



The Relationship of Internet Addiction Level with Sleep Disorder in Sivas Cumhuriyet University Faculty of Medicine Term 1, 2 and 3 Students

Tunahan Uygun^{a,*}, Naim Nur^b

Department of Public Health, Faculty of Medicine, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 29/01/2024

Accepted: 26/07/2024

ABSTRACT

This study was conducted to reveal the relationship between internet addiction and sleep disturbance in students studying in semester 1, 2 and 3 at the Faculty of Medicine. The study was conducted at Sivas Cumhuriyet University Faculty of Medicine between 01.10.2022-31.12.2022. The Young Internet Addiction Test Short Form (YİBT-SF) was used to assess internet addiction, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to assess sleep disturbance. In our study, the mean age of the students was 19.95±1.72 years, 64.5% had lost years of education, 16.9% smoked, 16.1% drank alcohol and 39.1% consumed more than 3 cups of tea or coffee per day. 7.0% had psychiatric disorders, 70.1% had a personal computer, and the average hourly internet use was 4.32±2.17 hours. Sleep disorders were found in 47.8% of the students. Internet addiction was found to be higher in girls, those with psychiatric disorders, those who used the Internet to connect to social media, those who spent more time on the Internet and those with sleep disorders. In this study, being a girl (Odds ratio [OR]: 1.94, p<0.001), smoking ([OR]: 2.63, p<0.001), having a psychiatric disorder ([OR]: 2.12, p= 0.047), using the internet for 5 hours or more a day ([OR]: 1.10, p= 0.017) were found to be higher in sleep disorders. In line with the results of the research; students can be directed to sportive and cultural activities in order to reduce internet addiction; since the level of internet addiction increases in parallel with the time spent on the internet. Those with psychiatric disorders may be advised to seek professional help.

Keywords: Insomnia, Internet addiction, PSQI, Teenagers, YİBT-SF

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 1, 2 ve 3 Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeyinin Uyku Bozukluğu ile İlişkisi

Süreç

Geliş: 29/01/2024

Kabul: 26/07/2024

Öz

Bu çalışma Tıp Fakültesinde dönem 1, 2 ve 3'te eğitim gören öğrencilerde internet bağımlılığının uyku bozukluğu ile ilişkisini ortaya koymak için yapılmıştır. Araştırma Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesinde 01.10.2022-31.12.2022 tarihleri arasında yürütülmüştür. Öğrencilerin internet bağımlılığını değerlendirmek için Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) ve uyku bozukluğunu değerlendirmek için Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) uygulanmıştır. Çalışmamızda öğrencilerin yaş ortalaması 19,95±1,72, %64,5'inde eğitim hayatında kayıp yıl varken, %16,9 'u sigara, %16,1'i alkol ve % 39,1'i günde 3 bardaktan fazla çay veya kahve tüketmektedir. %7'sinin psikiyatrik rahatsızlığı, %70,1'inin kişisel bilgisayar varken saatlik interneti kullanım ortalaması 4,32±2,17 saattir. Öğrencilerin %47,8'inde uyku bozukluğu saptanmıştır. Öğrencilerde internet bağımlılığı kızlarda, psikiyatrik rahatsızlığı olanlarda, interneti sosyal medyaya bağlanmak amacı ile kullananlarda, internette daha fazla vakit geçirenlerde ve uyku bozukluğu olanlarda daha yüksek saptanmıştır. Bu çalışmada; kız olmak (Odds oranı [OR]: 1,94, p<0,001), sigara kullanmak ([OR]: 2,63, p<0,001), psikiyatrik hastalığının olması ([OR]: 2,12, p= 0,047), günde 5 saat ve daha fazla internet kullanmak ([OR]: 1,10, p= 0,017) uyku bozukluğunda daha yüksek saptanmıştır. Araştırma sonuçları doğrultusunda; öğrencilerin internet bağımlılığını azaltmaya yönelik olarak; internette geçirilen süreye paralel olarak internet bağımlılık düzeyinin artmasından dolayı öğrenciler sportif ve kültürel faaliyetlere yönlendirilebilirler. Psikiyatrik rahatsızlık durumu olanların profesyonel bir yardım almaları önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Gençler, İnternet Bağımlılığı, PUKİ, Uykusuzluk, YİBT-KF

Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

^a tuygun@cumhuriyet.edu.tr

^{id} <https://orcid.org/0000-0003-3560-2514>

^b naimnur@yahoo.com

^{id} <https://orcid.org/0000-0002-7675-9342>

How to Cite: Uygun T, Nur N (2024) The Relationship of Internet Addiction Level with Sleep Disorder in Sivas Cumhuriyet University Faculty of Medicine Term 1, 2 and 3 Students, Journal of Health Sciences Institute, 9(2): 158-167

Giriş

İnternet, dünya çapında milyonlarca bilgisayar sistemini aynı anda birbirine bağlayan, mekânın önemini ortadan kaldıran ve sürekli olarak büyüyen karmaşık bir ağ sistemidir. Günümüzde internet kullanımı, hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. İnternetin ortaya çıkış amacı, insanlar arasında iletişimi arttırmak ve bilgiye erişimin güvenli, kolay, hızlı ve ucuz olmasını sağlamaktır (Öztürk ve ark., 2007).

Kavram ilk olarak literatürde "internet bağımlılığı" olarak ortaya çıkmış ancak daha sonra farklı araştırmacılar tarafından farklı terimlerle anılmıştır. Bu terimler aynı anlama sahiptir: "internet bağımlılığı", "aşırı internet kullanımı", "sorunlu internet kullanımı", "düzensiz internet kullanımı", "patolojik internet kullanımı", "internet istismarı", "internetin kötüye kullanılması" vb. olarak kullanılır (Günüç ve Kayri, 2010). 1996 yılında Goldberg

tarafından internet bağımlılığı terimi ilk kez tanımlanmıştır. Goldberg'e göre internette çok fazla vakit geçirme, aşırı kullanma isteğini kontrol edememe (yemek, uyumak gibi temel ihtiyaçlar erteleniyor), internet bağımlısı olan kişi ondan mahrum bırakıldığında çok sinirli ve saldırgan oluyor ve bu bağlamda internet bağımlılığı kişinin sosyal yaşamını, iş yaşamını, aile yaşamının giderek bozulması olarak tanımlanmaktadır (Dalal ve Basu, 2016).

İnternetin gereğinden fazla kullanımı, kişinin hayatında akademik başarısızlık dahil olmak üzere birçok olumsuz etkiye neden olabilir; sosyal izolasyon ve bunun sonucunda ortaya çıkan yalnızlık, temel ihtiyaçların ertelenmesi, uyku kalitesinin bozulması gibi olumsuz sonuçlar sıralanabilir (Aslan ve Yazıcı, 2016). Aşırı internet kullanımı, diğer olumsuz etkilerinin yanı sıra uykuya dalmada zorluk, erken uyanma gibi temel insan gereksinimlerinden biri olan uyku alışkanlıklarında değişikliklere neden olabilmektedir (Aysan ve ark., 2014; Kootesh ve ark., 2016). Uyku, kişinin çevreyle iletişimini kaybettiği ve çeşitli uyaranlarla sonlandırılabilen, periyodik bir şekilde tekrar eden geçici bir bilinç kaybı durumudur. Uyku sorunları, işlevsellik kaybı, hastalık prognozunun kötü olması, bilişsel dengesizlikler, yürüme bozuklukları, yorgunluk, hafıza sorunları, dikkatsizlik, sinirlilik, huzursuzluk, baş ağrıları, gündüz aşırı uykululuk, mide bulantısı, iştah kaybı, yorgunluk, ilgisizlik göz altı morlukları ve gözde yanma hissi de dahil olmak üzere bir dizi sağlık sorununa neden olabilir (Demir ve ark., 2019; Eliş ve Balcı Akpınar, 2021). Uyku sorunları bulunan kişilerin yaşam kalitesinin azalmasına neden olabilir ve kişinin güvenliği riske atabilir. Uykuya dalma ve erken uyanma problemi sıklığı toplumlara ve yaş gruplarına göre değişmekle birlikte %5-71 arasında bulunmaktadır. Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise uyku kalitesinde bozulma %34 olarak bulunmuştur (Demir ve ark., 2019).

Uyku konusunda üniversite öğrencilerinin yetersiz uyuduğu yönünde çalışmalar vardır (Orzech ve ark., 2011). Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ve miktarı yıllar içinde çok fazla değişiklik göstermiştir. 1969 yılından 2001 yılına kadar ortalama uyku süresinin 7,75 saatten 6,65 saate düştüğü, aynı şekilde 1978' den 2001 yılına kadar uyku konusundaki rahatsızlıkların da %24'den %71'e yükseldiği bildirilmektedir (Vail-Smith ve ark., 2009). Tıp gibi yoğun programların uygulandığı fakültelerde öğrencilerin uykularından fedakârlık yapmaları ve dolayısıyla bu öğrencilerde dikkat eksikliği ve fiziksel yorgunluk meydana gelmesi olasıdır (Mayda ve ark., 2012). Uyku kalitesi bozukluğunun sıklığı, ülkemizde tıp fakültesi öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda; Mayda ve arkadaşları (2012) tarafından %46.4, Kıyak ve arkadaşları (2020) tarafından ise %69.3 bulunmuştur.

Bu çalışmanın amacı tıp fakültesi dönem 1, 2 ve 3 öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyi ve uyku bozukluğu arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

Materyal ve Yöntem

Kesitsel tipteki bu araştırmanın evrenini Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören

1. sınıfta 245, 2. sınıfta 279, 3. sınıfta 244 öğrenci olmak üzere toplam 768 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma evrenini Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 1, 2 ve 3. sınıf öğrencilerin tamamı oluşturmaktadır. Çalışmaya katılmayı 598 (%77,8) öğrenci kabul etmiştir.

Veriler araştırmacı tarafından konu ile ilgili literatür değerlendirilerek hazırlanan bir anket ile toplanmıştır. Anketin uygulanması gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra Google Forms üzerinden yapılmıştır.

Sosyodemografik veri formu, yaş, cinsiyet, lise mezuniyet yılı, sınıf düzeyi, aile gelir durumu, sigara ve alkol kullanım durumu, çay ve kahve tüketimi durumu, psikiyatrik hastalık durumu, kişisel bilgisayara sahip olma durumu ile günde saat olarak internet kullanım süresi ve internet kullanım amacını ortaya koyan sorulardan oluşmuştur.

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu Young tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve arkadaşları tarafından kısa forma dönüştürülen (YİBT-KF), 12 maddeden oluşmakta olup beşli Likert (1= Hiçbir zaman, 5= Çok sık) tipi bir ölçektir (Young, 1998; Pawlikowski ve ark., 2013). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda YİBT-KF'nin iyi uyum verdiği saptanmıştır ($\chi^2= 173.58$, $sd= 53$, $CFI= 0.95$, $SRMR= 0.064$ ve $RMSEA= 0.079$). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlanması 2015 yılında Kutlu ve arkadaşları tarafından yapılmış olup ölçeğin güvenilirlik katsayısı (0,85) olarak hesaplanmıştır. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu gösterir (Kutlu ve ark., 2016).

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) 1989 yılında Buysse ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilip psikiyatri uygulamaları ve klinik çalışmalarda, uyku kalitesinin değerlendirilebilmesi için geliştirilmiştir (Buysse ve ark., 1989). PUKİ' deki soru maddeleri uyku bozukluğu olan hastaların klinik gözlemlerinden, uyku kalitesiyle ilgili literatürde belirtilmiş ve diğer ölçeklerden PUKİ ile ilgili 18 aylık bir klinik izlenim döneminden yararlanılarak düzenlenmiştir. Bu ölçeğin ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, 1996 yılında Ağargün ve arkadaşları tarafından yapılmış olup ölçeğin Cronbach's alfa güvenilirlik katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur (Ağargün, 1996). Ölçek 24 sorudan oluşmaktadır. Bu maddelerin 19'u anket uygulanan kişinin kendisini değerlendirmesini sağlarken geri kalan 5 madde ise kişinin eş veya oda arkadaşı tarafından kendisi için verilen yanıtları içerir. Bu 5 madde klinik bilgisi açısından kullanılıp puanlamaya katılmaz. Ölçeğin puanlanan 19 maddesi 7 bileşenden oluşur. Özel Uyku Kalitesi, Uyku Latensi, Uyku Süresi, Alışılmış Uyku Etkinliği, Uyku Bozukluğu, Uyku İlacı Kullanımı ve Gündüz İşlev Bozukluğu. Her bir bileşen 0-3 puan üzerinden değerlendirilir. 7 bileşenin toplam puanı ölçek toplam puanını verir. Toplam puan 0-21 arasında değişir. Toplam puanın 5'ten büyük olması "kötü uyku kalitesini" gösterir. Bağımlı Değişkenler: Araştırmanın bağımlı değişkenleri YİBT-KF ve PUKİ'dir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul onayı alınmıştır (Etik Kurul Karar No: 2022-06/06). Araştırmaya katılan bireylere araştırma ile ilgili açıklama yapıldıktan sonra onamları alınmıştır.

İstatiksel Analiz

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS (ver 22.0) programına yüklenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde; bağımsız gruplarda ölçümle elde edilen verilerde iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi (student t) ve varyans analizi; sayımla elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ise ki-kare ile Fisher exact testleri kullanılmıştır. PUKİ ve YİBT-KF puan ortalamaları ile bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde korelasyon analizi; PUKİ ile sayımla elde edilen veriler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinde ise regresyon analizi kullanılmıştır. Veriler tablolarda aritmetik ortalama \pm standart sapma, birey sayısı ve yüzdesi şeklinde belirtilmiş olup anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

Çalışmanın sınırlılıkları sadece dönem 1, 2 ve 3'lerde yapılmış olması, psikiyatrik hastalık durumu, uyku ve internet bağımlılığı durumunun kişinin kendi beyanı ile değerlendirilmiş olması ve kesitsel bir çalışma olmasıdır.

Bulgular ve Tartışma

Çalışmaya katılan 598 öğrencinin verileri çizelge 1'de verilmiştir. Öğrencilerin %43,8'i erkek, %56,2'si kızlardan oluşmaktadır. Yaş aralığı 17-33 yıl olup yaş ortalaması $19,95\pm 1,72$ yıldır. Araştırmanın yaş grupları medyan değere göre belirlenmiştir. Öğrencilerin saatlik interneti kullanım aralığı 0,5-15 saat olup saatlik interneti kullanım ortalaması $4,32\pm 2,17$ saattir. Araştırmayı oluşturan internet kullanım saatleri medyan değere göre belirlenmiştir. Buna göre çalışmaya katılan öğrencilerin %37,8'inin günde beş saat ve üzerinde internet kullanımı vardır. Çalışmaya katılan öğrencilerin interneti kullanım amaçları incelendiğinde %88'inin sosyal medya veya etkinliği, %81,1'inin bilgi almak veya haber takip etmek, %79,3'ünün film-dizi izlemek veya oyun oynamak, %77,3'ünün ise araştırma veya ödev yapmak için kullandığı ortaya çıkmıştır.

Sosyodemografik özelliklere göre YİBT-KF puan ortalamalarının karşılaştırılması yapılmıştır (Çizelge 2). Buna göre, YİBT-KF puan ortalamaları 20 yaş ve üzerinde olanlarda, kızlarda, psikiyatrik hastalığı olanlarda, günde beş saat ve üzerinde internet kullananlarda ve uyku bozukluğu olanlarda istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmasına karşın ($p<0,05$), 1. sınıfta olanlarda YİBT-KF puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($p<0,05$). İnternet kullanım amacına yönelik YİBT-KF puan ortalamaları değerlendirildiğinde (Çizelge 3); sosyal medya/etkinlik için kullanan grupta YİBT-KF puanı yüksek iken, bilgi

almak/haber takip yapmak için kullanan grup ile araştırma/ödev yapmak için kullanan grupta daha düşük saptanmıştır ($p<0,05$). Sosyodemografik özelliklerine göre uyku bozukluğu; kız öğrencilerde, eğitim hayatında sene kaybı olanlarda, sigara kullananlarda, psikiyatrik hastalığı olanlarda, günde 5 saat ve üzerinde internet kullananlarda ile geliri giderden az olan grupta diğer gruplara istatistiksel olarak anlamlı tespit edilmiştir ($p<0,05$) (Çizelge 4). Çalışma grubunun YİBT-KF puanı ile bazı sosyodemografik özellikler arasındaki korelasyon Çizelge 5'de verilmiştir. Buna göre; yaş, psikiyatrik rahatsızlık durumu, günde saatlik internet kullanımı ve uyku bozukluğu ile YİBT-KF puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir korelasyon saptanmıştır ($p<0,05$).

Çizelge 1. Çalışma grubunun sosyodemografik özellikleri
Table 1. Sociodemographic characteristics of the study group

Sosyodemografik Özellikler	n	%
Yaş		
20 yaş altı	253	42,3
20 yaş ve üzeri	345	57,7
Cinsiyet		
Erkek	262	43,8
Kız	336	56,2
Sınıf		
1. sınıf	202	33,8
2. sınıf	224	37,5
3. sınıf	172	28,8
Eğitim hayatında sene kaybı		
Var	386	64,5
Yok	212	35,5
Sigara Kullanımı		
Evet	101	16,9
Hayır	497	83,1
Alkol Kullanımı		
Evet	96	16,1
Hayır	502	83,9
Günde 3 bardaktan fazla çay veya kahve tüketimi		
Evet	234	39,1
Hayır	364	60,9
Psikiyatrik hastalık durumu		
Var	42	7,0
Yok	556	93,0
Kişisel bilgisayar durumu		
Var	419	70,1
Yok	179	29,9
Günde saatlik internet kullanımı		
5 saatten az	372	62,2
5 saat ve üzeri	226	37,8
Uyku Bozukluğu durumu*		
Var	286	47,8
Yok	312	52,2
Gelir Durumu		
Gelir giderden fazla	178	29,8
Gelir giderle eşit	331	55,3
Gelir giderden az	89	14,9

*PUKİ ile saptanmıştır

Çizelge 2. Çalışma grubunun sosyodemografik özelliklerine göre young internet bağımlılığı testi kısa formu puanlarının dağılımı (n= 598)

Table 2. Young according to sociodemographic characteristics of the study group distribution of internet addiction test short form scores (n= 598)

Sosyodemografik özellikler	Ort±Ss	p (t test)
Yaş		
20 yaş altı	27,74±8,02	<0,001
20 yaş ve üzeri	30,41±9,05	
Cinsiyet		
Erkek	28,33±8,78	0,018
Kız	30,02±8,61	
Sınıf**		
1. sınıf*	26,82±8,30	<0,001
2. sınıf	30,24±8,74	
3. sınıf	30,93±8,59	
Eğitim hayatında sene kaybı		
Var	29,57±9,13	0,259
Yok	28,76±7,91	
Sigara Kullanımı		
Evet	29,90±9,64	0,437
Hayır	29,15±8,53	
Alkol Kullanımı		
Evet	29,93±9,62	0,466
Hayır	29,16±8,54	
Günde 3 bardaktan fazla çay veya kahve tüketimi		
Evet	29,86±8,94	0,191
Hayır	28,91±8,57	
Psikiyatrik hastalık durumu		
Var	33,21±8,91	0,002
Yok	28,98±8,64	
Kişisel bilgisayar durumu		
Var	29,67±9,08	0,075
Yok	28,36±7,76	
Günde saatlik internet kullanımı		
5 saatten az	27,24±8,20	<0,001
5 saat ve üzeri	32,63±8,52	
Uyku Bozukluğu		
Var	31,12±8,31	<0,001
Yok	27,60±8,76	
Gelir Durumu**		
Gelir giderden fazla	29,29±7,91	0,879
Gelir giderle eşit	29,17±8,84	
Gelir giderden az	29,40±9,82	

* fark yaratan grup

** one way anova

Çizelge 3. Çalışma Grubunun İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu Puanlarının Dağılımı

Table 3. Distribution of Young Internet Addiction Test Short Form Scores According to the Purpose of Internet Use of the Study Group

İnterneti Kullanım Amaçları	Ort±Ss	p (t test)
Sosyal (Sosyal medya/ Etkinlik)		
Kullanıyor	29,74±8,60	<0,001
Kullanmıyor	27,93±8,89	
Bilgi (Bilgi almak/ Haber takibi)		
Kullanıyor	28,69±8,69	0,001
Kullanmıyor	31,81±8,44	
Eğlence (Film dizi / Oyun)		
Kullanıyor	29,60±8,77	0,080
Kullanmıyor	28,08±8,45	
Okul (Araştırma/ Ödev)		
Kullanıyor	28,90±8,79	0,044
Kullanmıyor	30,57±8,37	

Çizelge 4. Çalışma Grubunun Sosyodemografik Özelliklerine Göre Uyku Bozukluğu Durumu (n= 598)

Table 4. Sleep Disorder Status According to Sociodemographic Characteristics of the Study Group (n= 598)

Sosyodemografik Özellikler	Uyku Bozukluğu		p (ki-kare)
	Var / n (%)	Yok / n (%)	
Yaş			
20 yaş altı	112 (39,2)	141 (45,2)	0,136
20 yaş ve üzeri	174 (60,8)	171 (54,8)	
Cinsiyet			
Erkek	104 (36,4)	158 (50,6)	<0,001
Kız	182 (63,6)	154 (49,4)	
Sınıf			
1. sınıf	91 (31,8)	111 (35,6)	0,623
2. sınıf	110 (38,5)	114 (36,5)	
3. sınıf	85 (29,7)	87 (27,9)	
Eğitim hayatında sene kaybı			
Var	200 (69,9)	186 (59,6)	0,008
Yok	86 (30,1)	126 (40,4)	
Sigara Kullanımı			
Evet	68 (23,8)	33 (10,6)	0,001
Hayır	218 (76,2)	279 (89,4)	
Alkol Kullanımı			
Evet	54 (18,9)	42 (13,59)	0,071
Hayır	232 (81,1)	270 (86,5)	
Günde 3 bardaktan fazla çay veya kahve tüketimi			
Evet	120 (42)	114 (36,5)	0,175
Hayır	166 (58)	198 (63,5)	
Psikiyatrik hastalık durumu*			
Var	31 (10,8)	11 (3,5)	0,001
Yok	255 (89,2)	301 (96,5)	
Kişisel bilgisayar durumu			
Var	195 (68,2)	224 (71,8)	0,335
Yok	91 (31,8)	88 (28,2)	
Günde saatlik internet kullanımı			
5 saatten az	164 (57,3)	208 (66,7)	0,019
5 saat ve üzeri	122 (42,7)	104 (33,3)	
Gelir Durumu			
Gelir giderden fazla	82 (28,7)	96 (30,8)	0,038
Gelir giderle eşit	148 (51,7)	183 (58,7)	
Gelir giderden az**	56 (19,6)	33 (10,6)	

* Fisher exact test ** fark yaratan grup

Çizelge 5. Çalışma Grubunun Bazı Sosyodemografik Özellikleriyle Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu Puanının Korelasyonu (n= 598)

Table 5. Correlation of Young Internet Addiction Test Short Form Score with Some Sociodemographic Characteristics of the Study Group (n= 598)

Bazı Sosyodemografik Özellikler	r	p
Yaş	0,104	0,011
Eğitim hayatında kayıp yıl	0,030	0,463
Sigara kullanımı	0,032	0,434
Alkol kullanımı	0,032	0,429
Çay/ kahve tüketimi	0,054	0,191
Psikiyatrik hastalık durumu	0,124	0,002
Kişisel bilgisayar durumu	0,068	0,095
Günlük internette kullanılan saat sayısı	0,325	<0,001
Uyku bozukluğu	0,229	<0,001
Aile gelir durumu	0,011	0,796

Çalışma grubunun PUKİ puanı ile bazı sosyodemografik özelliklerin arasındaki korelasyon değerleri Çizelge 6'de gösterilmiştir. Sigara kullanımı, alkol kullanımı, çay/kahve tüketimi, psikiyatrik rahatsızlık durumu ve günde saatlik internet kullanımı ile PUKİ puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir korelasyon bulunmuştur ($p < 0,05$). Bazı sosyodemografik parametreler ile PUKİ arasındaki lojistik regresyon analizinde; kız olmak (Odds oranı [OR]: 1,94, $p < 0,001$), sigara kullanmak ([OR]: 2,63, $p < 0,001$), psikiyatrik hastalığının olması ([OR]: 2,12, $p = 0,047$), günde 5 saat ve daha fazla internet kullanmak ([OR]: 1,10, $p = 0,017$) uyku bozukluğunda bağımsız faktörler olarak tespit edilmiştir (Çizelge 7).

Çizelge 6. Çalışma Grubunun Bazı Sosyodemografik Özellikleriyle Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi Puanının Korelasyonu (n= 598)

Table 6. Correlation of Pittsburgh Sleep Quality Index Score with Some Sociodemographic Characteristics of the Study Group (n= 598)

Bazı Sosyodemografik Özellikler	r	p
Yaş	0,076	0,062
Eğitim hayatında kayıp yıl	0,044	0,281
Sigara kullanımı	0,214	<0,001
Alkol kullanımı	0,111	0,007
Çay/ kahve tüketimi	0,098	0,016
Psikiyatrik hastalık durumu	0,181	<0,001
Kişisel bilgisayar durumu	0,021	0,605
Günlük internette kullanılan saat sayısı	0,100	0,014
Aile gelir durumu	0,077	0,058

Çizelge 7. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi Puanının Bazı Sosyodemografik Özellikler ile Regresyon Analizi

Table 7. Regression Analysis of Pittsburgh Sleep Quality Index Score with Some Sociodemographic Characteristics

Sosyodemografik Özellikler	Düzeltilmiş olasılık oranı	%95 güven aralığı	p
Cinsiyet			
Erkek	1.00	1,38-	<0,001
Kız	1.94	2,74	
Kayıp yıl			
Yok	1.00	0,98-	0,065
Var	1.40	1,99	
Sigara kullanımı			
Hayır	1.00	1,63-	<0,001
Evet	2.63	4,25	
Psikiyatrik hastalık durumu			
Yok	1.00	1,01-	0,047
Var	2.12	4,46	
Günde saatlik internet kullanımı			
5 saatten az	1.00	1,02-	0,017
5 saat ve üzeri	1.10	1,19	

Bu araştırma öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyinin uyku bozukluğu ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Öğrencilerin gün içerisinde internette geçirdikleri saatlik süreler, Yıldırım'ın Isparta'daki araştırmasında ortalama olarak 4,3±2,8 saat bulunmuş ve çalışmamızdaki ortalama 4,32±2,17 saat ile benzerlik göstermektedir (Yıldırım, 2018).

Tıp fakültesi öğrencileri arasında uyku bozukluğu sıklığının, farklı ülkelerden gelen veriler ışığında %40-60 aralığında bulunduğu bildirilmiştir (Ghoreishi ve Aghajani, 2008; Brick ve ark., 2010; El Hangouche ve ark., 2018). Örneğin, 2018 yılında Fas'ta El Hangouche ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada uyku bozukluğu prevalansı %58,2; ABD'de 2010 yılında Brick ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada %50,9 ve İran'da 2008 yılında Ghoreishi ve Aghajani tarafından yapılan başka bir çalışmada %40,6 olarak saptanmıştır (Ghoreishi ve Aghajani, 2008; Brick ve ark., 2010; El Hangouche ve ark., 2018). Bu çalışmalarla uyumlu olacak şekilde bizim çalışmamızda da öğrencilerin %47,8'inde uyku bozukluğu ortaya çıkmıştır.

İzmir'de Gedik ve arkadaşlarının yaptığı ve ailelerin gelir durumunun incelendiği bir çalışmada katılımcıların %12,5'inin gelirlerinin düşük olduğunu (giderini karşılayamadığını) beyan etmiştir (Gedik ve ark., 2021). Bizim çalışmamızda da öğrencilerin %14,9'u benzer durumda olduğunu beyan etmiştir.

Günay ve arkadaşlarının Kayseri'de 1288 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %85,8'i haberleşme, %75,5'i film ve eğlence, %74,5'i haber takibi ve %66,5'inin araştırma ve ödev yapmak amacıyla interneti kullandığını tespit etmiştir (Gunay ve ark., 2018). Benzer şekilde bizim çalışmamızdaki öğrencilerin %88'i sosyal medya veya etkinliği, %81,1'i bilgi almak veya haber takibi, %79,3'ü film-dizi izlemek veya oyun oynamak, %77,3'ü araştırma veya ödev yapmak için interneti kullandığını beyan etmiştir.

Çalışmamıza katılan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi 20 yaş ve üzerinde olanlarda yüksek bulunmuştur. Erciyes üniversitesinde 2018 yılında Günay ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada 20 yaş altı öğrencilerin İnternet bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Gunay ve ark., 2018). Ni ve arkadaşlarının Çinli öğrencilerde yaptığı çalışmada 21 yaşından büyük öğrencilerdeki internet bağımlılık düzeyi, 21 yaşından küçük öğrencilerdekinden yüksek bulunmuştur (Ni ve ark., 2009). Buna karşılık, Ju-Yu ve arkadaşlarının Taiwan'da 3662 adolesan üzerinde yaptıkları çalışmada, yaşın internet bağımlılığı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır (Yen ve ark., 2008). Yirmi yaşın üzerindeki öğrencilerde internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek bulunması, yirmi yaş altı olan gruptaki öğrencilerin büyük bir kısmının muhtemelen üniversiteye yeni başlamış olması ile açıklanabilir (Wu ve ark., 2015).

Literatürde cinsiyet ve internet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar farklı sonuçlarla karşımıza gelmektedir. 2016 yılında Lübnan'da Younes ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, erkek öğrencilerde internet bağımlılığı kızlara göre daha fazla

bulunmuşken (Younes ve ark., 2016), bundan farklı olarak çalışmamızda kızlar arasında daha yüksek saptanmıştır. Oysa 2007 yılında ülkemizde Usta ve arkadaşlarının eğitim fakültesi öğrencilerinde ve 2009 yılında Çin’de Lam ve arkadaşlarının lise öğrencilerinde yaptıkları çalışmalarda ise herhangi bir fark bulunmamıştır (Usta ve ark., 2007; Lam ve ark., 2009). İnternet kullanımının yaygınlaşmaya başladığı yıllarda, internet kullanan erkeklerin oranının kızlardan daha fazla olduğu bilinmektedir (Bölükbaş ve Yıldız, 2005). Bu durum, internet kullanma alışkanlığının kızlar arasında erkekleri geride bırakacak kadar yaygınlaşmış olabileceğini akla getirmektedir.

Literatürde üniversite öğrencilerinin eğitim gördüğü sınıf düzeyleri arasındaki farklılığa yönelik internet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar farklı sonuçlarla karşımıza gelmektedir. 2001 yılında Kubey ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada 1. Sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi diğer sınıflara göre daha yüksek saptanmıştır (Kubey ve ark., 2001). 2019 yılının bahar döneminde ABD’de üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmaya göre 1. ve 2. sınıf öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyi 3. ve 4. sınıfa göre daha fazla bulunmuşken (Michael, 2019), bunun aksine çalışmamızda internet bağımlılık düzeyi 1. sınıf öğrencileri arasında düşük bulunmuştur. Oysa Konya’da Balcı ve Gülnar tarafından 1-15 Mayıs 2008 yılında 953 üniversite öğrencisini kapsayan çalışma ile Ankara’da 2009 yılının bahar döneminde Çakır ve arkadaşları tarafından 996 öğrenciyi kapsayan çalışmalarda sınıf düzeyi ve internet bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Balcı ve Gülnar, 2009; Çakır ve ark., 2011). Bu farklılığın sebebi muhtemel olarak çalışmaya yönelik veri toplama mevsiminin diğer çalışmalardan farklı olarak güz döneminde olması ve/veya 1. sınıf öğrencilerinin yeni bir şehir, yeni arkadaşlıklar ve yeni etkinliklerle temas etmesini akla getirmektedir.

Literatürde internet bağımlılığı ile çeşitli ruhsal hastalıklar arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde Orsal ve arkadaşları tarafından birinci sınıf öğrencileri üzerinde 2013 yılında yapılan bir çalışmada, öğrencilerin internet bağımlılık ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Orsal ve ark., 2013). Tayvan’da Yen ve arkadaşları tarafından 2114 ergenin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, internet bağımlılığı ile depresif bozukluk ve dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu semptomları arasında ilişkinin olduğu saptanmıştır (Yen ve ark., 2007). Nitekim bizim çalışmamızda da psikiyatrik rahatsızlıkları olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi benzer şekilde yüksek bulunmuştur.

İnternet kullanım süresinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi incelendiğinde, Trabzon il merkezinde Öner tarafından 17583 lise öğrencisini kapsayan bir çalışmada günlük 5 saat ve üzerinde internet kullananların 5 saatin altında kullananlara göre internet bağımlılığına daha yatkın olduğu saptanmıştır (Öner, 2015). Malatya’da Aslan ve Aylaz tarafından akademisyenler arasında yapılan çalışmada günlük 5 saat ve üzerinde internet

kullananlarda, 4 saat ve altında kullananlara göre bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Aslan ve Aylaz, 2014). Yine, Çin’de Cao ve arkadaşları internette daha fazla vakit geçirmenin bağımlılık düzeyini daha fazla arttırdığını tespit etmişlerdir (Cao ve ark., 2007). Bu bulgular, çalışmamızdaki günde 5 saat ve üzerinde internet kullanan öğrencilerde saptanan yüksek internet bağımlılık düzeyi bulgusu ile uyumludur. Bu durum bize, internette geçirilen vakit arttıkça internet bağımlılık düzeyinin artabileceğini işaret etmektedir.

Literatürde internet bağımlılığı ve uyku bozukluğu arasındaki ilişkiyi ele alan birçok çalışma mevcuttur. Koças ve Şaşmaz tarafından Mersin’de 1061 lise öğrencisini kapsayan çalışmada, uyku bozukluğunun internet bağımlılığı olan öğrenciler arasında 2,3 kat daha fazla olduğu saptanmıştır (Koças ve Şaşmaz, 2018). Aynı şekilde, Tayvan’da Cheng ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada uyku bozukluğu olan öğrencilerin internet bağımlılığının 1,4 kat daha fazla olduğu saptanmıştır (Cheng ve ark., 2012). Yine, Kanada’da Younes ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmaya göre de internet bağımlılığı ile uyku bozukluğu arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Younes ve ark., 2016). Araştırmamızdaki internet bağımlılık düzeyinin uyku bozukluğu olan öğrenciler arasında yüksek bulunmuş olması literatürle uyumludur.

Araştırmamıza katılan öğrencilerde internet kullanım amacını sosyal medya/etkinlik olarak ifade edenlerde internet bağımlılık düzeyi yüksek iken, bilgi almak/haber takip yapmak veya araştırma/ödev yapmak şeklinde ifade edenlerde düşük bulunmuştur. Çalışma bulgularımız, Aslan ve Yazıcı’nın Mersin Üniversitesinde 910 öğrenci üzerinde yapmış oldukları ve internet bağımlılığı olan öğrencilerin interneti daha çok sosyal medya takibi için kullandığını, internet bağımlısı olmayan öğrencilerin ise haber takibi ve araştırma yapmak amacıyla kullandığını tespit ettikleri çalışma ile Öner ve Çakır’ın Tokat’ta 265 ortaokul öğrencisi üzerinde internet bağımlılığı ile sosyal medya kullanımını inceledikleri ve pozitif bir korelasyon tespit ettikleri çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Aslan ve Yazıcı, 2016; Öner ve Çakır, 2019).

Samsun’da Çebi ve İmamoğlu’nun çalışması ile İran’da Keshavarz ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmada kızlarda, erkeklere nazaran daha fazla uyku bozukluğu olduğunu ortaya koymuşlardır (Akhlaghi ve Ghalebandi, 2009; Çebi ve İmamoğlu, 2022). Bizim çalışmamızda da benzer şekilde erkelere kıyasla kız öğrencilerde 1,94 kat uyku bozukluğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinde uyku bozukluğunun akademik başarı ile ilişkisini ele alan çalışmalarda uyku bozukluğunun akademik başarısızlık gösteren öğrenciler arasında daha yüksek olduğu saptanmıştır (Gaultney, 2010; Phillips ve ark., 2017; Vedaa ve ark., 2019; Carrión-Pantoja ve ark., 2022;). Örneğin; 2017 yılında Phillips ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışma ile Gaultney’in 2010 yılında ABD’deki çalışmasında hiç uyku bozukluğu yaşamayanlarda akademik başarının daha yüksek olduğu

bildirilmiştir. 2019 yılında Norveç'te Vedaa ve arkadaşları tarafından yapılan başka bir çalışmada uykusuzluğun akademik başarıyı düşürdüğü rapor edilmiştir. İspanya'da Pantoja ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada ise uykusuzluk ile akademik başarısızlık arasında pozitif kolerasyon olduğu saptanmıştır (Gaultney, 2010; Phillips ve ark., 2017; Vedaa ve ark., 2019; Carrión-Pantoja ve ark., 2022) Bizim çalışmamızda da benzer şekilde eğitim hayatında sene kaybı olan öğrencilerde uyku bozukluğu daha yüksek saptanmıştır.

Önceki araştırmalarda sigaranın içerdiği nikotin nedeniyle uyarıcı etkisinin olduğu ve özellikle uykudan önce içilen sigaranın uykuya dalmayı zorlaştırdığı ve uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği bildirilmektedir (Altıntaş ve ark., 2006; Akyol, 2017; Temel ve ark., 2021). Örneğin Kırıkkale Üniversitesinde Saygılı ve arkadaşları tarafından 558 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, araştırmamızdaki bulguya benzer şekilde, sigara kullanan öğrencilerin maruz kaldıkları uyku bozukluğunun kullanmayanlara göre 2,63 kat fazla olduğu saptanmıştır (Saygılı ve ark., 2011).

Araştırmamızda, psikiyatrik rahatsızlığı olan öğrenciler arasında uyku bozukluğunun daha fazla görüldüğünü bildiren çalışmalara benzer şekilde sonuçlar elde edilmiştir. Nitekim psikiyatrik rahatsızlığı olan öğrencilerin 2,12 kat daha fazla uyku bozukluğuna maruz kaldığı tespit edilmiştir. 2013 yılında Yeni Zelanda'da Fernando ve arkadaşlarının yaptığı geniş çaplı bir tarama çalışmasında, uyku problemi yaşayan öğrencilerin %44,8'inde psikiyatrik rahatsızlığın mevcut olduğunu ve uyku problemleri ile anksiyete arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Fernando ve ark., 2013). Yine, İyigün ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada uyku bozukluğu ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif kolerasyon saptanmıştır (İyigün ve ark., 2017).

İnternet bağımlılık düzeyi, internet kullanım süresi ile ilişkilendirilmektedir. Yapılan çalışmalar internet kullanım süresinin fazla olması ile uyku kalitesinin kötü olması arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Thomé ve ark., 2012; Koças ve Şaşmaz, 2018). Örneğin; İsveç'te Thomée ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmaya göre günlük iki saatin üzerinde e-mail veya chat ile zaman geçirmenin uyku bozukluğu yaşama riskini erkeklerde 1,9 kat, kadınlarda ise 1,7 kat arttırmaktadır (Thomé ve ark., 2012). Koças ve Şaşmaz tarafından Mersin'de 1061 lise öğrencisinde yapılan başka bir çalışmada, internette geçirilen sürenin artmasının uyku kalitesinin kötü olması olasılığını 1,08 kat artırdığı saptanmıştır (Koças ve Şaşmaz, 2018). Bizim çalışmamızda da benzer şekilde, günde 5 saat ve üzerinde internet kullanan öğrencilerde uyku bozukluğunun 1,10 kat arttığı tespit edilmiştir.

Trakya Üniversitesinde 2021 yılında Kurt ve arkadaşları tarafından hemşirelik öğrencilerinde yapılan çalışmaya göre gelir düzeyi düşük öğrencilerde daha fazla uyku bozukluğu saptanmıştır (Kurt ve ark., 2023). Ayrıca Kore'de Lee ve arkadaşları tarafından 19 yaşından büyük kişiler arasında yapılan başka bir çalışmada gelir düzeyi

düşük olanların düşük uyku kalitesine sahip olduğu ortaya konmuştur (Lee ve ark., 2020). Yine Saini ve arkadaşlarının 2021 yılında ABD'de öğrenciler ve ailelerini kapsayan çalışmalarında uyku kalitesi düşük olanların aynı zamanda düşük gelir düzeyine de sahip olduğunu bildirmişlerdir (Saini ve ark., 2021). Söz konusu araştırma bulgularının paralelinde araştırmamızda, ekonomik durum ve uyku bozukluğu ilişkisinde, düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin daha fazla uyku bozukluğuna maruz kaldığı bulunmuştur. Gelir düzeyi düşük öğrencilerin uyku kalitesinin daha bozuk olmasını; iyi gelir durumunun kişilerin konfor düzeyi ve yaşam koşullarını olumlu yönde etkilemesi ve buna bağlı olarak uyku kalitesinin de daha iyi olma ihtimaliyle açıklayabiliriz.

Yapılan çalışmalar alkol tüketiminin uyku bozukluğunu arttırdığı yönünde sonuçlar bildirmektedir (Singleton ve Wolfson, 2009; Cheng ve ark., 2012; Aysan ve ark., 2014). Örneğin; Tayvan'da Cheng ve arkadaşları tarafından 4318 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada uyku bozukluğunun alkol tüketenler arasında yaygın olduğu tespit edilmiştir (Cheng ve ark., 2012). Ayrıca, İzmir'de Aysan ve arkadaşları tarafından 300 üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada alkol tüketimi ile uyku bozukluğu arasında önemli bir ilişki olduğu saptanmıştır (Aysan ve ark., 2014). Yine, Singleton ve Wolfson'un çalışması, fazla alkol alan öğrencilerin daha geç yattığını ve daha az uyuduğunu, hafta içi ve hafta sonu uyku süresi ve zamanı arasında fark olduğunu ortaya koymuştur (Singleton ve Wolfson, 2009). Nitekim çalışmamızda da alkol kullanımı ile uyku bozukluğu arasında pozitif bir korelasyon mevcuttur.

2022 yılında Ravi ve arkadaşları tarafından sağlık çalışanlarına yönelik yapılan bir çalışmada günde 3 fincandan fazla kahve içenlerin uyku kalitesinin daha düşük olduğu saptanmıştır (Ravi ve ark., 2022). 2022 yılında Tekirdağ'da Aydın tarafından sağlık çalışanlarına yönelik yapılan başka bir çalışmada çay ve kahve tüketimi ile uyku bozukluğu arasında pozitif bir korelasyon saptanmıştır (Aydın, 2022). Bizim çalışmamızda da benzer şekilde çay/kahve tüketimi ile uyku bozukluğu arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur.

Sonuç

Sonuç olarak, Tıp Fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığının uyku bozukluğu ve diğer faktörlerle ilişkisini belirlemeyi amaçlayan bu çalışmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir. Öğrencilerin interneti kullanım amaçları incelendiğinde %88'inin sosyal medya veya etkinliği, %81,1'inin bilgi almak veya haber takip etmek, %79,3'ünün film-dizi izlemek veya oyun oynamak, %77,3'ünün ise araştırma veya ödev yapmak için kullandığı tespit edilmiştir. Kız öğrencilerde erkeklere göre daha fazla internet bağımlılığı bulunmuştur. Öğrencilerde yaş ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon vardır. Öğrencilerde psikiyatrik rahatsızlık durumu ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Öğrencilerde günde saatlik internet kullanımı ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir

korelasyon vardır. Öğrencilerde geliri giderden az olan öğrencilerde diğerlerine göre uyku bozukluğu daha fazla saptanmıştır. Öğrencilerde uyku bozukluğu ile internet bağımlılığı arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Öğrencilerde alkol kullanımı ile uyku bozukluğu arasında pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir. Öğrencilerde çay/kahve tüketimi ile uyku bozukluğu arasında pozitif bir korelasyon vardır. Kız öğrencilerde erkeklere göre 1,94 kat daha fazla uyku bozukluğu tespit edilmiştir. Sigara kullanan öğrenciler kullanmayanlara göre 2,63 kat daha fazla uyku bozukluğu saptanmıştır. Psikiyatrik hastalığı olan öğrenciler olmayanlara göre 2,12 kat daha fazla uyku bozukluğu tespit edilmiştir. Günde 5 saat ve daha fazla internet kullanan öğrenciler kullanmayanlara göre 1,10 kat daha fazla uyku bozukluğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları doğrultusunda öğrencilerde internet bağımlılık puanlarını düşürmeye yönelik olarak; internette geçirilen süreye paralel olarak internet bağımlılık düzeyinin artmasından dolayı öğrenciler sportif ve kültürel faaliyetlere yönlendirilebilirler. Psikiyatrik rahatsızlık durumu olanların profesyonel bir yardım almaları önerilebilir. Gelir düzeyi düşük olan öğrencilere üniversite yönetimi tarafında maddi olarak desteklenmesi önerilebilir. Ayrıca, öğrencilerde uyku bozukluğunun önüne geçebilmek için internet ve akıllı telefon kullanım süresinin azaltılması ve sigara ve alkol tüketimini azaltmaya yönelik sağlık kuruluşlarından yardım almaları sağlanabilir.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazarların makalede sunulan veriler ve/veya makalenin konusu ile ilgili olarak herhangi bir kişi ya da kuruluş ile çıkar ilişkisi bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Ağargün, M. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7, 107-111.
- Akhlaghi, A. A. K., & Ghalebani, M. F. (2009). Sleep quality and its correlation with general health in pre-university students of Karaj, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(1), 44-49.
- Akyol, A. (2017). Hemodiyaliz Hastalarının Uyku Sorunlarına Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi Investigate of the Factors Affecting Sleep Problems of. *Türk Nefroloji, Diyaliz ve Transplantasyon Hemşireleri Derneği Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 2(12), 49-57.
- Altıntaş, H., Sevcen, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E., & Onurdağ, F. (2006). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi dönem dört öğrencilerinin uyku bozukluklarının ve uyku hallerinin Epworth uyku halleri ölçeği ile değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 15(7), 114-120.
- Aslan, E., & Yazıcı, A. (2016). Internet Addiction Among University Students and Related Sociodemographic Factors. *Journal of Clinical Psychiatry*, 19(3), 109-117. DOI: 10.5505/kpd.2016.03511
- Aslan, S., & Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarının değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 14-19. <http://openaccess.inonu.edu.tr:8080/xmlui/handle/11616/4901>
- Aydın, A. (2022). Sağlık Çalışanlarında Kafein tüketimi ile Uyku Kalitesi arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi*.
- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., & İsmailoğlu, G. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 193-198.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademi Dergisi*, 6(1), 5-22. <http://josc.selcuk.edu.tr/article/view/1075000125>
- Bölükbaş, K., & Yıldız, M. engiz. (2005). İnternet Kullanımında Kadın-Erkek Eşitsizliği. *Duplupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12. <http://www.itu.edu.tr/bid/bilgi/dokuman/tarihce/html>
- Brick, C. A., Seely, D. L., & Palermo, T. M. (2010). Association Between Sleep Hygiene and Sleep Quality in Medical Students. *Behavioral Sleep Medicine*, 8(2), 113-121. DOI: 10.1080/15402001003622925
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. DOI: 10.1016/0165-1781(89)90047-4
- Çakır, Ö., Ayas, T., & Horzum, M. B. (2011). An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 095-117. DOI: 10.1501/Egifik_0000001226
- Cao, F., Su, L., Liu, T., & Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2007.05.004
- Carrión-Pantoja, S., Prados, G., Chouchou, F., Holguín, M., Mendoza-Vinces, Á., Expósito-Ruiz, M., & Fernández-Puerta, L. (2022). Insomnia Symptoms, Sleep Hygiene, Mental Health, and Academic Performance in Spanish University Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of Clinical Medicine*, 11(7), 1989. DOI: 10.3390/jcm11071989
- Çebi, A. İ., & İmamoğlu, O. (2022). Sporcu ve Sedarter Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesinin Araştırılması Investigation of Sleep Quality in Athlete and Sedentary University Students. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 8(December), 375-386.
- Cheng, S. H., Shih, C.-C., Lee, I. H., Hou, Y.-W., Chen, K. C., Chen, K.-T., Yang, Y. K., & Yang, Y. C. (2012). A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry Research*, 197(3), 270-274. DOI: 10.1016/j.psychres.2011.08.011
- Dalal, P. K., & Basu, D. (2016). Twenty years of Internet addiction... Quo Vadis? *Indian Journal of Psychiatry*, 58(1), 6-11. DOI: 10.4103/0019-5545.174354
- Demir, T., Aslan, K., Balal, M., & Bıçakçı, Ş. (2019). A Case of Amyotrophic Lateral Sclerosis Presenting with Daytime Excessive Sleepiness. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 6(3), 97-99. DOI: 10.4274/jtsm.galenos.2019.57966
- El Hangouche, A. J., Jniene, A., Abouddar, S., Errguig, L., Rkain, H., Cherti, M., & Dakka, T. (2018). Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Advances in Medical Education and Practice*, Volume 9, 631-638. DOI: 10.2147/AMEP.S162350
- Eliş, T., & Balcı Akpınar, R. (2021). Uyku Bozukluğu Yaşayan Bireylerin Yakınmalarının ve Uykuyu Etkileyen Durumların İncelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 24(3), 331-337. DOI: 10.17049/ataunihem.688314
- Fernando, A., Samaranyake, C., Blank, C., Roberts, G., & Arroll, B. (2013). Sleep disorders among high school students in New Zealand. *Journal of Primary Health Care*, 5(4), 276. DOI: 10.1071/HC13276

- Gaultney, J. F. (2010). The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance. *Journal of American College Health*, 59(2), 91–97. DOI: 10.1080/07448481.2010.483708
- Gedik, Ş., Simsek, H., & İnce, T. (2021). Relationship between internet addiction and obesity among high school students. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 35(3), 0–0. DOI: 10.5505/deutfd.2021.55822
- Ghoreishi, S. A., & Aghajani, A. H. (2008). Sleep quality in Zanjan university medical students. *Tehran University Medical Journal*, 66(1), 61–67. <https://tumj.tums.ac.ir/article-1-654-en.html>
- Gunay, O., Ozturk, A., Ergun Arslantas, E., & Sevinc, N. (2018). Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(1), 79–88. DOI: 10.5350/DAJPN2018310108
- Günüş, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220–232.
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdi, A., & Malkoç, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesinin Mental Sağlık, Fiziksel Sağlık Ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125–133. http://www.jetr.org.tr/wp-content/uploads/JETR-4_3_6_gozde_iyigun.pdf
- Koças, F., & Şaşmaz, T. (2018). Internet addiction increases poor sleep quality among high school students. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 16(3), 167–177. DOI: 10.20518/tjph.407717
- Kootesh, B. R., Raisi, M., & Ziapour, A. (2016). Investigation of relationship internet addict with mental health and quality sleep in students. *Acta Medica Mediterranea*, 32(SpecialIssue5), 1921–1925.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366–382. DOI: 10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x
- Kurt, S., Abalı, S., & Altınsoy, R. (2023). Hemşirelik Öğrencilerinin Uyku Kalitesi ve Etkileyen Etmenler. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 6(1), 157–171. DOI: 10.54803/sauhsd.1193686
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 69–76. DOI: 10.5455/apd.190501
- Lam, L. T., Peng, Z., Mai, J., & Jing, J. (2009). The association between internet addiction and self-injurious behaviour among adolescents. *Injury Prevention*, 15(6), 403–408. DOI: 10.1136/ip.2009.021949
- Lee, S. Y., Ju, Y. J., Lee, J. E., Kim, Y. T., Hong, S. C., Choi, Y. J., Song, M. K., & Kim, H. Y. (2020). Factors associated with poor sleep quality in the Korean general population: Providing information from the Korean version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Journal of Affective Disorders*, 271, 49–58. DOI: 10.1016/j.jad.2020.03.069
- Mayda, A. S., Kasap, H., Yıldırım, C., Yılmaz, M., Ertan, D., Erten, R., Gül, A. H., Gül, G., Karakaya, H., & Kasırgaf, F. (2012). 4-5-6 Sınıf Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Uyku Bozukluğu Sıklığı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 8–11.
- Michael H. (2019). The effects of internet addiction on college students: the Relationship between internet addiction test scores, college student demographics, and academic achievement. PhD thesis, Oklahoma State University.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors Influencing Internet Addiction in a Sample of Freshmen University Students in China. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 327–330. DOI: 10.1089/cpb.2008.0321
- Öner, E. İ., & Çakır, R. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Medya Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi (AKEF) Journal of Ahmet Kelesoglu Education Faculty (JAKEF) Cilt.1; Sayı*, 2019.
- Öner, K. (2015). Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler. doktora tezi, Adnan Menderes Üniversitesi.
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., & Ozalp, S. S. (2013). Evaluation of Internet Addiction and Depression among University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82, 445–454. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.06.291
- Orzech, K. M., Salafsky, D. B., & Hamilton, L. A. (2011). The State of Sleep Among College Students at a Large Public University. *Journal of American College Health*, 59(7), 612–619. DOI: 10.1080/07448481.2010.520051
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36–41.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young’s Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212–1223. DOI: 10.1016/j.chb.2012.10.014
- Phillips, A. J. K., Clerx, W. M., O’Brien, C. S., Sano, A., Barger, L. K., Picard, R. W., Lockley, S. W., Klerman, E. B., & Czeisler, C. A. (2017). Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing. *Scientific Reports*, 7(1), 3216. DOI: 10.1038/s41598-017-03171-4
- Ravi, A., Sivapriya KRS, George, N., Britto, R., Parthiban, A., & Anukruthi, N. (2022). Sleep Quality among Healthcare Professionals in a Tertiary Care Hospital. *National Journal of Community Medicine*, 13(4), 213–218. DOI: 10.55489/njcm.1342022434
- Saini, E. K., Keiley, M. K., Fuller-Rowell, T. E., Duke, A. M., & El-Sheikh, M. (2021). Socioeconomic Status and Sleep among Couples. *Behavioral Sleep Medicine*, 19(2), 159–177. DOI: 10.1080/15402002.2020.1721501
- Saygılı, S., Çil akıncı, A., Arkan, H., & Dereli, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi Ve Yorgunluk. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 1(1), 88–94.
- Singleton, R. A., & Wolfson, A. R. (2009). Alcohol Consumption, Sleep, and Academic Performance Among College Students. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 70(3), 355–363. DOI: 10.15288/jsad.2009.70.355
- Temel F, Hancı P, Kasapoğlu T, Kışla RM, Sarıkaya MS, Yılmaz MA, Ö. H. (2021). Ankara’da bir meslek lisesi 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 53, 122–131.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2012). Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults – a prospective cohort study. *BMC Psychiatry*, 12(1), 176. DOI: 10.1186/1471-244X-12-176
- Usta, E., Bozdoğan, A. E., & Yıldırım, K. (2007). Sınıf Öğretmeni Adaylarının İnternet Kullanımına İlişkin Tutumlarının Değerlendirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 8(1), 209–222.
- Vail-Smith, K., Felts, W. M., & Craig, C. (2009). Relationship between sleep quality and health risk behaviors in undergraduate college students. *College Student Journal*, 43, 3.
- Vedaa, Ø., Erevik, E. K., Hysing, M., Hayley, A. C., & Sivertsen, B. (2019). Insomnia, sleep duration and academic performance: a national survey of Norwegian college and university students. *Sleep Medicine*, X, 1, 100005. DOI: 10.1016/j.sleepx.2019.100005

- Wu, C.-Y., Lee, M.-B., Liao, S.-C., & Chang, L.-R. (2015). Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey. *PLOS ONE*, 10(10), e0137506. DOI: 10.1371/journal.pone.0137506
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Chen, S.-H., Chung, W.-L., & Chen, C.-C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9–16. DOI: 10.1111/j.1440-1819.2007.01770.x
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Wu, H.-Y., & Yang, M.-J. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93–98. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2007.02.002
- Yıldırım, S. (2018). Bir üniversitenin birinci öğretim lisans öğrencilerinde internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler. Tıpta Uzmanlık Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLOS ONE*, 11(9), e0161126. DOI: 10.1371/journal.pone.0161126
- Young, K. s. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237