önemsemeleridir.

3. Kompulsif İnternet Kullanımı: Online kumar, video izleme ve alışveriş gibi aktivitelerin bağımlılığıdır.

4. Aşırı Bilgi Yüklenmesi: Web'de gezinmenin, bilgi araştırmasının aşırı ve sürekli olarak yapılmasını ifade eder. Bu durum kişinin dikkatinin dağılmasına ve gerekli olan bilgiden uzaklaşmasına neden olmaktadır.

5. Bilgisayar Bağımlılığı: Kişilerin aşırı derecede bilgisayarda oyun oynama ve program oluşturma ile zaman harcamasıdır (Young ve diğerleri, 1999; Alyanak, 2016).

2.1.5 İnternet bağımlılığının etkileri

İnternet, kişilerin bilgiye kolaylıkla ulaşmasını, diğer insanlarla çok hızlı olarak iletişim kurmasını kolaylaştırarak insan hayatına önemli bir yarar sağlamıştır. İnternetin son yıllarda artan yaygın kullanımı, insan yaşamına olumlu etki sağladığı kadar, bazı olumsuz etkileri de görülmektedir. Bazı kişiler, internette fazla saatler kalmakta, günlük yaşamlarını ihmal edecek, iş ve sosyal hayatlarını olumsuz etkileyecek düzeyde problemli internet kullanımı davranışı göstermektedir (Oktan, 2015). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada problemli internet kullanımının depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Odacı ve Çıkrıkçı, 2017). Aynı çalışmada depresyon ve stres düzeyi arttıkça problemli internet kullanımının da arttığı ifade edilmiştir.

İnternet bağımlılığı kişilerde bazı fiziksel, sosyal ve psikolojik bozulmalara neden olmaktadır. Uyku düzensizlikleri, yorgunluk, boyun bel sırt ağrıları, hareketsiz

yaşam, görme bozuklukları, akademik başarıda, okul yaşamında bozulmalar, arkadaşlık ilişkilerinde ihmal sonucu içe kapanma, aile içi çatışmalar, dikkat eksikliği, iletişim becerilerinin kullanımında bozulma internet bağımlılığının kişiler üzerindeki olumsuz etkileri olarak sayılabilir (Kutlu ve diğerleri, 2016).

Gazo ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir araştırmada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerde internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerinin orta derecede olduğu, ancak yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Gazo ve diğerleri, 2020). Başka bir çalışmada internet bağımlılığı ile uyku ile ilgili sorunlar arasındaki ilişki araştırılmıştır. İnternet bağımlılığı olan bireylerin uyku sağlığı ile ilgili sorun yaşadığı bildirilmiştir (Zhang ve diğerleri, 2017).

Yapılan bir araştırmada ergenlik döneminde internet bağımlılığının okula devamlılık, akademik erteleme ve akademik ilerleme ile ilişkisi araştırılmış, araştırma sonuçları internet bağımlılığının akademik erteleme ile pozitif, akademik ilerleme ile negatif yönde etkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca okula olan devamlılığın ve bağlanmanın da olumsuz olarak etkilendiği belirtilmiştir (Demir, 2017). İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar internet bağımlılığının yalnızlık için oldukça riskli olarak bildirmektedir. Yalnız olan kişiler internette daha fazla vakit geçirmektedir. Yalnızlık düzeyinin artması, kişilerin internet bağımlılığını arttırmakta, yalnızlığın azalması ise internet bağımlılığını azaltmaktadır (Eroğlu ve Bayraktar, 2016).

Literatürde yapılan bir araştırmada, problemli internet kullanımı ile uyku problemleri ve depresif belirtiler arasındaki ilişki incelenmiş ve problemli internet kullanan öğrencilerin uyku problemleri ve depresif belirtilerde artış olduğu bildirilmiştir (Park ve diğerleri, 2018).

2.1.6 İnternet bağımlılığında tedavi

İnternet bağımlılığı tedavisinde hem farmakoterapi hem de çeşitli psikoterapi yöntemleri (bilişsel davranışçı terapi, psikoeğitim, aile terapisi, grup terapisi) kullanılması önerilmektedir (Bozkurt ve diğerleri, 2016).

2.1.6.1 Farmakoterapi

İnternet bağımlılığında ilk olarak, teşhis edilebilirse altta yatan psikiyatrik bozukluğun tedavi edilmesi önerilmektedir. Psikiyatrik bir bozukluk internet bağımlılığına eşlik ediyorsa, bu bozukluk tedavi edilebilirse problemli internet kullanımı da azaltılabilir. Problemli internet kullanımı bir psikiyatrik bozukluğun belirtisi değil ise dürtü kontrol bozukluğuna yakın olarak görülüyorsa antidepresan ilaçlar ya da duygu durum düzenleyicileri ile tedaviye başlanmaktadır (Arısoy, 2009). Farmakoterapiye yenilikçi bir yol olarak naltrekson kullanımı da ortaya çıkmıştır. Eşlik eden pskikiyatrik bozukluğun yanında bağımlılığın da tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. Özellikle sanal seks bağımlılığında kullanılmaktadır. Yapılan bir çalışmada naltrekson kullanımının kompulsif ve öforik olarak internet pornografisine bağımlı olan kişilerde düzelme sağladığı görülmüştür (Bostwick ve Bucci, 2008; Bozkurt ve diğerleri, 2016).

2.1.6.2 Bilişsel Davranışçı Terapi

İnternet bağımlılığında farmakoterapiden bağımsız ya da farmakoterapiye ek olarak kullanılması önerilen bir diğer tedavi yöntemi ise bilişsel davranışçı terapi olmuştur (Bozkurt ve diğerleri, 2016). İnternet bağımlılığında, diğer madde bağımlılılarındaki bilişsel davranışçı terapi sürecinde olduğu gibi kişilerin kendi düşüncelerini izlemesi ve internet kullanma davranışına yol açan duygusal durumların belirlenmesi sağlanır. Terapi ile çevrim dışı geçirilen zamanın kalitesini artırılmasına, farklı başa çıkma yöntemlerinin öğrenilmesine ve internetin olmadığı aktivitelerle kişilerin bu aktivitelere katılması desteklenir (Khazaal ve diğerleri, 2012). Sağlıklı internet kullanımı bilişsel davranışçı yaklaşımda, interneti kişinin kendi ihtiyacı doğrultusunda gerekli olduğu sürede, bir amaç üzerine, farklı bir kimlik kullanmadan internet iletişimini kullanma şekli olarak tanımlanır (Erden ve Hatun, 2015).

Tedavide internete erişimin tamamen önlenmesi geçerli bir yöntem olarak görülmez. Çünkü internet kullanımı, hayatın her alanında ihtiyaç olarak kullanıldığından erişimin tamamen engellenmesi internet bağımlılığı tedavisinde çözüm getirmemiştir. Bu nedenle en uygun çözüm kontrollü internet kullanımının sağlanması olmalıdır. İnternet bağımlılığında, bilişsel davranışçı terapide tedavi hedefleri; problemin kabul edilmesi, davranışın gözlenmesi, internetteki zamanın

yönetilmesi, sosyal yaşam aktivitelerinin geliştirilmesi ve tekrarın önlenmesidir (Khazaal ve diğerleri, 2012).

İnternet bağımlılığı tedavisinde geliştirilen en etkili bilişsel davranışçı modeller Davis ve Young'ın modelleridir (Bozkurt ve diğerleri, 2016). Davis internet bağımlılığının tedavisi için 11 haftalık tedavi protokolü önermiştir ve tedavinin merkezine de bilişsel özellikleri koymuştur. Davis'in önerdiği bilişsel davranışçı tedavide yapılması gerekenler:

1. Kişinin internetten uzak kalıp kalmadığının belirlenmesi
2. Bilgisayarın başka insanların bulunduğu yere götürülmesi
3. Diğer kişilerle birlikte internete girilmesi
4. İnternete bağlanma zamanını değiştirmesi
5. İnternet defteri oluşturması
6. Kişisel kullanımına son vermesi
7. İnternet ile ilgili sorun olduğunda yakın çevresinden gizlememesi
8. Spor aktivitelerine katılması
9. Gevşeme egzersizleri yapılması
10. İnternet tatilleri verilmesi
11. Otomatik düşüncelerin irdelenmesi
12. İnternete bağlandığında hissedilenlerin not edilmesi
13. Yeni sosyal becerilerin kazandırılmasıdır (Davis, 2001; Arısoy, 2009).

Young'ın terapisinde ise kişilerin internet kullanım davranışı tüm yönleriyle belirlenir. İnternet kullanım süresi haftalara, günlere ve saatlere ayrılır, günlük internet kullanım süresi, kullanımın amacı, kullanıldığı ortam, internet kullanımına etki eden faktörler belirlenir ve tüm bunlar değerlendirilerek bireye özgü bir düzenleme yapılır. Bu modelde 12 haftalık terapi süresinde şu adımlar atılır;

1. İnternet kullanımını zıt saatlere koymak: Burada amaç kişinin alışkanlıklarını değiştirerek, internete girme rutinini bırakarak yeni alışkanlıklar kazanması sağlamaktır.
2. Dış durdurucular: Kişinin internet kullanımına son vermek için dışardan somut bir uyaran ile uyarılmasıdır.

3. İnternetin kullanımıyla ilgili hedef belirlemek: Planlı bir internet kullanım listesi çıkarılması ve internetin kişiyi değil, kişinin interneti kontrol etmeye başlamasının sağlanmasıdır.

4. Çok kullanılan belli bir internet işlevinden uzak durma: Kişinin çok kullandığı ve saatler geçirdiği web sitesine girmeyip, internette başka yerlerde zaman geçirmesidir.

5. Hatırlatıcı kartlar oluşturmak: Kişinin planlı internet kullanımına ulaşmasını sağlayabilmek için, internet kullanımın yol açtığı sorunları ve internet kullanımını azalttığında oluşacak olumlu durumları yazması istenir.

6. Kişisel defter oluşturma: Kişinin internet kullanmak için yapmayı tamamen bıraktığı ya da ihmal ettiği aktiviteleri yazması istenir. İnternet kullanımı dışında yapabileceği seçenekleri görmesi sağlanır.

7. Destek grupları: Bazı bireyler gerçek yaşamda sosyal destek grupları içinde yer alamadığında internete bağımlı hale gelirler. Eğer bireyler gerçek yaşamda destek gruplarında yer alırsa internet bağımlılığı azalabilir.

8. Aile terapisi: İnternet bağımlısı bir kişinin yaşadığı kişilerarası problemlere, aile yapısındaki bozulmalara bağlı olarak ortaya çıkmış olabilir. Problemli internet kullanımını azaltmak için aile üyeleri arasındaki iletişimin iyileştirilmesi gerekir. Aile terapisi ile bağımlılığa yol açabilecek aile dinamiklerinde bozulmanın tespit edilerek, sağlıklı iletişimin sağlanması bağımlılığın tedavisinde oldukça önemlidir (Young, 1998; Sharma ve Palanichamy, 2018). Wöfling ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada, internet bağımlılarına bireysel ve grup olarak bilişsel davranışçı terapi yöntemlerini içeren tedavi uygulanmış, terapi öncesi ve sonrasında internet bağımlılığı belirtilerinde iyileşme ve internette geçirilen sürede ise azalma olduğu belirtilmiştir (Wöfling ve diğerleri, 2014).

2.2 Uyku

2.2.1 Uyku ve önemi

Uyku, insan vücudunun dinlenmesi, hücre yenilenmesi, beyin fonksiyonlarının düzenlenerek öğrenmenin sağlanması ve yeni güne hazırlanma dönemini içeren aktif bir süreçtir (Troynikov ve diğerleri, 2018). Uyku, kişinin beden ve zihninin yenilenmesine neden olan stres ve sorumluluklardan belli bir süre uzaklaştırıp rahatlamayı sağlayan bir süreç olarak da tanımlanmaktadır (Kurt ve Enç,

2013). Bireylerin hayatının devamı için uyku, gerekli ve önemli bir durumdur. Uyku, günlük yaşam dışında geçirilen bir süre değil, kişilerin sağlıklı ve mutlu bir yaşam için sonraki güne kendisini yenileyip dinlendirdiği günlük yaşam gereksinimlerinden biridir (Eliöz ve diğerleri, 2018). Uyku, kişilerin fiziksel ve mental sağlığını etkilemektedir. Uykunun fizyolojik, psikolojik ve sosyal alanlara da etkisi vardır. Bireylerin yaşamında önemli bir unsur olan uyku olumsuz olarak etkilendiğinde, insanların sağlığı ve sosyal hayatı da etkilenmektedir (İyigün ve diğerleri, 2017).

Kişinin fiziksel ve psikolojik olarak dinlenebilmesi için düzenli bir uykuya sahip olması gerekir. Uyku, kişinin fiziksel ve ruhsal olarak yenilendiği, günün belli bir zamanını kapsayan en temel ihtiyaçlardan biridir. Uyku ihtiyacı kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Kişilerin uyku ihtiyacını etkileyen faktörler; cinsiyet, yaş, kişisel özellikler, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, çevresel etkenler, ekonomik nedenlerdir (Örsal ve diğerleri, 2019).

Gece uykusu kişinin hayat verimliliğinin devamı için en temel gereksinimlerindendir. Tüm yaş dönemlerinde insan yaşamını etkilemektedir. İyi ve kaliteli bir uyku olmadığı zamanlarda hafıza ve dikkat bozuklukları, daha ciddi boyutlarda ise sanrı ve halüsinasyonlar da görülebilmekte ve çalışma verimliliği düşmektedir (Duman ve diğerleri, 2022).

Bağışıklık sistemi ve uyku birbirleriyle ilişki içinde çalışır. Bağışıklık sistemindeki uyarılmalar uyku düzenini etkilerken, uyku da bedenin enfeksiyonlara karşı vereceği tepkiye yön verir. Bağışıklık sisteminin enfeksiyon ajanlarınca uyarılması, uyku süresinin ve yoğunluğunun artmasına neden olur. Uyku, bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkıda bulunarak enfeksiyonların ortaya çıkmasını engel olur, enfeksiyon sırasında ise iyileşmenin daha çabuk olmasına katkı sağlar (Pelin, 2020).

2.2.2 Uykunun evreleri

Uyku esnasında beyin aktiftir. Uyku kişinin tamamen bilinçsiz olduğu bir durum değildir. Uykunun çok hafif uykudan başlayıp, çok derin uykuya geçilen farklı evreleri vardır. Uyku iki farklı evreden oluşmaktadır. Bunlar REM ve NREM evreleridir. Uykunun evreleri, beyindeki elektriksel süreçleri kaydeden elektroensefalografi (EEG) yoluyla belirlenmektedir (Yang ve diğerleri, 2014). Hızlı göz hareketlerinin olmadığı uyku evresi NREM (non-rapid eye movement), hızlı göz hareketlerinin olduğu evre ise REM (rapid eye movement) olarak tanımlanmıştır.

Uyku NREM evresi ile başlar, bu dönem yavaş uyku olarak da ifade edilmiştir ve genel olarak gecenin ilk bölümünde baskındır, daha sonra uyku hızlı göz hareketlerinin olduğu REM evresi ile devam eder. Bu dönem hızlı uyku olarak da adlandırılmıştır. Uykunun başlamasından ortalama 90 dakika sonrasında kişi REM uykusuna geçer. NREM ve REM uykuları birbirini takip eder. Bir gecede kişinin uyku süresine ve yaşına göre değişkenlik göstermekle birlikte yaklaşık 3-6 kez REM evresi olmaktadır. Kişiyi psikolojik ve fiziksel olarak rahatlatan uyku evresi REM uykusudur (Diering ve diğerleri, 2017).

2.2.3 Uyku hijyeni ve uyku kalitesi

Uyku hijyeni kavramı, sağlıklı uykuyu sağlamak amacıyla ortaya çıkmıştır ve uyku kalitesini artıran uygulamalar uyku hijyeni olarak tanımlanmıştır (Geiger-Brown ve diğerleri, 2015). Uyumadan önce kişilere önerilen davranışsal ve çevresel bazı etmenleri içerir. Başlangıçta hafif ve orta düzeydeki uykusuzluğun tedavisi amacıyla geliştirilmiştir (Irish ve diğerleri, 2015).

Uyku hijyen eğitimleri, uyku bozuklukları tedavisinde kullanılan etkili ve ucuz başetme yöntemlerindendir. Klinik uygulamalarda uyku hijyen eğitimi, kişilerin uygunsuz uyku alışkanlıklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Irish ve diğerleri, 2015). Uyku hijyeninin sağlanması için; çevre düzenlemesinin yapılarak sıcaklık, ışık ve gürültü yönünden uygun olmasını sağlamak, gündüz uykularından kaçınmak, her gün aynı saatte yatıp, aynı saatte uyanmak, yatmadan önce günün streslerini düşünmemek, akşam saatlerinde alkol, sigara ve kafein gibi uyarıcı maddelerden uzak durmak, hafif egzersiz yapmak, yatmadan önce cep telefonu, bilgisayar gibi teknolojik cihazlar kullanmamak, sakin olmak, düzenli ve uygun beslenme düzeni oluşturmak, yatmadan önce süt ve süt ürünleri tüketmek önemlidir. Uyku hijyeni uygulamaları kişiler tarafından uygulandığında uyku bozukluklarının giderilmesinde fayda sağlamaktadır (Güneş, 2018).

Uyku kalitesi, kişinin uyandıktan sonra kendini yeni güne hazır olarak hissetmesi, günlük yaşamında sağlıklı, zinde ve enerjik olmasını ifade eder. Uyku kalitesi; yaş, cinsiyet, çevresel faktörler, çalışma koşulları, ilaç kullanımı, stres, depresif belirtiler, uyku alışkanlıkları, yaşam biçimi, fiziksel aktivite, genel sağlık durumu, ağrı gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Ergin ve diğerleri, 2018). Uyku kalitesi ile fiziksel ve mental durum arasında güçlü bir bağ olduğu için, uyku

kalitesinde bozulma olan kişilerde, yorgunluk, uyku hali, stres, bilişsel ve duygusal çökkünlük, dikkat eksikliği, duygu ve düşüncelerinde bozulma gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir (An ve diğerleri, 2014).

Üniversite dönemi, öğrencilerin büyük çoğunluğunun ailelerinden ayrılmalarının yanında, karşılaşılacak sorunlara, verilecek kararlara, yapılacak seçimlere tek başına yön vermeyi gerektiren önemli bir değişim sürecidir. Bu süreç öğrencilerin uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Peltzer ve Pengpid, 2015). Literatürde Çin'de yapılan bir araştırmada, toplum hastanelerinde hemşireler arasında uyku sorunlarının yaygın olduğu, gece vardiyasında çalışmanın iş stresini artırdığı bu durumun da uyku kalitesinin kötüleşmesine neden olduğu bildirilmiştir (Deng ve diğerleri, 2020).

Aşırı internet kullanımının da uyku kalitesinde bozulmaya neden olduğu belirtilmektedir. Problemli internet kullanımının uyku kalitesine etkisi araştırılan bir çalışmada internet bağımlılığının uyku kalitesini bozarak uyku sorunlarına yol açtığı belirtilmiştir (Demirci ve diğerleri, 2015).

2.2.4 Uyku sorunlarının neden olduğu problemler

Uyku yaşamımızı kaliteli ve düzenli bir biçimde devam ettirebilmek için önemli bir ihtiyaçtır. Ayrıca uyku fiziksel ve ruhsal sağlığın sürdürülebilmesi için gereklidir.Uykusuzluk uykuya başlama ve sürdürme işlevinde bozulma olmasıdır.Uykusuzluk kişilerin sinirli, mutsuz ve bitkin olmasına, iş sosyal hayat ve kişilerarası ilişkilerde bozulmalara, hafıza ve oryantasyon sorunlarına yol açabilmektedir (Şenol ve diğerleri, 2012).

Uykuya olan gereksinim günlük yaşamın devamı içindir. Uykuda hem beyin hem de kaslar dinlenir. Kişinin psikolojik olarak iyi olması da uyku ile alakalıdır. Uyku eksikliğinin sonucunda aşırı kaygılanmak, sinirlilik ve çabuk heyecanlanmak gibi durumlar görülebilir. Ayrıca uykusuz olan kişiler kendilerini karamsar, çökkün ve mutsuz hissedebilmektedir (Espie, 2018).

Uzun süreli uykusuzluk genellikle termoregülasyon kaybı ve ciddi enfeksiyonlar nedeniyle ölüme neden olmaktadır ve bu durum uykunun yaşamın devamını sağlamak için gerekli olduğunun kanıtıdır. Uyku eksikliği veya bozukluğu kısa dönemde zihinsel, duygusal ve fiziksel yorgunluk, depresyon, konsantrasyon eksikliği, dikkat bozukluğu, yargılamada bozulma, ağrılar, titreme, heyecan,

halüsinasyonlar, oryantasyon bozukluğu ve perseküsyon düşünceleri ile sonuçlanmakta olup, uzun dönemde ise hafıza kaybı, bağışıklık sisteminde zayıflama, bilişsel fonksiyonlarda azalma, büyümenin baskılanması, tip 2 diyabet, kalp hastalığı ve obezite gibi riskler ile ilişkilidir (Geddes ve diğerleri, 2012).

Yapılan bir araştırmada uykunun ve dinlenmenin yetersiz olması bağışıklık sisteminin zayıflayarak hastalıklara yakalanma oranında artışa, kişilerde odaklanma ve yargılama kapasitesinin azalmaya, rutin aktivitelerin azalmasına, yaşam kalitesi ve iş yaşamındaki performansta düşüşe ve huzursuzluğa neden olabileceği bildirilmiştir (Tok Yıldız, 2012).

2.3 İnternet Bağımlılığı ve Uyku Kalitesinde Psikiyatri Hemşiresinin Rolü

Günümüzde teknoloji alanındaki gelişmelerle birlikte internetin yaşamın olmazsa olmazlarının arasına girmesiyle, hayatı kolaylaştırıp fayda sağlamasının yanı sıra ruh ve beden sağlığı üzerine çeşitli olumsuz etkileri de görülmektedir. İnternetin gerekli olmadığı zamanlarda aşırı kullanımı üniversite öğrencilerinde hem fiziksel hem de psikolojik bazı sorunlara yol açmaktadır. Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin internet ortamında dürüst olmadıklarını, kişilere güven duymadıklarını ve bu ortamın olumsuz etkilere yol açtığı görülmüştür (Usta, 2015).

Sağlığı koruma ve geliştirmede, koruyucu sağlık uygulamalarında ön planda olan hemşireler toplumdaki sağlığı korumada sorumluluk almaktadır. Hemşirelerin sağlığı geliştirmede, eğitici, danışman, savunucu, lider, araştırmacı rolleri vardır (Aksungur ve diğerleri, 2011). Hemşire, eğitici rolü ile kişilerin sağlığının koruması ve geliştirmesinin sağlanması ve sağlıksız davranışın değiştirilmesi için kişilere eğitim, danışmanlık ve bakım desteği sunmaktadır (Bahar ve Açıl, 2014). Özellikle psikiyatri hemşireleri, uygun tanılama yapabilmek için, öğrencileri bağımlılık, depresyon, sigara alkol tüketimi, davranışsal problemler, uyku problemleri gibi sorunlar yönünden dikkatle gözlemlemelidir. Hemşirenin başlıca sorumlulukları; kişiye ve ailesine destek olmak, tedavi döneminde grup üyeleriyle işbirliği içinde çalışmak, bağımlılığın önlenmesi amacıyla kişi ve ailesini bilinçlendirmek amacıyla eğitimler planlamaktır (Albayrak ve Balcı, 2014).

Psikiyatri hemşireliği koruyucu ve müdahale edici rolleri kapsamında öğrenciler dikkatle ele alınmalıdır. Koruyucu ruh sağlığı hizmetleri kapsamında öğrencilerde hastalıkların önlenmesi, hastalıkların azaltılmasında erken tanı ve

tedavi, hastalık sonrasında bireylerin rehabilitasyonu ile ilgili yapılacak girişimler yer almaktadır. Birincil korumada; internet bağımlılığının önlenmesi için aile ve öğrencilere eğitim verilir. İkincil korumada; erken tanı ve tedavinin sağlanması için hemşireler sahada araştırmalar yaparak problemli internet kullanımı olan kişileri belirler. Üçüncül koruma kapsamında ise; hemşireler internet bağımlılığı tedavisinde, kişinin sosyal hayatına devam etmesini, tedavi sürecine uyumu, baş etme becerilerini kazanmasını sağlayacak girişimlerde bulunmaktadır. Üniversite öğrencileri internet bağımlılığında önemli bir risk grubu olduğu için koruyucu ruh sağlığı çalışmaları bu dönemde önem kazanmaktadır (Townsend, 2016).

Hemşirelik mesleği diğer temel yaşam gereksinimlerinde olduğu gibi uykunun da sağlıklı sürdürülebilmesi için kişilere yardım etmektedir. Hemşireler, kişilerin uyku ile ilgili yaşadıkları sorunların nedenlerini, uykuyu etkileyen faktörleri belirlemekte, çevre düzenlemesini sağlamakta, uykunun sağlıklı sürdürülebilmesi ve uyku kalitesinin artırılması için gerekli planlamaları yapabilmektedir (Akova ve Koçoğlu, 2018). Uyku sağlığının devamı için gerekli olan, hemşirelerin sistemli bir yaklaşımla öğrencilerin ruhsal ve fiziksel yönden iyilik halini değerlendirmesi ve çeşitli planlamalarda bulunabilmesidir. Öğrencilerin uyku sağlığının düzeltilmesi ve akademik performanslarının iyileştirilmesi için uyuma ve uyanma dönemlerinin düzenlenmesi, toplam uyku süresinin artırılması ve gerekli eğitim planlamalarının yapılması sağlanmaktadır (Townsend, 2016).

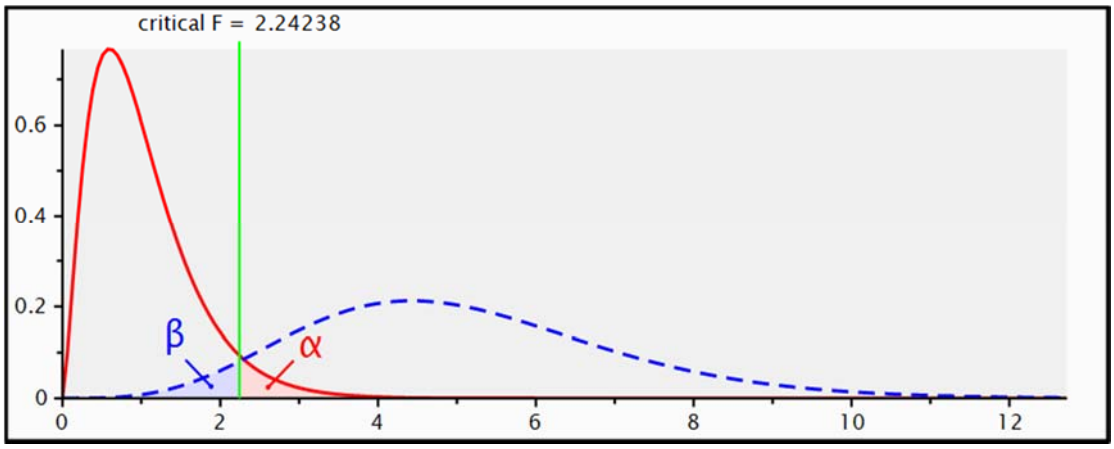
3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışma, hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeylerini belirlemek, internet bağımlılığı ile uyku kalitesi ve tanıtıcı özellikler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tanımlayıcı tipte yapılmıştır.

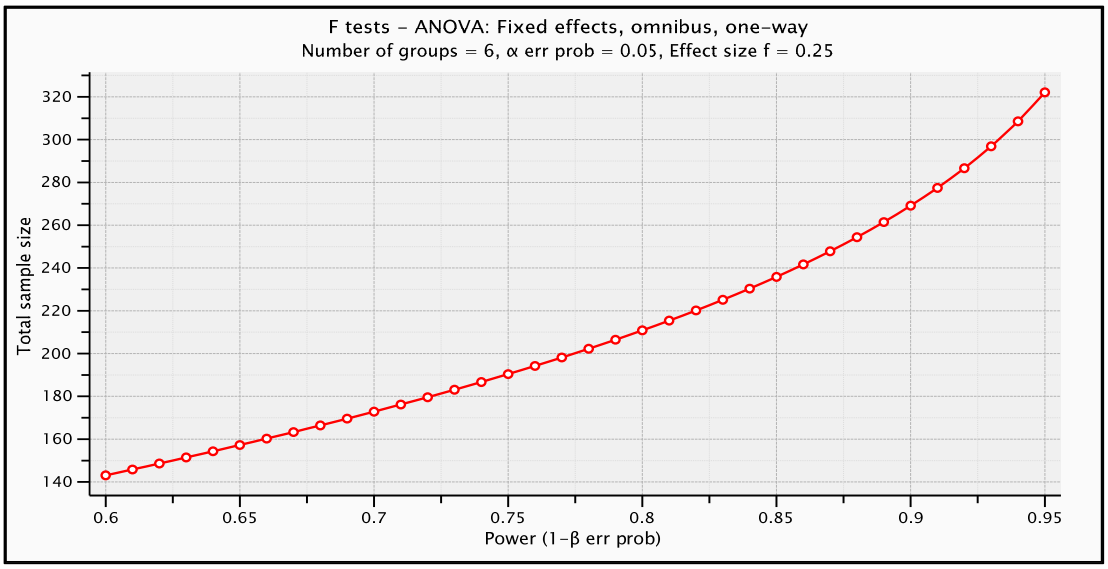
3.1 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde Kasım 2021-Şubat 2022 tarihleri arasında eğitim-öğretim gören hemşirelik öğrencileri oluşturmuştur. Üniversitenin öğrenci işlerinden çalışmanın yapıldığı tarihlerde 532 hemşirelik öğrencisi bulunduğu öğrenilmiştir. Ayrıca bir örneklem belirlenmemiş evrenin tamamı örneklem olarak alınmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan, verilerin toplandığı tarihlerde eğitimine devam eden, çalışmaya dahil edilme kriterlerine uyan, veri toplama araçlarını eksiksiz dolduran tüm öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir (n=400).

Bu araştırmada, gruplarda analizin yapılabilmesi için gerekli olan en küçük örneklem büyüklüğünü hesaplamak amacıyla G*Power 3.1.9.6 programı kullanılmıştır. Ölçekler arasında kişisel bilgiler bakımından fark olup olmadığını bulmak için G*Power programının tek yönlü varyans analizi arasındaki farkla ilgili kısım kullanılmıştır. Testin gücü %95, hata payı %5 ve etki büyüklüğü 0,25 olarak alındığında toplam örneklem büyüklüğü 324 olarak bulunmuştur. Buna karşın eksik veri veya kayıp olasılıkları da göz önünde bulundurularak, ulaşılabilen tüm öğrencilerle görüşülmüş ve 400 kişi çalışmaya dahil edilmiştir.



Şekil 1: G Power Analizi.



Şekil 2: Altı grubun karşılaştırıldığı varyans analizi için G Power programından elde edilen testin gücü-örneklem büyüklüğü grafiği.

G Power 3.1.9.6 programı çıktıları

F tests - ANOVA: Fixed effects, omnibus, one-way
Analysis: A priori: Compute required sample size

Input:	Effect size f	=	0.25
	α err prob	=	0.05
	Power (1-β err prob)	=	0.95
	Number of groups	=	6
Output:	Noncentrality parameter λ	=	20.2500000
	Critical F	=	2.2423786
	Numerator df	=	5
	Denominator df	=	318
	Total sample size	=	324
	Actual power	=	0.9512955

3.2 Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde yürütülmüştür. Çankırı Karatekin Üniversitesi 2007 yılında Çankırı ilinde kurulan bir devlet üniversitesidir. Üniversitede 10 fakülte, 5 enstitü, 1 yüksekokul ve 6 meslek yüksekokulu bulunmaktadır. 2007 tarihinde Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu olarak eğitim hayatına başlayan okul, 2016 yılında Sağlık Bilimleri Fakültesi'ne dönüşmüştür. Bölümün mesleki becerileri labaratuvarları arasında mikrobiyoloji, anatomi, meslek esasları ve simülasyon labaratuvarları yer almaktadır. Hemşirelik Bölümü 2021-2022 eğitim-öğretim döneminde 532 lisans öğrencisi bulunmaktadır. Araştırmanın veri toplama süreci Kasım 2021- Şubat 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

3.3 Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri

- Çalışmaya katılmaya gönüllü olması
- Araştırmaya katılmaya engel olacak iletişim engeli bulunmaması
- Çankırı Karatekin Üniversitesi Hemşirelik Bölümünde eğitim görüyor olması
- Çalışmaya katılmaya onam vermesi

Bu kriterlere uymayanlar çalışmaya dahil edilmemiştir.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada; katılımcıların sosyo demografik özelliklerinin belirleneceği, araştırmacı tarafından literatür doğrultusunda oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, internet bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ) ve uyku kalitesini değerlendirmek amacıyla Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) kullanılmıştır.

3.4.1 Kişisel bilgi formu (EK-1)

Araştırmacı tarafından ilgili literatür ışığında hazırlanmıştır (Alaçam ve diğerleri, 2015). Hemşirelik bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin tanıtıcı özellikleri (yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim görülen sınıf, anne ve babanın eğitim durumu, ailedeki kişi sayısı, üniversitede yaşanılan yer, üniversiteye

gelmeden önce yaşanılan yer, sigara alkol kullanımı, geçmişte ve şu anda psikiyatrik yardım alma durumu) ve internet kullanımıyla ilgili (sürekli internet bağlantısı durumu, günlük internet kullanım süresi, internetin kullanım amaçları, internet kullanımının uyku düzenini etkilemesi) içeren 20 sorudan oluşmaktadır.

3.4.2 Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ) (EK-2)

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ), Kimberley Young tarafından 1996 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, Bayraktar tarafından 2001 yılında yapılmıştır (Bayraktar, 2001). Bu ölçek kişilerin internet bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Young, 1998). Ölçek, katılımcıların kendisi tarafından doldurulmaktadır. YİBÖ, 20 sorudan oluşan likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan internetle ilgili sorulan sorulara, "Hiçbir Zaman" "Nadiren" "Ara Sıra" "Çoğunlukla" "Çok Sık" ve "Devamlı" seçeneklerinden uygun olanı işaretlemeleri istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4, 5 puanları verilmektedir. En az 0, en fazla 100 puan alınabilmektedir. Ölçek puanının yüksek olması internet bağımlılık düzeyinin daha fazla olduğunu göstermektedir. 80 puan ve üzerinde alan katılımcılar "internet bağımlısı", 50-79 puan arası alanlar "riskli internet kullanıcısı", 49 puan ve altında alanlar ise "ortalama internet kullanıcısı(risksiz)" olarak ifade edilmektedir (Bayraktar, 2001).

YİBÖ'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Cronbach Alfa katsayısı 0.87 olarak bildirilmiştir (Bayraktar, 2001). Bizim çalışmamızda ise Cronbach Alfa katsayısı 0.918 bulunmuştur.

3.4.3 Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) (EK-3)

1989 yılında Buysse ve arkadaşları tarafından uyku kalitesinin değerlendirmesi amacıyla Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) geliştirilmiştir. Ölçek, Ağargün ve arkadaşları (1996) yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek son bir ay içerisindeki uyku kalitesi ve bozukluğunu değerlendirmek için kullanılmakta ve toplam 24 sorudan oluşmaktadır. PUKİ' de yer alan ilk 19 soru öz değerlendirme sorusu, son 5 soru ise oda arkadaşı veya eşi tarafından yanıtlanan sorulardır. Sadece klinik çalışmalarında bilgi almak amacıyla sorulan son 5 soru veri toplamaya dahil edilmez ve puanlamaya katılmaz. 19. soru ise kişinin yatak arkadaşının olup olmadığının sorulduğu sorudur ve PUKİ toplam puanında dikkate alınmaz. Ölçekte puanlanan ilk 18 soru 7 alt bileşene ayrılmıştır. Bunlar; öznel uyku kalitesi, uyku

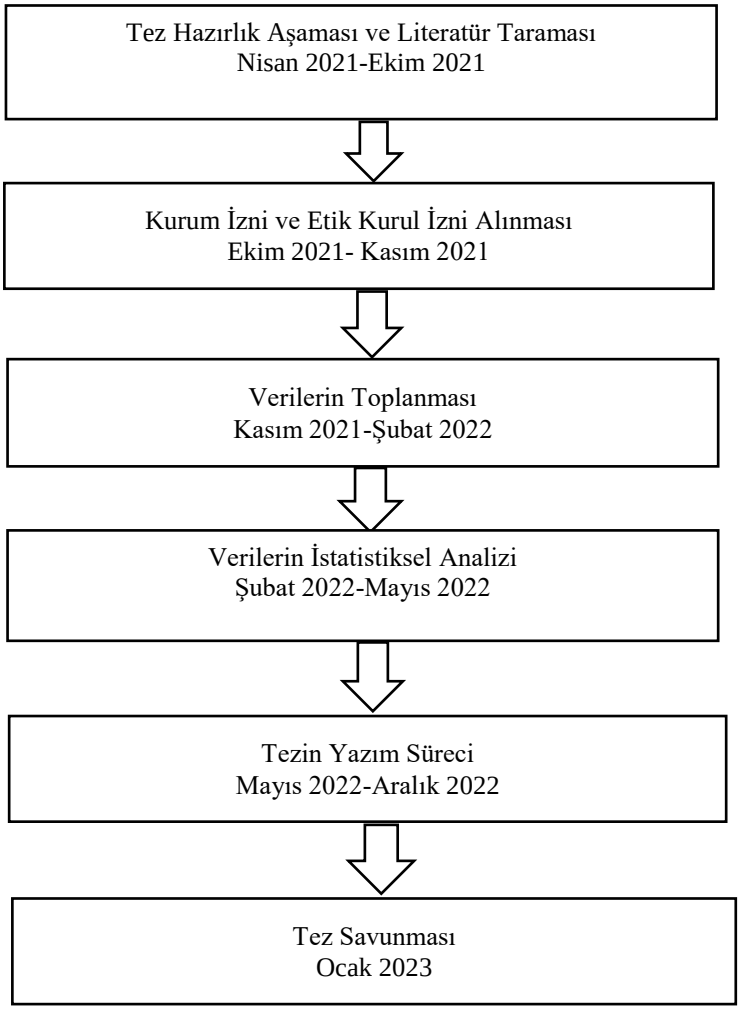
latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, gündüz işlev bozukluğu ve uyku ilacı kullanımı bileşenleridir. Puanlama yapılırken öznel uyku kalitesi, uyku süresi ve uyku ilacı kullanımı bileşenlerinin sonucu bir sorunun yanıtı ile belirlenirken; uyku latensi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, güündüz işlev bzoukluğu bileşenleri ise birkaç sorunun yanıtının gruplandırılmasıyla elde edilmektedir. Her bir alt bileşen kendi arasında 0-3 puan arasında puanlanır. 7 alt bileşenden elde edilen toplam puan 0-21 arasındadır. Bu puan toplam PUKİ puanını ifade etmektedir. Toplam PUKİ puanının 5 puanın altında olması iyi uyku kalitesini, 5 puan ve üzerinde olması ise kötü uyku kalitesini göstermektedir. Yani PUKİ toplam puanı arttıkça uyku kalitesi düşmektedir (Buysse ve diğerleri, 1989; Ağargün ve diğerleri, 1996).

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak saptanmıştır (Ağargün ve diğerleri, 1996). Bizim çalışmamızda ise iç tutarlılık katsayısı 0.713 olarak bulunmuştur.

3.5 Araştırmanın Uygulanması

Araştırmada katılımcıların tanıtıcı özelliklerine yönelik Kişisel Bilgi Formu (EK-1), Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ) (EK-2), Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) (EK-3) kullanılmıştır. Çalışma başlamadan önce etik kurul izni ve kurum izni alınmıştır. Araştırmanın verileri, ders başlamadan önce dersin sorumlusundan izin alınarak, araştırma hakkında gerekli açıklamalar yapılıp, öğrencilerden sözlü ve yazılı onam alındıktan sonra yüz yüze toplanmıştır. Anketlerin doldurulması yaklaşık 15-20 dakika zaman sürmüştür.

3.6 Akış Şeması



Şekil 3 : Akış Şeması.

3.7 Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmanın etik kurul onayı (23/9.11.2021) (EK-7) ve kurum izni Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığından (EK-6) yazılı olarak alınmıştır. Araştırmada kullanılan YİBÖ ve PUKİ ölçüm araçları için Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini yapan yazarlardan izin alınmıştır (EK-4, EK-5). Kurum izni (EK-6) ve etik kurul izni (EK-7) tamamlanlandıktan sonra çalışma hakkında bilgi verilerek öğrencilerden yazılı ve sözlü onamları alınmıştır. Çalışma pandemi döneminde yapılması nedeniyle, uygulama sırasında pandemi kurallarına uyularak, sosyal mesafe sağlanarak veriler toplanmıştır.

3.8 Verilerin Değerlendirilmesi

Bu çalışmadan elde edilen veriler, IBM SPSS (International Business Machines The Statistical Package for the Social Sciences) 23 programıyla değerlendirilmiştir. Nicel değişkenler için ortalama, standart sapma ve ortanca, nitel değişkenler için ise gözlem sayıları (n) ve göreli sıklıklar (yüzdeler) verilmiştir.

YİBÖ ve PUKİ'nin iç tutarlılığı, Cronbach Alfa katsayısı ile araştırılmıştır. YİBÖ ve PUKİ'nin değişken düzeylerinde normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için Kolmogorov-Smirnov Testi yapılmış ve verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna varılmıştır. YİBÖ ve PUKİ arasındaki ilişki Spearman'ın sıralama korelasyon katsayısı (Rho) kullanılarak araştırılmıştır.

Bağımsız iki grup karşılaştırmaları Mann-Whitney U testi, bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırmaları için Kruskal-Wallis H Testi kullanılmıştır. Gruplar arasında fark çıkması durumunda Dunn Testi kullanılarak gruplar ikili olarak karşılaştırılmıştır.

YİBÖ grupları bağımlı değişken olarak; tanıtıcı özellikler ve internet kullanımı bilgileri bağımsız değişken olarak alınarak lojistik regresyon analizi uygulanmıştır. Geriye doğru seçim yöntemi uygulanarak YİBÖ'ye etki eden değişkenler belirlenmiştir.

Sonuçlar %95'lik güven aralığında, $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1: Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı (n=400).

Tanıtıcı Özellikler		**n**	**%**
Yaş	17-20	142	**35,5**
	21 yaş ve üzeri	258	**64,5**
Cinsiyet	Kadın	313	**78,2**
	Erkek	87	21,8
Medeni durum	Evli	6	1,5
	Bekar	394	98,5
Sınıf	1. sınıf	103	25,8
	2. sınıf	110	27,5
	3. sınıf	102	25,5
	4. sınıf	85	21,2
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	20	5,0
	Okur-yazar	31	7,7
	İlkokul	121	30,3
	Ortaokul	89	22,3
	Lise	105	26,3
	Üniversite ve üstü	34	8,4
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	4	1,0
	Okur-yazar	12	3,0
	İlkokul	82	20,5
	Ortaokul	72	18,0
	Lise	163	**40,7**
	Üniversite ve üstü	67	16,8
Üniversitede yaşanılan yer	Aile ile	36	9,0
	Eş ile	6	1,5
	Arkadaşları ile	76	19,0
	Yurt odası	276	**69,0**
	Yalnız	6	1,5
Sigara kullanımı	Evet	85	**21,2**
	Hayır	315	78,8
Alkol kullanımı	Evet	23	5,8
	Hayır	377	94,2

Çizelge 4.1 (devam) : Ögrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı.

Tanıtıcı Özellikler		**n**	**%**
Geçmişte psikiyatrik yardım alma	Evet	42	**10,5**
	Hayır	358	89,5
Şu anda psikiyatrik yardım alma	Evet	9	2,3
	Hayır	391	97,7
Yakın ya da samimi olduğu arkadaşı olması	Evet	381	95,2
	Hayır	19	4,8

Çalışmaya 400 hemşirelik öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımları çizelge 4.1'de özetlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %78,2'si kadın, %21,8'i erkektir. Bu öğrencilerin %35,5'i 17 ile 20 yaş arası, %64,5'i ise 21 yaş ve üzerindedir. Öğrencilerin %25,8'i 1. sınıf, %27,5'i 2. sınıf, %25,5'i 3. sınıf ve %21,2'si 4. sınıf öğrencisidir.

Çalışmaya katılanların %5'inin annesi okur-yazar değilken, %7,7'sinin annesi okur-yazardır. Öğrencilerin %30,3'ünün annesi ilkokul, %22,3'ünün ortaokul ve %26,3'ünün lise, %8,4'ünün annesi üniversite ve üzeri mezuniyet derecesine sahiptir. Çalışmaya katılanların %1'inin babası okur-yazar değilken, %3'ünün okur-yazardır. %20,5'inin babası ilkokul, %18'inin ortaokul, %40,7'sinin lise ve %16,8'inin üniversite ve üzeri mezuniyet derecesine sahiptir.

Çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerin %9'u ailesiyle, %1,5'i eşiyle ve %19'u arkadaşlarıyla kalmaktadır. %69'u yurt odasında kalmaktadır. %1,5'i ise yalnız kalmaktadır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %21,2'si sigara, %5,8'i alkol kullanmaktadır. %10,5'i geçmişte psikiyatrik yardım almışken, %2,3'ü şu anda yardım almaktadır. %95,2'sinin yakın ya da samimi olduğu arkadaşı vardır.

Çizelge 4.2: Öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı (n=400).

İnternet Kullanımı		**n**	**%**
Sürekli kullanabileceği internet bağlantısı olması	Evet	348	87,0
	Hayır	52	13,0
Günlük internet kullanım süresi	Hiç kullanmıyorum	1	0,3
	1 saatten az	7	1,7
	1-3 saat	162	40,5
	4 saat ve üzeri	230	**57,5**
İnternet kullanım amacı*	Oyun oynama	58	14,5
	Film izleme	204	**51,0**
	Sosyal medya	349	**87,3**
	Akademik çalışma	117	29,3
	Alışveriş yapma	104	**26,0**
	Haberleşme (e-posta)	102	25,5
	Müzik dinleme	174	43,5
İnternet kullanımını etkileyen faktörler olması	Var	270	67,5
	Yok	130	32,5
İnternet kullanımınızı etkileyen faktörler**	Aile	52	19,2
	Kız- erkek arkadaş	41	15,2
	Dersler	115	42,6
	Sosyal aktivite	59	21,9
	Hastalık	3	1,1
Yatmadan önceki son 1 saat içinde internette zaman geçirme	Evet	365	**91,2**
	Hayır	35	8,8
İnternet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünme	Evet	246	**61,5**
	Hayır	154	38,5

* Bu soruda birden fazla işaretlemeye izin verilmiştir. ** Bu soruda internet kullanımını kontrol edici faktörleri olduğunu söyleyen 270 öğrenci dikkate alınmıştır.

Öğrencilerin internet kullanımlarına göre dağılımları çizelge 4.2'de özetlenmiştir. Çalışmaya katılanların %87'sinin sürekli kullanabileceği internet bağlantısı vardır. Kişilerin %40,5'inin günlük internet kullanım süresi 1-3 saat, %57,5'i 4 saat ve üzeridir.

Öğrencilerin %87,3'ü sosyal medya için, %85,5'i oyun oynamak amacıyla, %51'i film izlemek amacıyla, %43,5'i müzik dinlemek amacıyla, %29,3'ü akademik çalışma yapmak amacıyla, %26'si alışveriş yapmak için ve %25,5'i haberleşme (e-posta) amacıyla internet kullanmaktadır.

Öğrencilerin %67,5'inin internet kullanımını etkileyen faktörler bulunmaktadır. İnternet kullanımını etkileyen faktörler bulunan öğrencilerin %42,6'sı derslerin, %21,9'u sosyal aktivitelerin, %19,2'si ailesinin, %15,2'si ise kız ya da erkek arkadaşının etkisi olduğunu söylemiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %91,2'si yatmadan önceki son 1 saat içinde internette zaman geçirirken, %61,5'i internet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünmektedir.

Çizelge 4.3: Ölçeklerin sınıflandırılmış dağılımı (n=400).

Ölçek	Düzeyleri	n	%
YİBÖ	Ortalama internet kullanıcısı (Risksiz) (≤49)	286	71,5
	Riskli internet kullanıcısı (50-79)	111	27,7
	İnternet bağımlısı (≥80)	3	0,8
PUKİ	İyi uyku kalitesi (<5)	150	37,5
	Kötü uyku kalitesi (≥5)	250	**62,5**

Sınıflandırılmış Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi' nin dağılımları Çizelge 4.3'te özetlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %71,5'i ortalama internet kullanıcısıyken, %27,7'si riskli internet kullanıcısı ve %0,8'i internet bağımlısıdır. Öğrencilerin %37,5'i iyi uyku kalitesine sahipken %62,5'i kötü uyku kalitesine sahiptir.

Çizelge 4.4: YİBÖ sınıflandırmalarının öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı (n=400).

Tanıtıcı Özellikler		**Risksiz*** **(n=286)**	**Riskli** **(n=111)**	**İB**** **(n=3)**
Yaş	17-20	96 (%67,6)	46 (%32,4)	0 (%0)
	21 yaş ve üzeri	190 (%73,6)	65 (%25,2)	3 (%1,2)
Cinsiyet	Kadın	222 (%70,9)	88 (%28,1)	3 (%1,0)
	Erkek	64 (%73,6)	23 (%26,4)	0 (%0)
Sınıf	1. sınıf	67 (%65,0)	36 (%35,0)	0 (%0)
	2. sınıf	83 (%75,5)	26 (%23,6)	1 (%0,9)
	3. sınıf	66 (%64,7)	35 (%34,3)	1 (%1,0)
	4. sınıf	70 (%82,3)	14 (%16,5)	1 (%1,2)
Üniversitede yaşanılan yer	Aile ile	24 (%66,7)	12 (%33,3)	0 (%0)
	Eş ile	6 (%100)	0 (%0)	0 (%0)
	Arkadaşları ile	43 (%56,6)	32 (%42,1)	1 (%1,3)
	Yurt odası	207 (%75,0)	67 (%24,3)	2 (%0,7)
	Yalnız	6 (%100)	0 (%0)	0 (%0)
Sigara kullanımı	Evet	53 (%62,3)	30 (%35,3)	2 (%2,4)
	Hayır	233 (%74,0)	81 (%25,7)	1 (%0,3)
Alkol kullanımı	Evet	16 (%69,6)	7 (%30,4)	0 (%0)
	Hayır	270 (%71,6)	104 (%27,6)	3 (%0,8)
Geçmişte psikiyatrik yardım alma	Evet	29 (%69,0)	12 (%28,6)	1 (%2,4)
	Hayır	257 (%71,8)	99 (%27,6)	2 (%0,6)
Şu anda psikiyatrik yardım alma	Evet	7 (%77,8)	2 (%22,2)	0 (%0)
	Hayır	279 (%71,3)	109 (%27,9)	3 (%0,8)
Yakın ya da samimi olduğu arkadaşı olması	Evet	272 (%71,4)	106 (%27,8)	3 (%0,8)
	Hayır	14 (%73,7)	5 (%26,3)	0 (%0)

* Ortalama internet kullanıcısı; ** İnternet bağımlısı

YİBÖ sınıflandırmalarının öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı Çizelge 4.4 ’te özetlenmiştir. 17-20 yaş aralığında olanların %32,4’ü, 21-24 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin %25,2’si riskli internet kullanıcısıdır. Kadınların %28,1’i, erkeklerin ise %26,4’ü riskli internet kullanıcısıdır.

1. sınıf öğrencilerinin %35’i, 2. sınıf öğrencilerinin %23,6’sı, 3. sınıf öğrencilerinin %34,3’ü ve 4. sınıf öğrencilerinin %16,5’i riskli internet kullanıcısıdır.

Ailesi ile yaşayan katılımcıların %33,3'ü, arkadaşları ile yaşanan katılımcıların %42,1'i ve yurtta kalan katılımcıların %24,3'ü riskli internet kullanıcısıdır. Yalnız yaşayan ya da eşi ile yaşayan katılımcıların tamamı risksiz gruptadır.

Sigara kullananların %35,3'ü, alkol kullananların %30,4'ü riskli internet kullanıcısıdır. Geçmişte psikiyatrik yardım alanların %28,6'sı, şu anda psikiyatrik yardım alanların %22,2'si riskli internet kullanıcısıdır. Yakın ya da samimi olduğu arkadaşı olanların %27,8'i riskli internet kullanıcısıdır.

Çizelge 4.5: YİBÖ sınıflandırmalarının öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı.

İnternet Kullanımı		**Risksiz*** **(n=286)**	**Riskli** **(n=111)**	**İB**** **(n=3)**
Sürekli kullanabileceği internet bağlantısı olması	Evet	240 (%69,0)	105 (%30,2)	3 (%0,8)
	Hayır	46 (%88,5)	6 (%11,5)	0 (%0)
Günlük internet kullanım süresi	Hiç kullanmıyorum	1 (%100)	0 (%0)	0 (%0)
	1 saatten az	6 (%85,7)	1 (%14,3)	0 (%0)
	1-3 saat	132 (%81,5)	29 (%17,9)	1 (%0,6)
	4 saat ve üzeri	147 (%63,9)	81 (%35,2)	2 (%0,9)
İnternet kullanım amacı+	Oyun oynama	38 (%65,5)	20 (%34,5)	0 (%0)
	Film izleme	139 (%68,1)	63 (%30,9)	2 (%1,0)
	Sosyal medya	241 (%69,0)	105 (%30,1)	3 (%0,9)
	Akademik çalışma	76 (%65,0)	40 (%34,2)	1 (%0,8)
	Alışveriş yapma	73 (%70,2)	29 (%27,9)	2 (%1,9)
	Haberleşme (e-posta)	78 (%76,5)	23 (%22,5)	1 (%1,0)
	Müzik dinleme	129 (%74,1)	43 (%24,7)	2 (%1,2)
İnternet kullanımını etkileyen faktörler olması	Var	185 (%68,5)	82 (%30,4)	3 (%1,1)
	Yok	101 (%77,7)	29 (%22,3)	0 (%0)
Yatmadan önceki son 1 saat içinde internette zaman geçirme	Evet	254 (%69,6)	108 (%29,6)	3 (%0,8)
	Hayır	32 (%91,4)	3 (%8,6)	0 (%0)
İnternet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünme	Evet	150 (%61,0)	93 (%37,8)	3 (%1,2)
	Hayır	136 (%88,3)	18 (%11,7)	0 (%0)

* Ortalama internet kullanıcısı; ** İnternet bağımlısı. + Bu soruda birden fazla işaretlemeye izin verilmiştir.

YİBÖ sınıflandırmalarının öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı Çizelge 4.5'te özetlenmiştir. Sürekli kullanabileceği internet bağlantısı olanların %30,2'si, olmayanların %11,5'i riskli internet kullanıcısıdır. Günde 1 saatten az internet kullananların %14,3'ü, 1-3 saat arası kullananların %17,9'u, 4 saat ve üzeri internet kullananların ise %35,2'si riskli internet kullanıcısıdır.

İnterneti oyun amacıyla kullananların %34,5'i, film izleme amacıyla kullananların %30,9'u, sosyal medya amacıyla kullananların %30,1'i, akademik çalışma amacıyla kullananların %34,2'si, alışveriş yapma amacıyla kullananların %27,9'u, haberleşme amacıyla kullananların %22,5'i ve müzik dinleme amacıyla kullananların %24,7'si riskli internet kullanıcısıdır. İnternet kullanımını etkileyen

faktörleri olanların %30,4'ü riskli internet kullanıcısı iken olmayanların %22,3'ü risklidir. Yatmadan önceki son 1 saat içinde internette zaman geçirenlerin %29,6'sı, internet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünenlerin %37,8'i riskli internet kullanıcısıdır.

Çizelge 4.6: PUKİ sınıflandırmalarının öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı.

Tanıtıcı Özellikler		**İyi<5 (n=150)**	**Kötü≥5 (n=250)**
Yaş	17-20	60 (%42,3)	82 (%57,7)
	21 yaş ve üzeri	90 (%34,9)	168 (%65,1)
Cinsiyet	Kadın	114 (%36,4)	199 (%63,6)
	Erkek	36 (%41,4)	51 (%58,6)
Sınıf	1. sınıf	41 (%39,8)	62 (%60,2)
	2. sınıf	47 (%42,7)	63 (%57,3)
	3. sınıf	34 (%33,3)	68 (%66,7)
	4. sınıf	28 (%32,9)	57 (%67,1)
Üniversitede yaşanılan yer	Aile ile	14 (%38,9)	22 (%61,1)
	Eş ile	2 (%33,3)	4 (%66,7)
	Arkadaşları ile	35 (%46,1)	41 (%53,9)
	Yurt odası	97 (%35,1)	179 (%64,9)
	Yalnız	2 (%33,3)	4 (%66,7)
Sigara kullanımı	Evet	25 (%29,4)	60 (%70,6)
	Hayır	125 (%39,7)	190 (%60,3)
Alkol kullanımı	Evet	6 (%26,1)	17 (%73,9)
	Hayır	144 (%38,2)	233 (%61,8)
Geçmişte psikiyatrik yardım alma	Evet	11 (%26,2)	31 (%73,8)
	Hayır	139 (%38,8)	219 (%61,2)
Şu anda psikiyatrik yardım alma	Evet	2 (%22,2)	7 (%77,8)
	Hayır	148 (%37,9)	243 (%62,1)
Yakın ya da samimi olduğu arkadaşı olması	Evet	145 (%38,1)	236 (%61,9)
	Hayır	5 (%26,3)	14 (%73,7)

PUKİ sınıflandırmalarının öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı Çizelge 4.6'da özetlenmiştir. 17-20 yaş aralığında olanların %57,7'si, 21 yaş ve üzerinde olanların ise %65,1'i, kötü uyku kalitesine sahiptir. Kadınların %63,6'sı, erkeklerin ise %58,6'sı kötü uyku kalitesine sahiptir.

1. sınıf öğrencilerinin %60,2'si, 2. sınıf öğrencilerinin %57,3'ü, 3. sınıf öğrencilerinin %66,7'si ve 4. sınıf öğrencilerinin %67,1'i kötü uyku kalitesine sahiptir. Ailesi ile yaşayan katılımcıların %61,1'i, eşi ile yaşanan katılımcıların %66,7'si, arkadaşları ile yaşanan katılımcıların %53,9'u, yurtta kalan katılımcıların %64,9'u ve yalnız yaşayan katılımcıların %66,7'si kötü uyku kalitesine sahiptir.

Sigara kullananların %70,6'sı, alkol kullananların %73,9'u kötü uyku kalitesine sahiptir. Geçmişte psikiyatrik yardım alanların %73,8'i, şu anda psikiyatrik yardım alanların %77,8'i kötü uyku kalitesine sahiptir. Yakın ya da samimi olduğu arkadaşı olanların %61,9'u, olmayanların %73,7'si kötü uyku kalitesine sahiptir.

Çizelge 4.7: PUKİ sınıflandırmalarının öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı (n=400).

İnternet Kullanımı		**İyi<5 (n=150)**	**Kötü≥5 (n=250)**
Sürekli kullanabileceği internet bağlantısı olması	Evet	131(%37,6)	217 (%62,4)
	Hayır	19 (%36,5)	33 (%63,5)
Günlük internet kullanım süresi	Hiç kullanmıyorum	0 (%0)	1 (%100)
	1 saatten az	1 (%14,3)	6 (%85,7)
	1-3 saat	71 (%43,8)	91 (%56,2)
	4 saat ve üzeri	78 (%33,9)	152 (%66,1)
İnternet kullanım amacı*	Oyun oynama	20 (%34,5)	38 (%65,5)
	Film izleme	79 (%38,7)	125 (%61,3)
	Sosyal medya	137 (%39,3)	212 (%60,7)
	Akademik çalışma	39 (%33,3)	78 (%66,7)
	Alışveriş yapma	33 (%31,7)	71 (%68,3)
	Haberleşme (e-posta)	37 (%36,3)	65 (%63,7)
	Müzik dinleme	59 (%33,9)	115 (%61,1)
İnternet kullanımını etkileyen faktörler olması	Var	110 (%40,7)	160 (%59,3)
	Yok	40 (%30,8)	90 (%69,2)
Yatmadan önceki son 1 saat içinde internette zaman geçirme	Evet	137 (%37,5)	228 (%62,5)
	Hayır	13 (%37,1)	22 (%62,9)
İnternet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünme	Evet	85 (%34,6)	161 (%65,4)
	Hayır	65 (%42,2)	89 (%57,8)

PUKİ sınıflandırmalarının öğrencilerin internet kullanım özelliklerine göre dağılımı Çizelge 4.7'de özetlenmiştir. Sürekli kullanabileceği internet bağlantısı olanların %62,4'ü, olmayanların %63,5'i kötü uyku kalitesine sahiptir. Günde 1 saatten az internet kullananların %85,7'si, 1-3 saat arası kullananların %56,2'si, 4 saat ve üzeri internet kullananların ise %66,1'i kötü uyku kalitesine sahiptir. İnterneti oyun amacıyla kullananların %65,5'i, film izleme amacıyla kullananların %61,3'ü, sosyal medya amacıyla kullananların %60,7'si, akademik çalışma amacıyla kullananların %66,7'si, alışveriş yapma amacıyla kullananların %68,3'ü, haberleşme amacıyla kullananların %63,7'si ve müzik dinleme amacıyla kullananların %66,1'i kötü uyku kalitesine sahiptir. İnternet kullanımını etkileyen faktörler olanların %59,3'ü, olmayanların %69,2'si kötü uyku kalitesine sahiptir. Yatmadan önceki son 1 saat içinde internette zaman geçirenlerin %62,5'i, internet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünenlerin %65,4'ü kötü uyku kalitesine sahiptir.

Çizelge 4.8: YİBÖ ve PUKİ puanlarının karşılaştırılması.

Ölçekler		PUKİ	ÖUK	UL	US	AUE	UB	UİK	GİB
YİBÖ	Katsayı+	0,320*	0,291*	0,223*	0,077	0,157*	0,294*	0,121*	0,238*
	P	<0,001	<0,001	<0,001	0,124	0,002	<0,001	0,016	<0,001
PUKİ	Katsayı+	-	0,754*	0,689*	0,566*	0,532*	0,572*	0,286*	0,637*
	P		<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
ÖUK	Katsayı+		-	0,779*	0,289*	0,205*	0,415*	0,165*	0,424*
	P			<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,001	<0,001
UL	Katsayı+			-	0,196*	0,217*	0,358*	0,154	0,353*
	P				<0,001	<0,001	<0,001	0,002	<0,001
US	Katsayı+				-	0,418*	0,204*	0,151*	0,118*
	P					<0,001	<0,001	0,002	0,019
AUE	Katsayı+					-	0,135*	0,179*	0,169*
	P						0,007	<0,001	0,001
UB	Katsayı+						-	0,158*	0,323*
	P							0,001	<0,001
UİK	Katsayı+							-	0,072
	P								0,148

YİBÖ: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği; PUKİ: Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi; ÖUK: Öznel Uyku Kalitesi; UL: Uyku Latensi; US: Uyku Süresi; AUE: Alışılmış Uyku Etkinliği; UB: Uyku Bozukluğu; UİK: Uyku İlacı Kullanımı; GİB: Gündüz İşlev Bozukluğu. + Spearman'ın rho katsayısı sonucu; * Korelasyon katsayısı anlamlıdır ($p<0,05$).

YİBÖ ve PUKİ puanları arasındaki ilişki Spearman'ın Rho katsayısı yardımıyla incelenmiş ve sonuçlar Çizelge 4.8'de özetlenmiştir.

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi, Öznel Uyku Kalitesi, Uyku Latensi, Uyku Bozukluğu ve Gündüz İşlev Bozukluğu arasında aynı yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki vardır (r_s=0,320; r_s=0,291; r_s=0,223; r_s=0,294; r_s=0,238). Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Alışılmış Uyku Etkinliği ve Uyku İlacı Kullanımı arasında aynı yönlü anlamlı ve çok zayıf bir ilişki vardır (r_s=0,157; r_s=0,121). Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Uyku Süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p=0,124).

Çizelge 4.9: Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre YİBÖ ve PUKİ puanları ile alt puanlarının karşılaştırılması.

		YİBÖ	**PUKİ**	**ÖUK**	**UL**	**US**	**AUE**	**UB**	**UİK**	**GİB**
	N	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**
Yaş										
17-20 yaş	142	**32,55±16,26**	5,75±2,54	1,22±0,61	1,19±0,54	**0,82±0,71**	0,34±0,67	1,27±0,48	0,05±0,27	0,86±0,73
21 yaş ve üzeri	258	**29,54±16,89**	6,07±2,75	1,28±0,66	1,25±0,59	**1,01±0,84**	0,32±0,68	1,31±0,51	0,11±0,47	0,80±0,74
U;p		**0,047**	0,217	0,432	0,372	**0,037**	0,606	0,592	0,192	0,343
Cinsiyet										
Kadın	313	30,73±16,84	5,97±2,57	1,27±0,63	1,23±0,57	0,91±0,78	0,31±0,66	1,31±0,49	0,07±0,37	0,87±0,75
Erkek	87	30,18±16,30	5,91±3,08	1,21±0,68	1,21±0,59	1,07±0,86	0,37±0,73	1,25±0,53	0,16±0,53	0,64±0,68
U;p		0,974	0,479	0,245	0,557	0,111	0,556	0,364	0,082	**0,01**
Okunulan Sınıf										
1. Sınıf	103	35,06±16,45	5,69±2,63	1,25±0,65	1,18±0,59	0,73±0,66	0,29±0,65	1,31±0,49	0,07±0,35	0,85±0,75
2. Sınıf	110	27,24±16,51	5,63±2,31	1,21±0,54	1,20±0,47	0,97±0,77	0,24±0,54	1,24±0,49	0,02±0,13	0,75±0,64
3. Sınıf	102	32,89±16,57	6,64±3,04	1,32±0,76	1,32±0,63	1,12±0,89	0,55±0,85	1,40±0,55	0,10±0,39	0,82±0,85
4. Sınıf	85	26,85±15,93	5,89±2,63	1,24±0,61	1,20±0,59	0,95±0,83	0,21±0,56	1,24±0,45	0,20±0,65	0,87±0,72
H;p		**<0,001**	0,088	0,644	0,194	**0,014**	**0,001**	0,085	**0,043**	0,759
Üniversitede Yaşanılan Yer										
Ev Ortamı	124	31,82±18,51	5,47±2,39	1,23±0,64	1,15±0,51	0,90±0,70	0,19±0,47	1,24±0,48	0,08±0,33	0,68±0,64
Yurt Odası	276	30,07±15,84	6,18±2,78	1,27±0,65	1,26±0,59	0,96±0,84	0,38±0,74	1,32±0,51	0,09±0,44	0,88±0,77
U;p		0,750	**0,026**	0,602	0,062	0,733	**0,020**	0,123	0,617	**0,019**

Çizelge 4.9 (devamı): Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre YİBÖ ve PUKİ puanları ile alt puanlarının karşılaştırılması.

		YİBÖ	PUKİ	ÖUK	UL	US	AUE	UB	UİK	GİB
	N	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**	**Ort±SS**
Sigara Kullanımı										
Sigara Kullanıyor	85	34,05±18,25	6,59±3,02	1,35±0,68	1,28±0,59	1,15±0,89	0,42±0,73	1,40±0,56	0,20±0,61	0,78±0,68
Sigara Kullanmıyor	315	29,68±16,17	5,79±2,56	1,23±0,63	1,21±0,57	0,89±0,77	0,30±0,66	1,27±0,48	0,06±0,33	0,83±0,75
U;p		0,058	**0,032**	0,110	0,387	**0,010**	**0,045**	**0,047**	**0,004**	0,671
Günlük İnternet Kullanım Süresi										
3 Saat ve Daha az	169	25,63±15,48	5,36±2,30	1,08±0,54	1,12±0,53	0,89±0,75	0,25±0,53	1,22±0,47	0,05±0,31	0,74±0,68
4 Saat ve Üzeri	230	34,27±16,69	6,37±2,85	1,37±0,68	1,42±0,80	0,98±0,84	0,38±0,76	1,35±0,51	0,11±0,45	0,88±0,78
U;p		**<0,001**	**0,001**	**<0,001**	**0,005**	0,438	0,169	**0,014**	0,082	0,097

Ort±SS: Ortalama±Standart Sapma; YİBÖ: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği; PUKİ: Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi; ÖUK: Öznel Uyku Kalitesi; UL: Uyku Latensi; US: Uyku Süresi; AUE: Alışılmış Uyku Etkinliği; UB: Uyku Bozukluğu; UİK: Uyku İlacı Kullanımı; GİB: Gündüz İşlev Bozukluğu. * Mann-Whitney U testi sonucu. * Kruskal-Wallis H testi sonucu.

Katılımcıların ölçek puanları yaş grupları dikkate alınarak karşılaştırılmış ve sonuçları Çizelge 4.9'da özetlenmiştir. YİBÖ puanları ve Uyku Süresi puanları bakımından 17-20 yaş arasında olan öğrenciler ile 21 yaş ve üzeri öğrenciler arasında anlamlı bir fark vardır (p=0,047; p=0,037). 17-20 yaş arasında olan öğrencilerin YİBÖ puanları daha fazla iken, 21 yaş ve üzeri olan öğrencilerin Uyku Süresi puanları daha yüksektir. Diğer ölçekler bakımından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (tüm p>0,05).

Katılımcıların ölçek puanları cinsiyetlerine göre karşılaştırılmış ve sonuçları Çizelge 4.9'da özetlenmiştir. Gündüz İşlev Bozukluğu bakımından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark vardır (p=0,010). Kadınlarda Gündüz İşlev Bozukluğu puanının erkeklerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Diğer ölçekler bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (tüm p>0,05).

Katılımcıların ölçek puanları sınıflarına göre karşılaştırılmış ve sonuçları Çizelge 4.9'da özetlenmiştir. YİBÖ, Uyku Süresi, Alışılmış Uyku Etkinliği ve Uyku İlacı Kullanımı puanları bakımından öğrencilerin okudukları sınıflar arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0,001$; $p=0,014$; $p=0,001$; $p=0,043$). Hangi sınıflar arasında fark olduğu detaylı olarak incelenmiştir. 1. sınıfta olan hemşirelik öğrencilerin YİBÖ puanının 3. sınıftakilerle benzer olduğu fakat 2 ve 4. sınıfta okuyanlardan farklı ve daha yüksek olduğu söylenebilir. 3. sınıf hemşirelik öğrencilerinin YİBÖ puanının 2. sınıflardan daha yüksek olduğu söylenebilir. Diğer ölçekler bakımından okunulan sınıflar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (tüm $p>0,05$).

Katılımcıların ölçek puanları üniversitede yaşadıkları yerlere göre karşılaştırılmış ve sonuçları Çizelge 4.9'da özetlenmiştir. PUKİ, Alışılmış Uyku Etkinliği ve Gündüz İşlev Bozukluğu puanları bakımından ev ortamında kalanlar ve yurt odasında kalanlar arasında anlamlı bir fark vardır ($p=0,026$; $p=0,020$; $p=0,019$). Yurt odasında kalanların PUKİ puanlarının ev ortamında kalanlardan daha yüksek olduğu söylenebilir. Diğer ölçekler ev ortamında kalanlar ve yurt odasında kalanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (tüm $p>0,05$).

Katılımcıların ölçek puanları sigara kullanımına göre karşılaştırılmış ve sonuçları Çizelge 4.9'da özetlenmiştir. PUKİ, Uyku Süresi, Alışılmış Uyku Etkinliği, Uyku Bozukluğu ve Uyku İlacı Kullanımı bakımından sigara kullanan ve kullanmayanlar arasında anlamlı bir fark vardır ($p=0,032$; $p=0,010$; $p=0,045$; $p=0,047$; $p=0,004$). Sigara kullananların PUKİ puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Diğer ölçekler bakımından sigara kullanan ve kullanmayanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (tüm $p>0,05$).

Katılımcıların ölçek puanları günlük internet kullanım süresine göre karşılaştırılmış ve sonuçları Çizelge 4.9' da özetlenmiştir. Hiç internet kullanmayan 1 kişi analize dahil edilmemiştir. YİBÖ, PUKİ, Öznel Uyku Kalitesi, Uyku Latensi ve Uyku Bozukluğu bakımından günlük internet kullanım süreleri arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0,001$; $p=0,001$; $p<0,001$; $p=0,005$; $p=0,014$). Günlük 4 saat ve üzeri internet kullananların bu puanlarının daha az kullananlardan daha yüksek olduğu söylenebilir. Diğer ölçekler bakımından günlük internet kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (tüm $p>0,05$).

Çizelge 4.10: YİBÖ için Lojistik Regresyon Analizi sonuçları.

Değişken	B	St. Hata	P	OR	OR %95 Güven Aralığı
Sabit	-4,649	0,813	<0,001	0,010	
Sınıf			0,001		
1. sınıf	1,009	0,395	0,011	2,742	[1,265; 5,945]
2. sınıf	0,224	0,403	0,579	1,251	[0,567; 2,758]
3. sınıf	1,393	0,406	0,001	4,025	[1,815; 8,929]
ÜYY (Ev ortamı)	0,721	0,278	0,010	2,057	[1,192; 3,550]
SKİBO (Evet)	1,030	0,486	0,034	2,800	[1,080; 7,261]
Günlük internet (0-3 saat)	-0,590	0,273	0,030	0,554	[0,325; 0,945]
İnterneti kullanım amacı					
Sosyal medya (Evet)	1,082	0,492	0,028	2,949	[1,124; 7,738]
Akademik çalışma (Evet)	0,767	0,297	0,010	2,154	[1,203; 3,856]
Müzik dinleme (Evet)	-0,568	0,288	0,048	0,566	[0,322; 0,996]
İKUDE (Evet)	1,497	0,309	<0,001	4,466	[2,435;8,192]

OR: Odds oranı; ÜYY: Üniversitede yaşanılan yer, SKİBO: Sürekli kullanabileceği internet bağlantısı olması, İKUDE: İnternet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünme.

YİBÖ puanlarına göre kişiler ortalama internet kullanıcısı (risksiz) ve riskli internet kullanıcısı olmak üzere iki sınıfta değerlendirilmiştir. İnternet bağımlısı olan üç kişi olduğu için bu kişiler analize dahil edilmemiştir.

YİBÖ grupları bağımlı değişken olarak; tanıtıcı özellikler ve internet kullanımı bilgileri bağımsız değişken olarak alınarak lojistik regresyon analizi uygulanmıştır. Geriye doğru seçim yöntemi uygulanarak Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ne etki eden değişkenler belirlenmiştir ve Çizelge 4.10'da özetlenmiştir.

Öğrencinin sınıfı (p=0,001), üniversitede yaşadığı yer (p=0,010), sürekli kullanabileceği internet bağlantısı olması (p=0,034), günlük internet kullanım süresi (p=0,030), interneti sosyal medya, akademik ve müzik dinleme amaçları ile kullanma (p=0,028; p=0,010; p=0,048) ve internet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünme (p<0,001) önemli bulunmuştur. Diğer değişkenler ise önemli bulunmamıştır (tüm p>0,05; Çizelge 4.10).

Hosmer ve Lemeshow testi sonucunda modele uyum bulunmuştur (χ^2=8,246; serbestlik derecesi=8; p=0,410). Modelin doğru sınıflandırma oranı %76'dır. Odds oranları yorumları:

- 1. sınıf öğrencilerinde internet bağımlısı olması riski 4. sınıf öğrencilerine göre 2,7 kat daha fazladır.
- 3. sınıf öğrencilerinde internet bağımlısı olması riski 4. sınıf öğrencilerine göre 4 kat daha fazladır.
- Üniversitede ev ortamında yaşayan birinin internet bağımlısı olması riski yurtta kalan birine göre 2,1 kat daha fazladır.
- Öğrencilerin sürekli kullanabileceği internet bağlantısı olması internet bağımlısı olma riskini 2,8 kat artırmaktadır.
- Günde 4 saat ve üzerinde internet kullanan birinin internet bağımlısı olması riski 0-3 saat arasında kullanan birine göre 1,8 kat (1/0,554=1,805) daha fazladır.
- İnterneti sosyal medya amacıyla kullanma, internet bağımlısı olma riskini interneti sosyal medya amacıyla kullanmayanlara göre 2,9 kat artırmaktadır.
- İnterneti akademik çalışma amacıyla kullanma, internet bağımlısı olma riskini interneti akademik çalışma amacıyla kullanmayanlara göre 2,2 kat artırmaktadır.
- İnterneti müzik dinleme amacıyla kullanmayanlarda internet bağımlısı olma riski, interneti müzik dinleme amacıyla kullananlara göre 1,8 kat (1/0,566=1,767) fazladır.
- İnternet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünenlerde internet bağımlısı olma riski düşünmeyenlerden 4,5 kat fazladır.

Çizelge 4.11: YİBÖ için yapılan Lojistik Regresyon Analizinde geriye doğru seçim sonucunda modelden çıkarılan değişkenlere ait sonuçlar.

Değişken	**Wald İst.**	**Sd**	**p**
Yaş	0,254	1	0,615
Cinsiyet	0,543	1	0,461
Sigara kullanımı	0,394	1	0,530
Alkol kullanımı	0,027	1	0,869
Geçmişte psikiyatrik yardım alma	0,129	1	0,719
Şu anda psikiyatrik yardım alma	0,154	1	0,695
Yakın ya da samimi olduğu arkadaşı olması	0,090	1	0,764
İnterneti kullanım amacı			
Oyun oynama	0,338	1	0,561
Film izleme	0,488	1	0,485
Alışveriş yapma	0,012	1	0,913
Haberleşme (e-posta)	0,823	1	0,364
İnternet kullanımını etkileyen faktörler olması	0,399	1	0,528
Yatmadan önceki son 1 saat içinde internette zaman geçirme	3,106	1	0,078

Sd: Serbestlik derecesi.

5. TARTIŞMA

Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı ve uyku kalitesi düzeylerini belirlemek ve internet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu araştırma, Çankırı Karatekin Üniversitesi Hemşirelik Bölümünde eğitim-öğretim gören 400 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular, araştırma soruları dikkate alınarak literatür gözden geçirilerek tartışılmıştır.

Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi Düzeylerine Yönelik Tartışma

Çalışmamızın ilk iki araştırma sorusu ‘‘Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı ve uyku kalitesi ne düzeydedir?’’ sorusudur. Hemşirelik öğrencilerinin %0,8’inin internet bağımlısı, %27,7’sinin riskli internet kullanıcısı ve %71,5’inin ortalama internet kullanıcısı olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması ise orta düzeyde 30,61±16,71 bulunmuştur. Araştırmamızda hemşirelik öğrencilerinden yaklaşık üçte birinin riskli internet kullanımına sahip olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde bizim araştırma bulguları ile benzer sonuçlar olduğu görülmüştür. Tıp fakültesi öğrencilerinde yapılan bir araştırmada (Atalayın, 2021) YİBÖ puan ortalaması 35,27±18,75, hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyleri ile ilgili yapılan başka bir araştırmada ise YİBÖ puan ortalaması 41.41±14.63 olarak bulunmuştur (Özcan, 2020). Üniversite öğrencilerinde internet, sosyal medya ve oyun bağımlılığı ile ilgili bir çalışmada (Kocaay ve diğerleri, 2022) YİBÖ puan ortalaması 47,40±15,95 olarak ve internet bağımlılığı ile bazı sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada ise YİBÖ puan ortalaması 39.03±12.89 olarak saptanmıştır (Batıgün ve Kılıç, 2011). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile ilgili benzer başka bir çalışmada ise katılımcıların %42,1’inin riskli kullanıcısı ve %3,4’ünün ise internet bağımlısı olduğu belirlenmiştir (Dinç ve Aşkın, 2018). Amerika Birleşik Devletleri’nde

yapılmış bir araştırmada da üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yüksek oranda olduğu saptanmıştır (Li ve diğerleri, 2014). Benzer çalışma sonuçları gözden geçirildiğinde riskli internet kullananların bizim araştırma bulgularımıza göre daha yüksek oranda olduğu görülmektedir (Kocaay ve diğerleri, 2022). İnternet bağımlılığı oranlarında farklı sonuçlar ortaya çıkmasının nedeni kültürel ve örneklem grubundaki farklardan kaynaklanıyor olabilir. Çalışmamızın örneklem grubunun sağlık bilimlerinde eğitim gören hemşirelik öğrencileri olması ve öğrencilerin çoğunluğunun kadınlardan oluşması riskli internet kullanımının diğer çalışmalara göre bizim araştırmamızda daha az düzeyde görülmesinin nedenleri arasında olduğu söylenebilir. Çünkü, sağlık üzerine eğitim alan öğrencilerin bağımlılık konusunda verilen eğitimlerle daha bilinçlenmiş olabileceği düşünülebilir. Bizim çalışmamızın da yapıldığı gibi bazı küçük illerde yaşayan öğrencilerin kültüründe arkadaş çevresiyle etkileşimlerinin daha fazla olduğu, sosyal yaşamda daha aktif olmaları nedeniyle internet bağımlılığı riskinin azaldığı söylenebilir. Son yıllarda yapılan yeni araştırmalarda internet bağımlılığındaki artışın nedeni, internete erişimin kolay olması, merak uyandıran uygulamalar ve COVID-19 pandemisinin etkileri olduğu da söylenebilir. COVID-19 pandemisi ile birlikte salgın döneminde hastalıkla ilgili bilgilere hızlı erişim sağlamak, karantina sürecinde kişilerle iletişim kurmak, çalışma ve eğitim yaşamının evden devam etmesi, çevrimiçi toplantı ve eğitimler yapılması, sosyalleşme ihtiyacını gidermek için sosyal medya ve teknoloji kullanımındaki artış, internetin daha fazla ve kontrolsüz biçimde kullanılmasına neden olmuştur (Öztürk, 2021). Üniversite öğrencileri, pandemi döneminde eğitime çevrimiçi olarak devam etmiş, hastalığa yakalanma korkusu ve karantina nedeniyle sosyal etkileşim de internet üzerinden sağlanmıştır ve internet yaşamın devamı önemli bir unsur haline gelmiştir (Dikmen, 2021). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 döneminde yapılan araştırmalarda internet bağımlılığında artış olduğu ve internetin kontrolsüz kullanımının uyku problemleri, depresyon ve stres gibi sorunlara yol açtığı görülmüştür (Şahin ve diğerleri, 2021; Servidio ve diğerleri, 2021; Sağar ve Eren, 2022). Salgın sürecinde hastalığa yakalanma korkusu, getirilen kısıtlamalar, yaşanan belirsizlikler, ölüm korkusu, sosyal çevre ile yüz yüze iletişimin kurulamaması kaygıyı ve stresi artıran durumlar olduğu için tüm bunların bağımlılığa zemin hazırladığı düşünülebilir.

Üniversite dönemi öğrencilerin kişisel ve sosyal gelişimleri için özellikle son sınıflarda da mesleki gelişimleri bakımından önemli bir dönemdir. İnternetin insan

yaşamının vazgeçilmez bir parçası olmasıyla internet bağımlılığının ortaya çıkması olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Üniversite öğrencilerinin internete kolay ulaşabilmesi, internet oyunları ve sosyal medya kullanımının artması, internet uygulamalarının kullanımı, alışveriş gibi aktivitelerde internet kullanımının yaygınlaşması, öğrencilerin internette daha fazla zaman geçirmesi, sürekli internet kullanımını düşünmesi gibi durumlara yol açabilmektedir. Yukarıdaki araştırma sonuçlarında da görüldüğü üzere riskli internet kullanıcıları sayısındaki artış, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı konusuna dikkat çekilmesi gerektiğini göstermektedir.

Araştırmanın ikinci sorusuna göre araştırmamıza katılan hemşirelik öğrencilerinin %37,5'i iyi uyku kalitesine, %62,5'i ise kötü uyku kalitesine sahiptir. Bizim çalışmamıza paralel olarak üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, obezite ve uyku kalitesi ilişkisini inceleyen bir araştırmada katılımcıların %69,2' sinin kötü uyku kalitesine sahip olduğu bulunmuştur (Arslan ve diğerleri, 2020). Tıp fakültesi öğrencileri ile yürütülen başka bir çalışmada (Şalva ve diğerleri, 2020) kötü uyku kalitesi oranı %73, bir üniversitenin hemşirelik, tıp, eczacılık fakülteleri öğrencileriyle yapılmış bir araştırmada ise kötü uyku kalitesi sıklığı %59 olarak bildirilmiştir (Aysan ve diğerleri, 2014). Hemşirelik öğrencilerinde akademik başarı ve uyku kalitesini inceleyen bir araştırmada kötü uyku kalitesine sahip olma sıklığı %58,2 bulunmuştur (Ekenler ve Altınel, 2021). Alanyazın incelendiğinde dünyada yapılan araştırmalarda öğrencilerin yarısından fazlasının kötü uyku kalitesine sahip olduğu saptanmıştır (Assaad ve diğerleri, 2014; Cates ve diğerleri, 2015; Di Benedetto ve diğerleri, 2020). Literatürde çalışmamıza benzer kötü uyku kalitesi oranları olmasının yanı sıra, bazı araştırmalarda farklı sonuçlar olduğu da görülmüştür. Örneğin ülkemizde öğrencilerle yapılmış bir çalışmada kötü uyku kalitesi oranı %46,4 olarak bulunmuştur (Sarı ve diğerleri, 2014). Hollanda'da yürütülmüş başka bir araştırmada kötü uyku kalitesi % 39,4; Malezya'da yapılmış bir çalışmada ise bu oran % 33,3 olarak saptanmıştır (Kerpershoek ve diğerleri, 2018; Lai ve Say, 2013). Üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmalarda görülen kötü uyku kalitesi sıklığında farklılıklar olması, farklı toplumlarda yapılmış olmasından dolayı ortaya çıkmış olabilir.

Bizim çalışma sonuçlarımız gözden geçirildiğinde öğrencilerin sınıf farketmeksizin yarısından fazlasının kötü uyku kalitesine sahip oldukları

söylenebilir. Araştırma sonuçları hemşirelik öğrencileri arasında uyku kalitesine ilişkin sonuçların yaygınlaştığına ve bu konuda önlem alınması gerektiğine dikkat çekmektedir.

Hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesinin kötü olmasının nedenlerine bakıldığında; pandemi sürecinde karantina döneminde yaşanan uyku dengesizlikleri, yurt odasında kalmak, internette fazla zaman geçirmeye bağlı olarak internet bağımlılığının artması, akıllı telefonda uzun zaman geçirmek, gece geç saatlerde ekran ışıklarına maruz kalınmasıyla uyku eğilimindeki değişiklikler, depresyon, anksiyete ve kaygının artması olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Bazı Tanıtıcı Özellikleri Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma

Araştırmamızın üçüncü araştırma sorusu ‘‘Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyleri tanıtıcı özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?’’ sorusudur. Çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin %64,5’i 21 yaş ve üzerinde, %35,5’i 17-20 yaş arasındadır (Çizelge 4.1). Çalışmamızda YİBÖ puanları bakımında yaş grupları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p=0,047). 17-20 yaş arasında olan öğrencilerin YİBÖ puanlarının 21 yaş ve üzerinde olanlardan daha fazla olduğu görülmüştür (Çizelge 4.9). Üniversite öğrencilerinde yapılmış benzer araştırmalarda internet bağımlılığı ile yaş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, yaş arttıkça internet bağımlılığının azaldığı saptanmıştır (Günay ve diğerleri, 2018; Su, 2019; Arslan, 2020). Yine bizim araştırmamızla paralel olarak 20-40 yaş arası kişilerle yapılmış bir araştırmada internet bağımlılığı düzeyinin genç yaştaki bireylerde daha fazla olduğu bulunmuştur (Wu ve diğerleri, 2015). Literatürde üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ise bizim çalışmamızdan ve alanyazındaki bu çalışmalardan farklı olarak internet bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ve bu çalışma sonucunun farklı sonuç vermesinin nedeninin üniversitedeki öğrencilerin yaş aralıklarının yakın olmasına bağlı olduğu ifade edilmiştir (Aslan ve Yazıcı, 2016).

Üniversite dönemi yeni bir çevreye ve düzene uyum sağlama süreci olması nedeniyle alanyazındaki araştırmalardan da görüldüğü üzere, öğrencilerin internet kullanımlarının arttığı ve riskli internet kullanım olasılığının da eş zamanlı olarak arttığı bir dönemdir. Yeni bir üniversiteye başlayan öğrenciler sosyal çevreye ve arkadaş ortamına uyum sağlayana kadar internet ortamında arkadaşlık ve iletişim

kurmaya, sosyal medya kullanmaya devam edebilir. Yurt ortamının ve yeni bir şehrin yaşam koşullarındaki farklılıklar üniversite öğrencisinde kaygının artmasına neden olabilir (Günay ve diğerleri, 2018). Bu süreçte stres yönetiminin etkin olmaması, aileden uzaklaşmak, tüm bilgilere hızlı erişim için internetin kullanılması öğrencilerin üniversitenin ilk yıllarında daha fazla riskli internet kullanımı göstermesinin nedenleri arasında sayılabilir. Araştırmalar dikkate alındığında yaşın artmasıyla üniversitede yaşanılan çevreye ve arkadaş ortamına uyum sağlanarak, internet kullanımının kontrollü hale gelebileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda cinsiyet ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş, YİBÖ puanları bakımından cinsiyetler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Literatüre bakıldığında benzer çalışma sonuçları olduğu, cinsiyet ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bildirilmiştir (Lam ve diğerleri, 2009; Haque ve diğerleri, 2016; Pektaş ve Mayda, 2018; Anlayışlı ve Serin, 2019; Arslan, 2020; Aloi ve diğerleri, 2020; Aksoy ve Ünübol, 2021). Buna rağmen bu çalışma bulgularının aksine ilgili alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyinin erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğunu gösteren çalışmalara da rastlanmıştır (Bhandari ve diğerleri, 2017; Sevinç ve Taş, 2020). Bu durum üniversite dönemindeki erkeklerin çevrimiçi oyun ve sohbete ilgilerinin, teknolojik gelişmelere ve sosyal medyaya merak duygusunun daha fazla olmasından, kadınların yeni bir ortama daha rahat uyum sağlamasından kaynaklanıyor olabilir. Ancak günümüz dünyasında üniversite dönemindeki kız ve erkek öğrenciler arasında sosyal farklılıkların azaldığı, kız ve erkek öğrencilerin sosyal ortamlarda ve teknoloji dünyasında daha eşit düzeyde yer aldığı, özellikle yeni kuşağın dijital dünya ile daha fazla ilişkili olduğu gerçeği göz önünde bulundurulduğunda cinsiyetler arasında giderek bir fark oluşmayacağı düşünülebilir.

Çalışmamızda üniversitede okunulan sınıf ile internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş, YİBÖ puanları bakımından öğrencilerin okudukları sınıflar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p=0,001$). Yapılan regresyon analizine göre hangi sınıflar arasında fark olduğu incelendiğinde; 1. sınıf öğrencilerinde internet bağımlısı olma riskinin 4. sınıf öğrencilerine göre 2,7 kat daha fazla, 3. sınıf öğrencilerinde internet bağımlısı olma riskinin ise 4. sınıf öğrencilerine göre 4 kat daha fazla olduğu belirlenmiştir (Çizelge 4.10). Alanyazın gözden geçirildiğinde, üniversite öğrencilerinde yapılmış benzer çalışmalarda sınıf

düzeyi yükseldikçe internet bağımlılığı riskinin azaldığı bildirilmiştir (İkiz ve diğerleri, 2015; Haque ve diğerleri, 2016; Çaynak ve diğerleri, 2022). Bu durum, çalışmamızda da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinde yaş değişkeninde olduğu gibi, sınıf değişkeninin de internet bağımlılığı ile ters ilişkili olduğunu göstermekte, yaş ve sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılığının azaldığı görülmektedir. Üniversitenin ilk yıllarında internet ile bilgiye hızlı erişim sağlanması, sosyal medya arkadaşlıklarına daha yatkın olunmasının internette daha fazla ve kontrolsüz zaman geçirilmesine neden olabilir. Ancak yaş ve sınıf düzeyi büyüdükçe; gelecek ve iş bulma kaygısının artması, derslerdeki yoğunluk, sınavlara hazırlık, iş yaşamına hazırlık, yüz yüze arkadaş ortamlarına daha fazla uyum sağlamış olma gibi durumlar internet bağımlılığının azalmasına neden olmuş olabilir. İlgili alanyazın incelendiğinde çalışmamızdan farklı olarak sınıf düzeyinin internet bağımlılığına etkisinin olmadığını saptayan araştırmalar da bulunmaktadır (Aksoy, 2015; Şahin ve diğerleri, 2016). Günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte eğitimde internet kullanımının öğrenciler için vazgeçilmez olması, her sınıf düzeyinde internetin kullanılacağının göstergesidir ve üniversitedeki öğrenciler yaşamın bir parçası olan interneti iletişim kurmak, bilgi almak, oyun oynamak, sohbet etmek, eğitimlere ve toplantılara katılmak için kullanmaya devam edecektir. Ancak öğrencilerin üniversitedeki arkadaşlıklara, sosyal çevreye, derslere uyum süreçlerindeki değişikliklere bağlı olarak riskli internet kullanım düzeyinin de farklılık göstereceği düşünülebilir.

Çalışmamızda üniversitede yaşanılan yer ile internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş, hemşirelik öğrencilerinin %69'unun yurt odasında kaldığı bulunmuştur (Çizelge 4.1). YİBÖ puanları bakımından ev ortamında yaşayanlar ile yurt odasında kalanlar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p=0.010$). Yapılan regresyon analizinde ev ortamında yaşayan bir öğrencinin internet bağımlısı olma riskinin yurtta yaşayana göre 2,1 kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Çizelge 4.10). Bizim çalışmamızla paralel şekilde benzer sonuçları olan çalışmalar bildirilmiştir. Ev ortamında yaşayan üniversite öğrencilerinin, yurtlarda yaşayanlara göre internet bağımlılığı riskinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Durak ve Şenol-Durak, 2013; Sahraian ve diğerleri, 2016). Ev ortamında yaşayan öğrencilerin internete erişiminin daha kolay olması, aile içi sorunlardan uzaklaşmak, aile bireylerinden uzaklaşıp internet arkadaşlıkları kurmak, yalnız kalmak için internet kullanımını tercih etmesi internet bağımlılığı

riskini artıran etkenler arasında sayılabilir. Aile içinde huzursuzluk olmaması, güçlü aile bağları sosyal gelişim için önemlidir ve ailesi ile sorun yaşayan öğrencilerin bu sorunlardan kurtulmak kendini daha rahat hissetmek için dış dünyadan uzaklaştırarak internet kullanımını seçeceği, bu durumun riskli internet kullanımına yol açacağı düşünülebilir. Literatür araştırması yapıldığında yurt ortamında ve ev ortamında yaşayan üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı düzeylerinde fark olmadığını saptayan çalışmaların da olduğu görülmüştür (Akdağ ve diğerleri, 2014; Aslan ve Yazıcı, 2016). Bu durumun nedeni ise üniversite ortamında olmakla ilgili diğer etkenler olabilir. Örneğin; üniversiteye başlama ile birlikte boş zamanın azalması, ev ortamından uzaklaşma isteği, yeni arkadaş edinme isteği gibi nedenler sayılabilir.

Çalışmamızda sigara kullanımı ile internet bağımlılığı düzeyi arasında YİBÖ puanları bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). İnternet bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sigara kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer çalışmalarda, sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı bildirilmiştir (Ergin ve diğerleri, 2013; Younes ve diğerleri, 2016; Arslan, 2020). İlgili alanyazın araştırıldığında bu çalışmalardan farklı sonuçların da olduğu görülmüştür. Problemli internet kullanımının araştırıldığı bir çalışmada sigara içenlerde internet bağımlılığının daha fazla görüldüğü bildirilmiştir (Islam ve Hossin, 2016). Alaçam ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada da sigara kullananların, kullanmayanlara oranla anlamlı olarak daha yüksek internet bağımlılığı düzeyine sahip olduğu saptanmıştır (Alaçam ve diğerleri, 2015). Literatürde farklı sonuçların yer alması sigara kullanım durumunun, katılımcıların kendi ifadelerine bağlı olarak ele alınmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Bizim çalışmamızda hemşirelik öğrencilerinin sigara kullanım düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Çalışma örneklemimizin çoğunluğunun kadınlardan oluşması ve sağlık bölümü olması nedeni ile sigara kullanım bildiriminin az olması da bu sonucu etkileyen nedenler arasında sayılabilir.

Çalışmamızda günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında fark olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmamıza katılan öğrencilerden çoğunluğu %57,5'i günde 4 saat ve üzerinde internet kullanmaktadır (Çizelge 4.1). Araştırmamızda günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ($p=0,030$). Çalışma bulgularımıza göre günde 4

saat ve üzerinde internet kullanan öğrencilerin internet bağımlısı olma riski 0-3 saat arasında kullanan öğrencilere göre 1,8 kat daha fazla olduğu saptanmıştır (Çizelge 4.10). Araştırmamızdan elde edilen sonuçlar internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada internet kullanım süresindeki artışın internet bağımlılığında artmaya neden olduğu bulunmuştur (Ağırtaş ve Güler, 2020). Çalışma sonucumuza benzer olarak Orsal ve arkadaşları tarafından öğrencilerle yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile günlük internet kullanım süresi arasında aynı yönde ilişki bulunmuş, internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığının da arttığı saptanmıştır (Orsal ve diğerleri, 2013). Ergenler üzerinde internet bağımlılığının yapıldığı bir başka araştırmada da günlük internet kullanım süresindeki artışın internet bağımlılığı düzeyini arttırdığı bulunmuştur (Waldo, 2014). Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında çalışmamız ile benzer sonuçlar bulunduğu görülmüştür. İnternette daha fazla zaman geçirmenin, problemli internet kullanımının artmasına neden olduğu, bu duruma bağlı olarak da internet bağımlılığı düzeyinde artış olduğu görülmektedir.

Çalışma bulgularımıza göre öğrencilerin büyük bir çoğunluğu %87,3'ü interneti sosyal medya amacıyla kullanmaktadır (Çizelge 4.1). Çalışmamızda sosyal medya kullanmanın internet bağımlılığına etkisi araştırılmış, yapılan lojistik regresyon analizi sonuçlarına göre interneti sosyal medya amacıyla kullanmanın internet bağımlısı olma riskini 2,9 kat artırdığı belirlenmiştir (Çizelge 4.10; p=0,028). Alanyazın incelendiğinde çalışmamızla benzer sonuçlara rastlanılmıştır. Öğrencilerle yapılmış bazı çalışmalarda internetin en sık sosyal medya amacıyla kullanıldığı bildirilmiştir (Chou ve diğerleri, 2018). Bizim bulgularımızda internetin sosyal medya amacıyla kullanımının, bağımlılık riskini artırdığı belirlenmiştir. 2019 yılında ergenler ile yapılmış bir araştırmada interneti sosyal medya için kullananların benzer şekilde internet bağımlılığı riskini artırdığı bildirilmiştir (Ferlişah, 2019). Üniversite öğrencilerinde yapılmış başka bir çalışmada da internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyal medya kullanımının daha fazla olduğu görülmüştür (Turan, 2015).

Üniversite dönemi yeni bir ortama uyum sağlamayı gerektirdiği için öğrencilerin yalnız kalma düşüncesi ile yeni arkadaşlıklar kurmak için sosyal medya kullanmada artış olabileceği bir dönemdir. Sosyal medya özellikle gençler için

etkinliklere, sohbetlere hızlı ve çok kolay erişim imkanı sunmaktadır. Sosyal medya en basit haliyle kişilerle çeşitli fotoğraf ve videolar paylaşmak ve iletişim kurmak amacıyla kullanılmaktadır (Koçak ve Traş, 2021). Sosyal medya kullanımının nedenleri arasında; arkadaş ve aileden uzaklaşmak, yeni bir kimlik yaratmak, huzursuzluktan ve stresten kaçınmak, internet arkadaşlarının yaptığı paylaşımları kaçırma korkusu sayılabilir (Karadağ ve Akçinar, 2019). Kişilerin sosyal medya kullanımını kontrol edemediği, sürekli olarak sosyal medyaya girme isteği duyulması, sosyal medya nedeniyle kişinin iş ve arkadaşlarını ihmal etmesi durumu sosyal medya kullanımının bağımlılığa neden olmaktadır (Demir ve Kumcağız, 2019; Kovan ve Ormancı, 2021). Alanyazın çalışmaları incelendiğinde öğrencilerin sosyal medya kullanımının uyku kalitesi, ruh sağlığı ve depresyon üzerine olumsuz etkileri olduğu bildirilmiştir (Seo ve diğerleri, 2017; Alonzo ve diğerleri, 2021). Çalışma sonuçları aktif sosyal medya kullanımının depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Sosyal medya kullanımının ruhsal sıkıntı ve uyku problemlerine yol açmasının nedenleri; yatma saatlerine yakın sosyal medya kullanımı, bilişsel uyarının artmasıyla uykunun gecikmesi, ruh halinde sosyal izolasyon yaşama, fazla ekran ışığına maruz kalarak uykuya geçişte zorlanma, depresif duygular yaşama olduğu sayılabilir. Bu araştırmalar, günümüzde özellikle genç bireylerde sosyal medyanın giderek yaygınlaştığını ve fazla sosyal medya kullanımı ile problemli internet kullanımının artış gösterdiğini düşündürmüştür.

Öğrencilerin Uyku Kalitesi Düzeyleri ile Bazı Tanıtıcı Özellikleri Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma

Araştırmamızın dördüncü araştırma sorusu ‘‘Hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesi düzeyleri ile bazı tanıtıcı özellikleri arasında ilişki var mıdır?’’ sorusudur. Çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin çoğunluğu kadın, yaklaşık 2/3’ü 21 yaş ve üzerinde ve okunulan sınıf düzeyleri birbirine çok yakındır (Çizelge 4.1). Cinsiyet, yaş grupları ve okunulan sınıf durumlarına göre çalışmamızın PUKİ puanları bakımından anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (Çizelge 4.9).

Literatüre bakıldığında üniversite dönemindeki öğrencilerle uyku kalitesi ile ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyetler arasında uyku kalitesi düzeylerinde farklı sonuçlar ortaya çıktığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve uyku kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada cinsiyetler arasında uyku kalitesi bakımından anlamlı bir fark bulunmadığı (Arslan ve diğerleri,

2020) ve bizim çalışmamızla benzer olarak öğrenciler ile yapılan başka bir araştırmada da kötü uyku kalitesi sıklığının cinsiyetlere göre anlamlılık göstermediği bildirilmiştir (Erdoğan ve diğerleri, 2018). Yine uyku kalitesi ile ilgili yapılan bir çalışmada bulgularımızla uyumlu olarak öğrenciler arasında cinsiyetin uyku kalitesini etkilemediği bulunmuştur (Yılmaz ve diğerleri, 2017). Bu sonuçların erkek ve kız öğrenciler arasında yaşam koşulları farkının günümüzde azalmasına bağlı olabileceği düşünülmüştür.

İlgili alanyazın incelendiğinde farklı araştırma bulguları da görülmektedir. Örneğin gençler arasında yapılan bir araştırmada cinsiyetler arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur (Zhang ve diğerleri, 2017). Lise öğrencilerinde uyku kalitesini ve etkileyen etmenleri araştıran bir başka araştırmada kız öğrencilerin daha kötü uyku kalitesine sahip olduğu saptanmıştır (Çalışkan ve Tekcan, 2018). Yapılan çalışmalarda cinsiyetler arasında uyku kalitesinin farklı çıkmasının nedeni kız öğrencilerin gece geç uyuma, geceleri sıklıkla uyanma, stres ve kaygıya daha yatkın olma, kötü rüyalar görme olduğu düşünülebilir. Tüm bunlar kız öğrencilerin uyku düzeninde ve süresinde bozulmaya yol açmış olabilir.

Çalışmamızda uyku kalitesi düzeyleri ile yaş ve okunulan sınıf arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Çalışmamızla paralel olarak yapılan bazı çalışmalarda öğrencilerin uyku kaliteleri araştırılmış, yaş grupları ve sınıf düzeylerine göre uyku kalitesinin anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (Saygılı ve diğerleri, 2011; Pensuksan ve diğerleri, 2016; Karatay ve diğerleri, 2016; Şalva ve diğerleri, 2020). Tüm bu araştırmalar üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır ve araştırma yapılan üniversite öğrencilerinin, yaş gruplarının birbirine yakın olması, yaşın birbirine yakın olmasına bağlı olarak da okunulan sınıflarda büyük farklar gözlemlenmemiş olması, uyku kalitelerinin benzer sonuçlar göstermesine neden olmuş olabilir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin yaklaşık 1/4'ü sigara kullanmaktadır (Çizelge 4.1). Çalışmamızda, PUKİ puanları bakımından sigara kullanan ve kullanmayan öğrenciler arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur (p=0,032). Sigara kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre PUKİ puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 4.9). Literatürde çalışmamızın bulgularına benzer araştırmalar yer almaktadır. Öğrencilerin uyku kalitelerinin araştırıldığı bir çalışmada sigara kullanımının anlamlı bir farklılıkta kötü uyku kalitesinde artışa neden olduğu bulunmuştur (Ergin ve diğerleri, 2018). Hemşirelik öğrencilerindeki akademik başarı

ile uyku kalitesinin araştırıldığı başka bir çalışmada da benzer olarak sigara kullananlarda kullanmayanlara göre daha kötü uyku kalitesi saptanmıştır (Ekenler ve Altınel, 2021). Sigara kullanımının kötü uyku kalitesi için risk faktörü oluşturmasının nedeni, sigaranın içindeki nikotinin uyarıcı etkisi nedeniyle uykuya geçişte yaşanan sıkıntı, sigaranın yan etkisinden dolayı uykuda solunum bozuklukları olması, uyku sırasında yoksunluk görülmesi olabileceği düşünülebilir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin yaşadıkları yer anlamında PUKİ puanları arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p=0,026). Yurt odasında kalan öğrencilerin PUKİ puanları ev ortamında yaşayanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Çizelge 4.9). Literatürde bizim araştırma sonuçlarımız ile benzer ve farklı çalışmalar olduğu görülmüştür. Öğrencilerinin uyku kalitesinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada bizim araştırmamıza benzer olarak yurtta kalan öğrencilerin ev ortamında kalanlara göre daha kötü uyku kalitesine sahip olduğu görülmüştür (Ergin ve diğerleri, 2018). Lisans öğrencileri arasında yapılmış bir başka çalışma da uyku kalitesi ile üniversitede yaşanılan yer arasında anlamlı fark bulunmuş, yurt ortamında yaşamanın uyku kalitesini kötü yönde etkilediği bildirilmiştir (Yılmaz ve diğerleri, 2017). Araştırma sonuçlarımıza göre yurtta kalan öğrencilerin kalabalık odalarda kalması, ev ortamında yaşayanlara göre konfor düzeyinin azalmasının uyku kalitelerini kötü yönde etkileyeceği düşünülebilir. Bizim araştırma sonucumuzdan farklı olarak öğrencilerle yapılmış başka bir araştırmada ise uyku kalitesi ile üniversitede yaşanılan yer arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Aysan ve diğerleri, 2014). Yapılan araştırmalarda farklı sonuçların ortaya çıkmasının nedeninin çevredeki gürültü, yatak konforu, ortam ısısı, havalandırma gibi kalınan yerin fiziksel koşullarıyla ilgili birçok faktöre göre değişeceği düşünülebilir.

Araştırmamızda günlük internet kullanım süresi ile uyku kalitesi düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmamıza katılan öğrencilerin yarısından fazlası günde 4 saat ve üzerinde internet kullanmaktadır (Çizelge 4.1). PUKİ puanları bakımından günlük internet kullanım süresi ile uyku kalitesi arasında anlamlı fark bulunmuş(p=0,001), günde 4 saat ve üzerinde internet kullanan öğrencilerin PUKİ puanlarının daha fazla olduğu ve bu grupta, kötü uyku kalitesinde artış olduğu saptanmıştır (Çizelge 4.9). Bizim araştırmamızla paralel olarak lise öğrencilerinde internet bağımlılığının uyku kalitesi ile araştırıldığı bir çalışmada uyku kalitesi kötü olan öğrencilerin günlük internet kullanım süresinin daha fazla olduğu saptanmıştır

(Koças ve Şaşmaz, 2018). İnternette daha fazla zaman geçirmenin öğrencilerde daha az uyumaya, yorgunluk hissetmelerine ve buna bağlı olarak da uyku kalitelerinde azalmaya neden olabileceği düşünülmüştür.

Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi Düzeyleri Arasındaki İlişki ile İlgili Tartışma

Çalışmamızın son araştırma sorusu ‘‘Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı ile uyku kalitesi düzeyleri arasında ilişki var mıdır?’’ sorusudur. Çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla YİBÖ kullanılmış ve YİBÖ puan ortalaması 30,61±16,71 orta düzeyde bulunmuştur. Öğrencilerin uyku kalitesi düzeylerini belirlemek amacıyla PUKİ kullanılmış ve PUKİ puan ortalaması 5,96±2,68 bulunmuş, uyku kalitelerinin kötü olduğu saptanmıştır. Araştırmamızda YİBÖ ve PUKİ puanları karşılaştırılmış, yapılan korelasyon analizi sonucuna göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi arasında aynı yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çizelge 4.8). PUKİ’ den alınan puanlar arttıkça uyku kalitesi düşmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak internet bağımlılığının öğrencilerin uyku kalitesinde bozulmaya neden olduğu söylenebilir.

İlgili literatür taraması yapıldığında bizim çalışma sonucumuz ile benzer sonuçlara rastlanmıştır. Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ile uyku kalitelerinin araştırıldığı bir çalışmada öğrencilerin uyku kalitesi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ters ilişki olduğu, internet bağımlılığının uyku kalitesinde düşmeye neden olduğu bulunmuştur (Filiz ve Kaya, 2021). Uzun saatler internette zaman geçirmenin, uyku süresini kısalttığı, uykuya dalmayı zorlaştırdığını ve bu durumun kötü uyku kalitesine yol açtığı düşünülmüştür (Koças ve Şaşmaz, 2018). Japonya’da üniversite öğrencilerinde yapılmış bir araştırmada problemli internet kullanımının artmasının, uyku kalitesinde azalmaya ve depresif belirtilerde artmaya neden olduğu görülmüştür (Kitazawa ve diğerleri, 2018). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ile internet kullanımı ve depresif belirtilerin incelendiği başka bir çalışmada da internet bağımlılığının kötü uyku kalitesinde artışa yol açtığı saptanmış ve çalışmada kötü uyku kalitesi ve internet bağımlılığının akademik performansta bozulmaya neden olduğu ve akademik hayatın kötü etkilenmesiyle de dolaylı olarak depresif belirtilerin ortaya çıktığı bildirilmiştir (Bhandari ve diğerleri, 2017).

Üniversite öğrencilerinde COVID-19 döneminde uyku kalitesinin araştırıldığı bir çalışmada katılımcıların genellikle kötü uyku kalitesine sahip olduğu tespit edilmiş, uzun süre evde kalmanın uyku kalitesi üzerine olumsuz etkileri olduğu görülmüş ve buna bağlı olarak kötü uyku kalitesinin nedenleri sorgulandığında ise öğrencilerde sigara kullanımının, internette kontrolsüz bir şekilde uzun zaman geçirmenin önemli bir etken olduğu bulunmuştur (Alp ve diğerleri, 2020). İnternet bağımlılığı ile COVID-19 pandemi sürecini araştıran başka bir çalışmada da benzer olarak pandemi döneminin üniversite dönemindeki öğrencilerde yol açtığı sorunlardan birisinin internet bağımlılığı olduğu görülmüş ve koronavirüse yakalanma korkusunun arttıkça, sosyal izolasyonlarının da arttığı ve beraberinde internet bağımlılığının da arttığı saptanmıştır (Babaarslan, 2021). Pandemi döneminde yaşanan sosyal izolasyon duygusunun kişilerin internette daha fazla zaman harcamasına yol açtığı ve internetin kontrolsüz kullanmaya başlanmasıyla uyku kalitesinde bozulmaya neden olduğu söylenebilir (Babaarslan, 2021). İspanya'da COVID-19 döneminde sosyal medya kullanıcıları ile uyku kalitesi arasında yapılmış başka bir araştırmada pandemi döneminde düşük uyku kalitesinin fazla olduğu bildirilmiştir (Maestro-Gonzalez ve diğerleri, 2021).

İlgili alanyazın çalışmaları incelendiğinde Hindistan'da tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve uyku kalitesi ile ilgili yapılan bir araştırmada literatür ile benzer olarak internet bağımlılığının kötü uyku kalitesini artırdığı bulunmuştur (Gupta ve diğerleri, 2021). Uyku, öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlığını etkileyen en önemli belirleyicilerden biridir ve internet bağımlılığındaki artış ile kötü uyku kalitesinin artması üniversite öğrencilerinin ruhsal ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilir. Lise öğrencileri arasında uyku kalitesi ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı başka bir çalışma sonucuna göre öğrencilerde internet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ve düşük uyku kalitesi ile internet bağımlılığının birlikte görüldüğü bulunmuştur (Koças ve Şaşmaz, 2018). Literatür araştırmaları ile bizim bulgularımızın aynı yönde olduğu görülmüştür (Gupta ve diğerleri, 2021).

Tüm bu araştırma sonuçlarına göre üniversite dönemi kişilerin bulundukları ortamdan uzaklaşıp yeni insanlar tanıyıp ve yeni bir çevreye uyum sağlamaya çalıştığı bir dönemdir. Bu dönemde öğrenciler yalnız kalmamak için, fiziksel çevreden uzaklaşıp internet yoluyla sosyalleşmeyi deneyebilirler. İnternet üzerinde

kurulan arkadaşlıklardan daha fazla zevk almaya, internette oyun oynamanın, iletişim kurmanın, alışveriş yapmanın, sosyal medya kullanımının kendisinde mutluluk hissi yarattığını düşünebilirler. İnternette kendilerini daha rahat ve güvende hissettikleri için, internette daha fazla zaman harcayabilirler. Sonuç olarak ortaya çıkan kontrolsüz ve problemli internet kullanımı internet bağımlılığına yol açabilir (Can ve Tozoğlu, 2019). Böylece internette geçirilen süre arttıkça, öğrencilerin uyku alışkanlıklarında bozulma, uykuya dalmada sorun yaşama, uyku süresinde azalma nedeniyle uyku kalitesi düşebilir (Filiz ve Kaya, 2021). Aynı zamanda uyku kalitesinin azalması ve uyuyamama sorunu internet kullanımını artırarak internet bağımlılığını besleyici bir etken olarak da karşımıza çıkabilir. İnternet bağımlılığı ve kötü uyku birbirlerini besleyen ve birlikte artan bir sorun olarak gençlerin yaşam kalitesinde düşmeye neden olabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

- Araştırma sonucuna göre hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin orta düzeyde olduğu, yaklaşık üçte birinin riskli internet kullanımına sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilere bilinçli internet kullanımı konusunda farkındalık oluşturması için eğitimler planlanması, internet bağımlılığını azaltmak için sanal ortamdan uzaklaştıracak farklı etkinlikler düzenlenmesi önerilir.
- İnternet bağımlılığı ile yaş grupları ve sınıf düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yaş ve sınıf düzeyindeki artışın internet bağımlılığında azalmaya yol açtığı saptanmıştır. Üniversiteye yeni başlamış öğrencilerin yeni bir çevreye ve sosyal ortama uyumda zorlanma yaşamalarına bağlı olarak internet bağımlılığında artış olduğu düşünüldüğü için ilk yıllarda öğrencilere üniversiteye uyum sürecinin sağlıklı olarak geçirilebilmesi için danışmanlık hizmetine yönlendirilmesi önerilir.
- Üniversitede yaşanılan yerin internet bağımlılığında etkili olduğu bulunmuş, ev ortamında yaşayan bir öğrencinin yurt ortamında yaşayan öğrenciye göre internet bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Ev ortamında internet bağımlılığına neden olan sorunlar belirlenerek, öğrencilerin ailesine farkındalık oluşturmak için yönlendirme yapılıp, ailenin de öğrencilere internet kullanımının kontrol altına alınması için destek olması önerilir.
- Araştırma sonucuna göre internette günlük geçirilen zamanın artmasıyla, internet bağımlılığının arttığı ve uyku kalitesinin azaldığı görülmüştür. Arkadaş ve aile ile daha fazla zaman geçirmenin sağlanması, internette geçirilen zamana sınır konulması, ilgilerinin sosyal ortamlara yönlendirilmesi, gece geç saatlerde internete girilmemesi için öğrencilere danışmanlık ve bilgilendirme yapılması önerilir.

- Araştırma sonucuna göre hemşirelik öğrencilerinin çoğunluğunun kötü uyku kalitesine sahip olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin düzenli uyku alışkanlığının sürdürülmesi, yeterli dinlenmenin sağlanması, riskli davranışlardan uzak durması, uykunun önemi konusunda bilinçlendirilmesi, seminer ve konferans düzenlenmesi önerilir.
- Sigara kullanımının hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Sigara kullanan öğrenciler, sigara kullanmayanlara göre daha kötü uyku kalitesine sahiptir. Öğrencilere uyku kalitesini bozan sigara kullanımının azaltılması ya da sigara kullanmaya başlamaması için eğitim ve bilgilendirmelerin yapılması ve gerekirse psikolojik destek almaları sağlanabilir.
- Yurt odasında yaşayan öğrencilerin ev ortamında yaşayanlara göre uyku kalitesinin daha kötü olduğu saptanmıştır. Yurt odasında uyku sağlığını engelleyen fiziksel ortam düzenlemeleri konusunda planlama yapılması, konfor düzeyinin artırılmasına yönelik öğrencilere ve oda arkadaşlarına farkındalık için eğitim verilmesi önerilir.
- İnternet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığındaki artış, hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesinin azalmasına neden olmaktadır. İnternet bağımlılığının azaltılmasına yönelik çalışmaların yapılması, uykunun önemi hakkında bilgilendirilmesi, internet bağımlılığının yol açtığı sorunlar uyku kalitesinin azalmasına neden olduğu için bu konularla ilgili öğrencilere ve aile bireylerine farkındalık oluşturması amacıyla gerekli eğitim programlarının düzenlenmesi önerilir.
- Çalışma sonuçlarına pandemi döneminin etkileri olduğundan pandemi bittikten sonra bu sürecin internet bağımlılığı ve uyku kalitesi üzerine olan etkisinin ortaya çıkarılması için çalışmanın yeniden yapılması önerilir.

KAYNAKLAR

Ağargün, M. Y., Kara, H. ve Anlar, O. (1996). Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliği ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *7*(2), 107-115.

Ağırtaş, A. ve Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *17*(1), 76-89. https://dergipark.org.tr/en/pub/cagsbd/issue/55510/760162

Akdağ, M., Şahan-Yılmaz, B., Özhan, U. ve ŞAN, İ. (2014). Investigation of university students' internet addiction in terms of several variables. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *15*(1), 77-95.

Akova, İ. ve Koçoğlu, G. (2018). 20 yaş üstü erişkinlerde uyku süresi, kalitesi, fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik ölçümler arasındaki ilişkiler. *Ahi Evran Medical Journal*, *2*(3), 67-73.

Aksoy, V. (2015). İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin fen lisesi öğrencilerinin demografik özelliklerine göre değişimi ve akademik başarılarına etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *3*(19), 365-383

Aksoy, F. ve Ünübol, H. (2021). Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, *22*(2), 103-113.

Aksungur, A., Göktaş, B., Önder, Ö.R. ve Cankul, İ.H. (2011). Öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi,* 10(1), 1-12.

Alaçam, H., Ateşci, F. Ç., Şengül, A. C. ve Tümkaya, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *16*(6), 383-388.

Alarçin, E. Y. ve Şirin, H. (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisi. *Öneri Dergisi*, *16*(55), 95-124.

Albayrak S., ve Balcı S. (2014). Gençlerde madde bağımlılığı ve önlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi,*11(2), 30-37.

Aloi, M., Verrastro, V., Rania, M., Sacco, R., Fernández-Aranda, F., Jiménez-Murcia, S. ve Segura-Garcia, C. (2020). The potential role of the early maladaptive schema in behavioral addictions among late adolescents and young adults. *Frontiers in Psychology*, *10*, 3022. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03022

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S. ve Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, *56*, 101414.

Alp, S. İ., Deveci, M., Erdal, B., Akalın, R. B. ve Terzi, D. (2020). Coronavirüs hastalığı 2019 (Covid 19) döneminde üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi Ve insomni şiddeti. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, *8*(3), 295-302. https://doi.org/10.37696/nkmj.752847

Altıntaş, S. ve Öztabak, M. (2016). Ortaokul öğrencilerinin problemli internet kullanımları ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama, 7(13),* 109-128.

Alyanak, B. (2016). İnternet Bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi, 8*(5), 20-24.

Andiç, S. ve Durak Batigün, A. (2021). DSM-5 tanı ölçütleri temelinde internet bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: İnternet oyun oynama bozukluğu açısından bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *32*(1), 33-42.

An, J., Sun, Y., Wan, Y., Chen, J., Wang, X. ve Tao, F. (2014). Associations between problematic internet use and adolescents' physical and psychological symptoms: possible role of sleep quality. *Journal of addiction medicine,* 8(4), 282-287.

Anlayışlı, C. ve Serin, N. B. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/edebiyat*, *25*(97), 730-743.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 1(1), 55-67.

Arslan, O. (2020). *İnternet bağımlılığı ve depresyon ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Arslan, M., Taşkaya, C. ve Kavalcı, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, obezite ve uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, *2*(1), 16-22.

Aslan, E. ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili sosyodemografik faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *19*(3), 109-117.

Assaad, S., Costanian, C., Haddad, G. ve Tannous, F. (2014). Sleep patterns and disorders among university students in Lebanon. *Journal of research in health sciences*, *14*(3), 198-204.

Atalayın, Ö. (2021). *Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde dijital bağımlılık düzeyi ve uyku kalitesi arasındaki İlişki.* (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Kocaeli.

Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A. ve İsmailoğlu, E. G. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi,* 7(3), 193-198.

Babaarslan, D. (2021). *İnternet bağımlılığı ve Covid 19 pandemi süreci arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.

Bahar, Z. ve Dilay, Açıl. (2014). Sağlığı geliştirme modeli: kavramsal yapı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi,* 7(1), 59-67. https://dergipark.org.tr/tr/pub/deuhfed/issue/46810/587024

Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F. ve Zafer, R. (2020). COVID-19 pandemisinde problemli internet kullanımı: Bir nitel araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,* 1(3), 126-140.

Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, *26*(67).

Bayraktar F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü.* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, *4*(3), 377-383.

Bektaş M. (2018). Davranışsal Bağımlılık: Tanımı, Türleri ve Sınıflandırılması. Bir Kamu Politikası Olarak Bağımlılıkla Mücadele. Ateş H. & Koçak A. (Editörler). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Bener, A. ve Bhugra, D. (2013). Lifestyle and depressive risk factors associated with problematic internet use in adolescents in an Arabian Gulf culture. *Journal of addiction medicine*, 7(4), 236-242.

Bhandari, P. M., Neupane, D., Rijal, S., Thapa, K., Mishra, S. R. ve Poudyal, A. K. (2017). Sleep quality, internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal. *BMC psychiatry*, *17*(1), 1-8.

Bostwick, J. M. ve Bucci, J. A. (2008). Internet sex addiction treated with naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings*, 83(2), 226-230.

Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, *6*(3), 235-247. https://doi.org/10.16899/ctd.66303

Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R. ve Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, *28*(2), 193-213.

Can, H. C. ve Tozoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, *3*(3), 102-118.

Cates, M. E., Clark, A., Woolley, T. W. ve Saunders, A. (2015). Sleep quality among pharmacy students. *American journal of pharmaceutical education*, *79*(1). https://doi.org/10.5688/ajpe79109

Chou, W. J., Chang, Y. P. ve Yen, C. F. (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, *34*(8), 467-474. https://doi.org/10.1016/j.kjms.2018.01.016

Çaynak, H. B. Y., Çöl, M. ve Alıcılar, H. E. (2022).Ankara üniversitesi tıp fakültesi ilk 3 dönem öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve diğer ilişkili faktörler. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası* 75(2), 177-187.

Çalışkan, Z. ve Tekcan, P. (2018). *Lise Öğrencilerinin Uyku Kalitesi Ve Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. Nevşehir.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.

Demir, Y. (2017). *Ergenlerde İnternet bağımlılığı, akademik güdülenme, akademik erteleme ve okula bağlanma arasındaki ilişkiler* (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Malatya.

Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *9*(52), 23-42.

Demirci, A., Doğan, R., Matrak, Y. C., Kuruoğlu, E. ve Mevsim, V. (2015). Tıp öğrencilerinde sorunlu internet kullanımının uyku kalitesine etkisi. *Turkish Journal of Family Medicine Primary Care*, 9(4), 143-149.

Deng, X., Liu, X. ve Fang, R. (2020). Evaluation of the correlation between job stress and sleep quality in community nurses. *Medicine*, *99*(4). https://doi.org/10.1097/MD.0000000000018822

Di Benedetto, M., Towt, C. J. ve Jackson, M. L. (2020). A cluster analysis of sleep quality, self-care behaviors, and mental health risk in Australian university students. *Behavioral sleep medicine*, *18*(3), 309-320.

Diering, G. H., Nirujogi, R. S., Roth, R. H., Worley, P. F., Pandey, A. ve Huganir, R. L. (2017). Homer1a drives homeostatic scaling-down of excitatory synapses during sleep. *Science*, *355*(6324), 511-515.

Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, *22*(1), 20-30. https://doi.org/10.51982/bagimli.790750

Dinç, A. ve Aşkın, A. (2018). Internet addiction among vocational students in Çanakkale; Example of Biga Vocational School Çanakkale'de meslek yüksekokulu öğrencileri arasında internet bağımlılığı; Biga Meslek Yüksekokulu örneği. *Journal of Human Sciences*, *15*(1), 112-122.

Duman, N., Akbaba, E. ve Demir, A. (2020). Psikoloji bölümü öğrencilerinin uyku kalitesinin incelenmesi. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, *2020*(1), 139-161. https://dergipark.org.tr/en/pub/insan/issue/53250/695827

Durak, M. ve Durak, E. Ş. (2013). Associations of social anxiety and depression with cognitions related to problematic internet use in youths. *Eğitim ve Bilim*. 38 (169), 20-29.

Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A. ve Wasserman, D. (2016). Pathological internet use and risk-behaviors among European adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 294.

Ekenler, G. ve Altınel, B. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, *6*(4), 575-582.

Eliöz, M., Çebi, M. ve İslamoğlu, İ. (2018). Takım ve bireysel sporcuların uyku kalitelerinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 13(26).

Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *2*(1), 53-83.

Erdoğan, N., Karabel, M. P., Tok, Ş., Güzel, D. ve Ekerbiçer, H. Ç. (2018). Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, *8*(2), 395-403.

Ergin, A., Uzun, S. U. ve Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, (3), 134-142.

Espie, C. A. (2018). Uyku ve Uykusuzluk Sorunları. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Eşgi, N. (2014). Aile-çocuk internet bağımlılık ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, *22*(2), 807-839.

Ergin A, Acar G. A, Bekar T. (2018). Sağlıkla ilgili eğitim veren fakültelerdeki öğrencilerin uyku kalitesinin belirlenmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi.* 11(3), 347-354.

Eroğlu, A. ve Bayraktar, S. (2017). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, *3*(1), 184-99.

Ferlibaş, S. (2019). *Ergenlerde görülen internet bağımlılığının ruminasyon düzeyi, problem çözme becerileri ve bazı psikolojik problemler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstistüsü. Konya.

Filiz, B. ve Kaya, D. G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesi ve internet bağımlılıklarının akademik başarılarına etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *19*(2), 51-60.

Gazo, A. M., Mahasneh, A. M., Abood, M. H. ve Muhediat, F. A. (2020). Social self-efficacy and its relationship to loneliness and internet addiction among hashemite university students. *International Journal of Higher Education*, *9*(2), 144-155.

Geddes J, Price J, Mcknight R. (2012). Psychiatry. United Kingdom: Oxford University Press.

Geiger-Brown, J. M., Rogers, V. E., Liu, W., Ludeman, E. M., Downton, K. D. ve Diaz-Abad, M. (2015). Cognitive behavioral therapy in persons with comorbid insomnia: a meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, *23*, 54-67.

Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, *384*(6604), 18-18.

Gupta, R., Taneja, N., Anand, T., Gupta, A., Gupta, R., Jha, D. ve Singh, S. (2021). Internet addiction, sleep quality and depressive symptoms amongst medical students in Delhi, India. *Community mental health journal*, *57*(4), 771-776.

Günay, O., Öztürk, A. ve Arslantaş, E. E. (2018). Öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. *Neurological Sciences*, *31*, 79-88.

Güneş, Z. (2018). Uyku sağlığının korunmasında uyku hijyenin rolü ve stratejileri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(2), 188-198. https://doi.org/10.17827/aktd.351436

Haque, M., Rahman, N. A. A., Majumder, M. A. A., Haque, S. Z., Kamal, Z. M., Islam, Z. ve Alattraqchi, A. G. (2016). Internet use and addiction among medical students of Universiti Sultan Zainal Abidin, Malaysia. *Psychology research and behavior management, (9)*, 297-307.

Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep medicine reviews, 22*, 23-36.

Islam, M. ve Hossin, M. Z. (2016). Prevalence and risk factors of problematic internet use and the associated psychological distress among graduate students of Bangladesh. *Asian journal of gambling issues and public health, 6*(1), 1-14.

İkiz, E., Asici, E., Savci, M. ve Yörük, C. (2015). Problemli İnternet Kullanimi ile Üniversite Yaşamına Uyum İliskisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4*(1), 34.

İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdil, A. ve Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation,* 4(3), 125-133.

Karaca, S., Uyanık, E., Kenç, M., İşlek, M., Aksu, R., Öngün, E. ve Barlas, G. Ü. (2021). Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresif belirtiler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *12*(2), 510-516.

Karadağ, A. ve Akçinar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, *20*(3), 154-166.

Karatay, G., Baş, N. G., Aldemir, H., Miyase, A. K. A. Y., Bayır, M. ve Onaylı, E. (2016). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin uyku alışkanları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, *3*(1), 16-22.

Kerpershoek, M. L., Antypa, N. ve Van den Berg, J. F. (2018). Evening use of caffeine moderates the relationship between caffeine consumption and subjective sleep quality in students. *Journal of Sleep Research, 27*(5), e12670.

Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M. ve Kishimoto, T. (2018). Associations between problematic Internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. *Psychiatry and clinical neurosciences, 72*(7), 531-539.

Khazaal, Y., Xirossavidou, C., Khan, R., Edel, Y., Zebouni, F. ve Zullino, D. (2012). Cognitive-Behavioral treatments for "Internet addiction". *The Open Addiction Journal,* 5(1).

Kocaay, F., Demir, B. T. ve Biçer, B. K. (2022). Üniversite Öğrencilerinde İnternet, Sosyal Medya ve Oyun Bağımlılığının Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 12(3), 511-519.

Kocas, F. ve Şaşmaz, T. (2018). Internet addiction increases poor sleep quality among high school students. *Turkish Journal of Public Health*, *16*(3), 167-177.

Koçak, M. ve Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *10*(3), 1618-1631.

Kovan, A. ve Ormancı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, (2), 125-145.

Köroğlu, E. (2013) DSM-5 Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (5. Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H. ve Beyazyürek, M. (2006). Problemli internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: olgu sunumu. *Journal of Dependence*, 7, 150-154.

Kurt, S. ve Enç, N. (2013). Yoğun Bakım Hastalarında Uyku Sorunları ve Hemşirelik Bakımı. *Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi,* 4(5), 1-8.

Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*(1), 69-76.

Lai, P. P. ve Say, Y. H. (2013). Associated factors of sleep quality and behavior among students of two tertiary institutions in Northern Malaysia. *Med J Malaysia*, *68*(3), 195-203.

Lam, L. T., Peng, Z., Mai, J. ve Jing, J. (2009). The association between internet addiction and self-injurious behaviour among adolescents. *Injury prevention*, *15*(6), 403-408.

Li, W., Garland, E. L. ve Howard, M. O. (2014). Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English-and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior*, *31*, 393-411.

Maestro-Gonzalez, A., Sánchez-Zaballos, M., Mosteiro-Díaz, M. P. ve Zuazua-Rico, D. (2021). Quality of sleep among social media users during the lockdown period due to COVID-19 in Spain. *Sleep Medicine*, *80*, 210-215.

McLaughlan, A. D. ve Starkey, N. J. (2012). The classification of substance and behavioural addictions: A preliminary investigation. *New Zealand Journal of Psychology*, 41(1), 7-18.

Nasti, L. ve Milazzo, P. (2017). A computational model of internet addiction phenomena in social networks. International Conference on Software Engineering and Formal Methods (pp. 86-100). Springer, Cham.

Odacı, H. ve Çikrıkci, Ö. (2017). Problemli internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *4*(1), 41-61.

Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanimi, yalnizlik ve algilanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 23(1), 281-292.

Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A. ve Ozalp, S. S. (2013). Evaluation of internet addiction and depression among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *82*, 445-454.

Ögel, K. (2017). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla mücadele etmek. (3. Baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Örsal, Ö., Kök Eren, H. ve Duru, P. (2019). Psikiyatri hastalarının uyku kalitesini etkileyen faktörlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, *10*(1), 55-64.

Özcan, A. (2020). Hemşirelik Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık Ve Uyku Kalitesi İlişkisinin Belirlenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 67-72.

Öztürk, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bilişim teknolojileri bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *7*(1), 195-219.

Öztürk., M. O. ve Uluşahin A. (2016). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.

Park, M. H., Park, S., Jung, K. I., Kim, J. I., Cho, S. C. ve Kim, B. N. (2018). Moderating effects of depressive symptoms on the relationship between problematic use of the Internet and sleep problems in Korean adolescents. *BMC psychiatry*, *18*(1), 1-8.

Pektaş, İ. ve Mayda, A. S. (2018). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve etkileyen etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi*, *8*(1), 52-62.

Pelin, Z. (2020). Uyku ve bağışıklık sistemi. *Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi, 2(1),* 46-50.

Peltzer, K. ve Pengpid, S. (2015). Nocturnal sleep problems among university students from 26 countries. *Sleep and Breathing*, *19*(2), 499-508.

Pensuksan, W. C., Lertmaharit, S., Lohsoonthorn, V., Rattananupong, T., Sonkprasert, T., Gelaye, B. ve Williams, M. A. (2016). Relationship between poor sleep quality and psychological problems among undergraduate students in the Southern Thailand. *Walailak journal of science and technology*, *13*(4), 235.

Prabhakaran, M. A., Patel, V. R., Ganjiwale, D. J. ve Nimbalkar, M. S. (2016). Factors associated with internet addiction among school-going adolescents in Vadodara. Journal of family medicine and primary care, 5(4), 765.

Sağar, M. E. ve Eren, H. E. (2022). Relationship Between Internet Addiction and Sleep Quality in University Students. *Bağımlılık Dergisi*, *23*(3), 1-1.

Sahraian, A., Hedayati, S. B., Mani, A. ve Hedayati, A. (2016). Internet addiction based on personality characteristics in medical students. *Shiraz E-Medical Journal*, *17*(10).

Sarı, Ö. Y., Üner, S., Büyükakkuş, B., Bostancı, E. Ö., Çeliksöz, A. H. ve Budak, M. (2015). Bir üniversitenin yurtta kalan öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen bazı faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, *14*(2).

Saygılı, S., Akıncı, A. Ç., Arıkan, H. ve Dereli, E. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, *1*(1), 88-94.

Seo, J. H., Kim, J. H., Yang, K. I. ve Hong, S. B. (2017). Late use of electronic media and its association with sleep, depression, and suicidality among Korean adolescents. *Sleep medicine*, *29*, 76-80.

Servidio, R., Bartolo, M. G., Palermiti, A. L. ve Costabile, A. (2021). Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with Internet addiction disorder in a sample of Italian students. *Journal of Affective Disorders Reports*, *4*, 100097.

Sevinç, H. ve Taş, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*. 34(2), 523-541.

Sharma, M. K. ve Palanichamy, T. S. (2018). Psychosocial interventions for technological addictions. Indian journal of psychiatry, 60(4), 541.

Smith, D. E. (2012). Editor's note: The process addictions and the new ASAM definition of addiction. *Journal of psychoactive drugs*, *44*(1), 1-4.

Su, S. B. (2019). *Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyodemografik özellikler, depresyon düzeylerinin belirlenmesi ve internet bağımlılığına etkilerinin araştırılması.* (Tıpta Uzmanlık Tezi), Dicle Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Diyarbakır.

Şahin, C., Aydın, D. ve Balay, R. (2016). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Eğitsel İnternet Kullanımı İle İnternet Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, *17*(1), 481-497.

Şahin, E., Türk, F.. ve Hamamcı, Z. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Depresyon, Anksiyete ve Stres ile Başa Çıkma Tutumlarının Sosyal Medya Bağımlılığıyla İlişkisi. *Erciyes İletişim Dergisi, 9*(1), 165-186.

Şalva, T., Güllüoğlu, M. A., KAYA, M. ve Özdemir, K. U. (2020). Maltepe Üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 6. sınıf öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Maltepe Tıp Dergisi*, *12*(2), 27-33. https://doi.org/10.35514/mtd.2020.26

Şenol, V., Soyuer, F., Akça, R. P. ve Argün, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2), 93-104.

Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2014). Bağımlılık: Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma. İstanbul: Timaş Yayınları.

Thege, B. K., Woodin, E. M., Hodgins, D. C. ve Williams, R. J. (2015). Natural course of behavioral addictions: A 5-year longitudinal study. BMC psychiatry, 15(1), 4. https://doi.org/10.1186/s12888-015-0383-3

Tok Yıldız, F. (2012). *Uyku Hijyeni Eğitiminin Koroner Yoğun Bakım Ve Sonrası Hastaların Uyku Kalitesine Etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas.

Townsend, M. C. (2016). Ruhsağlığı ve Psikiyatri Hemşireliğinin Temelleri, Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Troynikov, O., Watson, C. G. ve Nawaz, N. (2018). Sleep environments and sleep physiology: A review. *Journal of thermal biology*, 78, 192-203.

Turan, R. T. (2015). *Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Başkent Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Ankara.

Türk Dil Kurumu. (2022). Türk Dil Kurumu. Erişim adresi : https://sozluk.gov.tr/ Erişim Tarihi: 16.04.2022

Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. Erişim adresi: http://www.tuik.gov.tr/ Erişim tarihi: 31.5.2022.

Usta, E. (2015) Sanal ortamlarda bireylerin güvenirliğinin internet bağımlılık durumlarına göre incelenmesi, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama 5(2)*, 107-123.

Uzbay, T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler, *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 5-15.

Waldo, A. D. (2014). Correlates of internet addiction among adolescents. *Psychology*, *5*(18), 1999.

We Are Social. (2022). Digital 2021, Q4 Global Digital Statshot Report. Erişim adresi: https://wearesocial.com/ Erişim tarihi: 31.5. 2022.

Wölfling, K., Beutel, M. E., Dreier, M. ve Müller, K. W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: a clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed Research International*, *2014*. 1-8

Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C. ve Chang, L. R. (2015). Risk factors of internet addiction among internet users: an online questionnaire survey. *PloS one*, *10*(10), e0137506.

Yang, G., Lai, C. S. W., Cichon, J., Ma, L., Li, W. ve Gan, W. B. (2014). Sleep promotes branch-specific formation of dendritic spines after learning. *Science*, *344*(6188), 1173-1178.

Yıldırım, O. ve İdil, İ. (2020). Yeni koronavirüs salgını dolayısıyla gündeme gelen sosyal izolasyon ve gönüllü karantina döneminde internet ve sosyal medya kullanımı. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, *2020*(52), 69-94.

Yılmaz, D., Tanrıkulu, F. ve Dikmen, Y. (2017). Research on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students. *Current health sciences journal*, 43(1), 20**.**

Yılmaz Alarçin, E. ve Şirin, H. (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisi. Journal of Marmara University Social Sciences Institute/Öneri, 16(55).

Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A. ve Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PloS one*, *11*(9), e0161126.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1 (3), 237-244.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & behavior*, *10*(5), 671-679.

Young, K., Pistner, M., O'mara, J. ve Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & behavior*, *2*(5), 475-479.

Young, K. S., Yue, X. D. ve Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment, 3-17.

Zhang, M. W., Tran, B. X., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., Latkin, C. ve Ho, R. C. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*, *28*, 15-20.

EKLER

EK 1. Kişisel bilgi formu

Sayın Katılımcı;

Sizi Şemsi KARABULUT tarafından yürütülen "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1.Yaşınız	1. 17-20 yaş 2. 21-24 yaş 3. 25-28 yaş 4. 29 yaş ve üstü
2. Cinsiyet	1. Kadın 2. Erkek
3. Medeni Durumunuz	1. Evli 2. Bekar
4. Kaçıncı sınıfta eğitim görüyorsunuz?	1. 1. Sınıf 2. 2. Sınıf 3. 3.Sınıf 4. 4. Sınıf
5. Annenizin eğitim durumu	1. Okur-yazar değil 2. Okur-yazar 3. İlkokul mezunu 4. Ortaokul mezunu 5. Lise mezunu 6. Üniversite ve üstü
6. Babanızın eğitim durumu	1. Okur-yazar değil 2. Okur-yazar 3. İlkokul mezunu 4. Ortaokul mezunu 5. Lise mezunu 6. Üniversite ve üstü
7. Ailenizdeki birey sayısı (siz dahil)	1. 2-3 kişi 2. 4-5 kişi 3. 6 ve üzeri
8. Üniversite hayatınızda nerede yaşamaktasınız?	1. Ailemle 2. Eşimle 3. Arkadaşlarımla 4. Yurt odasında 5. Yalnız
9. Üniversiteye gelmeden önce en uzun süre yaşadığınız yer?	1. Şehir merkezi 2. İlçe merkezi 3. Köy
10. Sigara kullanıyor musunuz?	1. Evet 2. Hayır
11. Alkol kullanıyor musunuz?	1. Evet 2. Hayır

12. Geçmişte psikiyatrik bir yardım aldınız mı?	1. Evet 2. Hayır
13. Şu anda psikiyatrik bir yardım alıyor musunuz?	1. Evet 2. Hayır
14. Yakın bir arkadaşınız veya samimi olduğunuz bir arkadaş grubunuz var mı?	1. Evet 2. Hayır
15. Sürekli kullanabileceğiniz bir internet bağlantınız var mı?	1. Evet 2. Hayır
16. Günlük internet kullanım süreniz nedir?	1. Hiç kullanmıyorum 2. Günde 1 saatten az 3. Günde 1-3 saat 4. Günde 4 saat ve üzeri
17. İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)	1. Oyun oynama 2. Film izleme 3. Sosyal medya 4. Akademik çalışma 5. Alışveriş yapma 6. Haberleşme (e-posta) 7. Müzik dinleme
18. İnternet kullanımınızı kontrol edici faktörler var mı, varsa nelerdir?	1. Yok 2. Aile 3. Kız- erkek arkadaş 4. Dersler 5. Sosyal aktivite 6. Hastalık
19. Yatmadan önceki son 1 saat içinde internette zaman geçirir misiniz?	1. Evet 2.Hayır
20. İnternet kullanımınız uyku düzeninizi etkiliyor mu?	1. Evet 2.Hayır

EK 2. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ)

NO	SORULAR	Hiçbir zaman (0)	Nadiren (1)	Ara sıra (2)	Çoğunlukla (3)	Çok sık (4)	Devamlı (5)
1	Ne kadar sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz ?						
2	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük işlerinizi ihmal edersiniz ?						
3	Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz ?						
4	Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız ?						
5	Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı denetlersiniz ?						
6	Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir ?						
7	Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur, ne yaptığınızı gizlersiniz ?						
8	Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder ?						
9	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir ?						
10	Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz ?						
11	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız ?						
12	Ne sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz ?						

13	Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıcı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz ?						
14	Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçar ?						
15	İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünürsünüz veya internete girmeyi hayal edersiniz ?						
16	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
17	Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz ?						
18	İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19	Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi tercih edersiniz ?						
20	Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi ve sinirli hissedip internete girince rahatlarsınız ?						

EK 3. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)

Aşağıdaki soruları son 1 ay içerisindeki durumunuza göre cevaplandırınız.
1. Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız? Genel yatış saatiniz:…….

2. Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar süre (dakika) aldı? Dakika:……..

3. Geçen ay sabahları genellikle ne kadar ne zaman kalktınız? Genel kalkış saatiniz:…….

4. Geçen ay geceleri kaç saat gerçekten uyudunuz? (Bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir) Saat:.....

5. Geçen ay aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadınız?

	Geçen ay boyunca hiç (0)	Haftada birden az (1)	Haftada bir veya iki kez (2)	Haftada üç veya daha fazla (3)
a. 30 dakika boyunca uykuya dalamadığınız oluyor mu?				
b. Gece yarısı veya sabah erken uyandığınız oluyor mu?				
c. Lavaboya gitmek üzere kalkmak zorunda kaldığınız oluyor mu ?				
d. Rahat nefes alıp veremediğiniz oluyor mu?				
e.Öksürdüğünüz veya gürültülü bir şekilde horladığınız oluyor mu?				
f. Aşırı derecede üşüdüğünüz oluyor mu?				
g. Aşırı derecede sıcaklık hissettiğiniz oluyor mu?				
h. Kötü rüyalar gördüğünüz oluyor mu?				
i. Ağrı duyduğunuz oluyor mu?				
j. Diğer nedenleri belirtiniz.				

6. Geçen ay uyku kalitenizi bütünüyle nasıl değerlendiriyorsunuz?
Çok iyi (0) Oldukça iyi (1) Oldukça kötü (2) Çok kötü (3)

7. Geçen ay uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veye reçetesiz) aldınız?
Hiç (0) Haftada birden az (1) Haftada bir veya iki (2) Haftada üç veya daha fazla (3)

8. Geçen ay yemek yerken veya bir aktivite sırasında uyanık kalmak için ne kadar zorlandınız?
Hiç (0) Haftada birden az (1) Haftada bir veya iki (2) Haftada üç veya daha fazla (3)

9. Geçen ay bu durum işlerinizi istekle yapmanızı ne kadar etkiledi?
Hiç problem oluşturmadı (0) Yalnızca çok az problem oluşturdu (1)
Bir dereceye kadar problem oluşturdu (2) Çok büyük bir problem oluşturdu (3)

10. Eşiniz veya oda arkadaşınız var mı ?
Eşiniz veya oda arkadaşınız yok (0) Diğer odada uyuyan bir oda arkadaşı var (1)
Aynı odada var ancak aynı yatakta değil (2) Oda arkadaşı veya eşi aynı yatakta (3)

11. Eğer bir oda arkadaşınız veya eşiniz varsa ona aşağıdaki durumları ne kadar sıklıkla yaşadığınızı sorun ?

	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
a. Gürültülü horlama oldu mu?				
b. Nefes alıp verme sırasında uzun aralıklar oldu mu?				
c. Uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama oldu mu?				
d. Uyku esnasında uyumsuzluk veya şaşkınlık oldu mu?				
e. Uyurken olan diğer huzursuzluklarınızı belirtiniz.				

EK 4. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği izin

RE: Ölçek izni

FB **Fatih Bayraktar <**

28.09.2021 15:33

Kime: şemsi karabulut

Merhaba Şemsi,

Türkçe uyarlamasını yaptığım İnternet Bağımlılık Ölçeği'ni çalışmanda kullanabilirsin. Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Fatih Bayraktar
Doğu Akdeniz Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü

From: şemsi karabulut [mailto
Sent: Monday, September 27, 2021 11:18 PM
To: Fatih Bayraktar
Subject: Ölçek izni

Merhaba hocam
Çankırı Karatekin Üniversitesi hemşirelik bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.
Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki konulu tez çalışmam için geçerlik güvenilirliğini yaptığınız İnternet Bağımlılığı ölçeğini izninizle kullanabilir miyim.
İyi akşamlar

Şemsi KARABULUT
Çankırı Karatekin Üniversitesi
Psikiyatri Hemşireliği
Yüksek Lisans Öğrencisi
Windows için Posta ile gönderildi

EK 5. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi izin

RE: Ölçek izni

MA Mehmet Yücel AĞARGÜN <

28.09.2021 19:08

Kime: şemsi karabulut

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Selamlar

From: şemsi karabulut <
Sent: Monday, September 27, 2021 11:05 PM
To: Mehmet Yücel AĞARGÜN <
Subject: Ölçek izni

Merhaba hocam
Çankırı Karatekin Üniversitesi hemşirelik bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.
Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki konulu tez çalışmam için Pittsburgh Uyku Kalitesi ölçeğinizi kullanabilir miyim
İyi akşamlar

Şemsi KARABULUT
Çankırı Karatekin Üniversitesi
Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği
Yüksek Lisans Öğrencisi
Windows için Posta ile gönderildi

EK 6. Kurum izni

T.C.
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-52950036-210.01-42388
Konu : Çalışma İzni Hk.

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ GERONTOLOJİ BÖLÜMÜNE

İlgi : 17.11.2021 tarihli ve E-52950036-600-42164 sayılı yazınız.

Bölümünüz Öğretim Elemanlarından Doç.Dr.Songül KAMIŞLI'nın ilgi dilekçesine istinaden, Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim dalı Psikiyatri Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans programı, 208202003 numaralı Şemsi KARABULUT adlı öğrencinin, Danışmanı Doç. Dr. Songül KAMIŞLI ile birlikte 'Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi Arasındaki ilişkinin İncelenmesi' konulu çalışmasını 2021 Güz döneminde Fakültemiz Hemşirelik Bölümü öğrencileri ile ders dışında yapılması koşulu ile uygulaması uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Özcan ÖZKAN
Dekan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu : 8M60-71O0-8LO2 Belge Doğrulama Adresi : https://ebyssorgu.karatekin.edu.tr

Adres: Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi (Eski Devlet Hastanesi Yanı) 18200 ÇANKIRI
Telefon No : 0 376 213 17 02
Fax No : 0 376 212 00 75
e-Posta : sbf@karatekin.edu.tr
İnternet Adresi : https://www.karatekin.edu.tr/
Bilgi İçin :Umut SARIKAYA
Büro Personeli
Telefon No:

EK 7. Etik kurul izni

T.C.
ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Toplantı No:	23
Araştırmanın Yürütücüsü:	Şemsi Karabulut
Araştırmanın Başlığı:	Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Karar Tarihi:	09-11-2021
Kurul Görüşü:	Kabul Edilmiştir. Araştırmanın/Projenin uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

SONUÇ: Kabul Edilmiştir. Araştırmanın/Projenin uygulanabilirliği konusunda bilimsel araştırmalar etiği açısından bir sakınca yoktur.

Başkan
Prof. Dr. Murat ARI
İMZA

Üye
Prof. Dr. Ali YİĞİT
İMZA

Üye
Doç. Dr. Ela CANBOLAT
İMZA

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Haydar KOÇ
İMZA

Üye
Öğr. Gör. Fatma Tayhan KARTAL
İMZA

Üye
Dr. Öğr. Üyesi İbrahim AKYOL
İMZA

Üye
Avukat Mehmet ÇAKMAK
İMZA

Çankırı Karatekin Üniversitesi

ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ DİLEKCE NO:

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

İNTİHAL PROGRAMI RAPORU KONTROL FORMU

ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Danışmanı olduğum ve aşağıda bilgileri yer alan lisansüstü öğrencisinin tezi ve intihal programı raporu tarafımdan incelenmiş olup, öğrencinin tez savunmasına girmesi uygun bulunmuştur.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı	Şemsi KARABULUT	
Öğrenci No	208202003	
Anabilim Dalı	Hemşirelik Anabilim Dalı	
Programı	Yüksek Lisans ☒	Doktora ☐
Tez Adı	Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	

8.01.2023

Doç. Dr. Songül KAMIŞLI

Ek. İntihal Programı Raporu

Doküman Görüntüleyici

Turnitin Orijinallik Raporu

İşleme konusu: 05-Oca-2023 2:13 ÖS +03
NUMARA: 1988807316
Kelime Sayısı: 15416
Gönderildi: 1

Şemsi Karabulut YL tez Şemsi Karabulut tarafından

Benzerlik Endeksi	Kaynağa göre Benzerlik	
%15	Internet Sources:	%15
	Yayınlar:	%5
	Öğrenci Ödevleri:	N/A

alıntıları çıkar | bibliyografyayı dahil et | küçük eşleşmeleri çıkar | mod: raporu hızlı görüntüle (klasik) | yazdır | yenile | İndir

1% match (15-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/93991/yokAcikBilim_10255745.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

1% match (08-Ara-2022 tarihli internet)
http://acikerisim.pau.edu.tr:8080

1% match (05-Mar-2022 tarihli internet)
http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080

1% match (11-Tem-2021 tarihli internet)
https://krtknadmn.karatekin.edu.tr/files/sabe/2020/TEZ%20YAZIM_%C5%9EABLON/yeni%20son.docx

<1% match (15-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/622634/yokAcikBilim_10335287.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (24-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/376911/yokAcikBilim_10315529.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (30-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/353913/yokAcikBilim_10132042.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (23-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/164706/yokAcikBilim_10223801.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (13-Oca-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/631084/yokAcikBilim_10268638.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (24-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/622648/yokAcikBilim_10274837.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (09-Kas-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/710856/yokAcikBilim_10110090.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (13-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/249339/yokAcikBilim_10328510.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (12-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/453596/yokAcikBilim_10253658.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (14-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/54273/yokAcikBilim_10273654.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (15-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/108187/yokAcikBilim_10209681.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (24-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/237088/yokAcikBilim_10227559.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (30-Eyl-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/349726/yokAcikBilim_10184022.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (05-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/349305/yokAcikBilim_10282948.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

<1% match (01-Eki-2022 tarihli internet)
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/578858/yokAcikBilim_10069840.pdf?isAllowed=y&sequence=-1

ÖZGEÇMİŞ

Adı – Soyadı : Şemsi Karabulut

Öğrenim Durumu

Lisans : 2015, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

Yüksek lisans : 2023, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Hemşirelik Anabilim Dalı, Psikiyatri Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans Programı

Mesleki Deneyimi : Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri, İhsan Doğramacı Çocuk Hastanesi, Bebek Servisi, 2015-Halen

Diğer üyelikleri : Psikiyatri Hemşireliği Derneği