



## SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.730516

Geliş Tarihi (Received): 01.05.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 31.03.2021

Online Yayın Tarihi (published): 30.06.2021

### SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN UYKU KALİTESİ VE İNTERNET BAĞIMLILIKLARININ AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ

Bijen FİLİZ<sup>1\*</sup>, Didem Gülçin KAYA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AFYONKARAHİSAR

**Öz:** Eğitim sürecinde akademik başarıyı düşüren bazı etmenler vardır; uyku kalitesi ve internet bağımlılığı bu etmenlerden bazılarıdır. Bu çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesi ve internet bağımlılıklarının akademik başarılarını yordama düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilen araştırmanın çalışma grubunu Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 213'ü kadın, 197'si erkek olmak üzere toplam 410 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak akademik başarı için öğrencilerin güz dönemindeki akademik not ortalamaları, Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği ve Young İnternet Bağımlılığı Testi kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemede tanımlayıcı istatistiklerden yüzde ve frekansdan yararlanılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin uyku kalitesi, internet bağımlılığı ve akademik başarıları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla pearson korelasyon katsayısı tekniği kullanılmıştır. Bunun yanında, öğrencilerin uyku kalitesi ve internet bağımlılık düzeylerinin akademik başarıları üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin internet bağımlılığı ve uyku bozukluğu arttıkça akademik başarılarının düştüğü, internet bağımlılığı arttıkça uyku bozukluğunun da arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, internet bağımlılığı, öznel uyku kalitesi ve uyku bozukluğunun akademik başarı üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada sonuç olarak; uyku bozukluğu ve internet bağımlılığının üniversite öğrencilerinde akademik başarıyı düşürdüğü görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçtan hareketle; uyku bozukluğuna sebep olan etkenlerin giderilmesi ve bilinçli internet kullanımı ile öğrencilerin akademik başarılarının artacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Akademik başarı, internet bağımlılığı, uyku bozukluğu

### THE EFFECT OF SLEEP QUALITY AND INTERNET ADDICTION ON ACADEMIC ACHIEVEMENTS OF FACULTY OF SPORT SCIENCES STUDENTS

**Abstract:** There are some factors that decrease academic success in the education process; sleep quality and internet addiction are some of these factors. In this study, it was aimed to determine the predictive level of sleep quality and internet addiction of academic achievement of Faculty of Sports Sciences students. The study which was carried out with the relational screening model and the study group consisted of 410 volunteer students of whom 213 females and 197 males studying at the Faculty of Sport Sciences. As a data collection tool, for the academic achievement of students' fall term academic grade point averages, Pittsburg Sleep Quality Scale and Young Internet Addiction Test were used as data collection tools. In the analysis of the data, descriptive statistics, percentage and frequency were used to determine the demographic characteristics of the students. Also, Pearson correlation coefficient technique was used to determine the relationships between students' sleep quality, internet addiction and academic achievement. In addition, multiple linear regression analysis was used to determine the predictions of students' sleep quality and internet addiction levels on their academic achievement. In the study, it was determined that as internet addiction and sleep disorder increase academic achievement decreases, and sleep disorder increases as internet addiction increases. In addition, internet addiction, subjective sleep quality, and sleep disorder were found to be an important and significant predictor of academic achievement. As a result of the study; it has been seen that sleep disorder and internet addiction reduce academic achievement in university students. Based on the result obtained from the study; it is thought that the academic success of students will increase with the elimination of the factors that cause sleep disorders and conscious internet use.

**Key Words:** Academic success, internet addiction, sleep disorder

## GİRİŞ

Uyku, her insanın bir sonraki güne daha zinde ve mutlu olarak uyanması ve yaşamını devam ettirebilmesi açısından günlük hayatın gereksinimlerinden biridir. Fakat uyku bir gereksinim olmasına karşın, çoğu insanın hayatında bir problem olarak ortaya çıkmaktadır. Bir gencin sınav kaygısı, stres, bir yetişkinin geçim derdi, iş yoğunluğu ve sorumlulukları gibi problem durumları uyku bozukluklarını doğurmaktadır. Bugün, belirtilen problem durumlarına bir yenisinin daha eklendiği görülmektedir. Bu problem, çocuklardan, gençlere; yetişkinlerden yaşlılara ve hatta mühendislerden sporculara kadar geniş bir kitleye hitap eden internet bağımlılığıdır. Bilinçli olan bireyler, belirli sınırlamalarla hayatlarına yön verebilirken; plan ve programa ihtiyaç duymayan bireyler de uyku bozukluğu ve internet bağımlılığı gibi olumsuz durumlardan etkilenebilmektedirler. Araştırma konusu ile ilgili olarak, öğrencilerin internet bağımlılıklarının arttıkça genel akademik başarılarının düştüğünü (Tekin, 2020); Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Diş Hekimliği Fakültesi öğrencilerine göre sosyal medya kullanımlarının daha yüksek, uyku kalitelerinin ise daha düşük düzeyde olduğunu (Eroğlu ve Yıldırım, 2017) bildiren çalışmalar olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmalar ve yapılan gözlemler ışığında ise “Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik başarılarının uyku kalitesi ve internet bağımlılığı üzerinde etkisi var mıdır?” sorusunun cevabı merak edilmektedir.

Akademik başarı, eğitimde yer alan derslere yönelik gösterilen performans ve bilginin aktarılması durumu olarak bilinir. Her yaşta ve sınıfta kazanılması gereken bilgi ve beceriler belirlenmektedir. Bu bilgi ve becerilerin kazanılıp kazanılmadığı, öğretmenler ya da kurumlar tarafından çeşitli şekillerde (sözlü, sınav, test, quiz vb.) ölçülmekte ve yapılan değerlendirmelerle öğrenci başarısı belirlenmektedir (Sarier, 2016). Öğrenci başarısını yani akademik başarıyı etkileyen bazı faktörler vardır. Bu faktörler; bireysel farklılıklar göstermekte olup kimi insanlarda derse devam (Rençber, 2012), sınavlarda kullanılan süre, ev ödevi yapma, bilgi ve iletişim teknolojilerini doğru bir şekilde kullanma (Akaslan, 2017); kimi insanlarda ise uyku kalitesi, ekonomik durum vb. şekillerde olumlu ve olumsuz olarak ortaya çıkabilmektedir. Bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkilediği düşünülen uyku, sağlığın önemli bir parçası olarak nitelendirilmektedir (Jensen ve Herr'den aktaran Ertekin, 1998).

Uyku; beslenme, yeme, içme gibi temel gereksinimlerden biri olup organizmanın fizyolojik ve mental olarak dinlenmesini sağladığı kabul görmektedir (Karagözoğlu ve ark., 2007). Farklı tanımlamaları yapılan uyku kavramı, halk arasında “yarı ölüm” tabiriyle açıklanmaktadır. Uyku, insanların çeşitli şekillerde, farklı uyaranlarla tekrar uyanabileceği yani bilinçli hale geri gelebileceği bir bilinçsizlik durumu olmasının (Şahin ve Aşçıoğlu, 2013) yanı sıra vücudun bir sonraki güne sağlıklı bir biçimde hazırlanmasını sağlayan yenilenme dönemi olarak tanımlanmaktadır (Karadağ, 2007). Uyku kalitesi ise, uyku latensi yani uyuyana dek geçen zaman dilimi, günlük uykuya ayrılan süre, uyku sürecindeki uyanma sayısı, derin uyku safhası ve dinlenme yönünü kapsayan; bireyin kendini, günlük hayatı içerisinde karşılaşılabileceği unsurlara karşı sağlıklı, hazır ve zinde hissederek uyanması olarak açıklanmaktadır (Günaydın, 2014). Enerjinin olumlu aktarımı, vücudun yenilenmesi, beynin işlevlerinin iyi çalışması, fiziksel olarak taze bir görünüm ve hastalıkların önlenmesi adına kaliteli uyku yaşamın en önemli parçalarından biridir (Göktaş ve ark., 2015). Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde; diyabet hastalarının (Güneş ve ark., 2009), yoğun çalışma saatleri olan, vardiyalı çalışan hemşirelerin (Karakaş ve ark., 2017) ve obez bireylerin (Göktaş ve ark., 2015) yaşam ve uyku kalitelerinin düşük olduğu tespit edilirken; antrenman süresi arttırılan ve antrenmanları verimli olan takım ve bireysel sporcuların uyku kalitelerinin olumlu yönde arttığı saptanmıştır (Eliöz ve ark., 2018). Özellikle öğrencilerin okul zamanında uyku saatlerinin düzensiz olması, hafta sonunda değişen uyku saatleri, televizyon ve bilgisayarda geçirilen

sürenin fazla olması gibi sebeplerle uyku alışkanlıklarının değiştiği bildirilmektedir (Dorofaeff ve Denny, 2006). Yapılan çalışmalarda uyku bozukluklarının akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği açıklanmaktadır (Curcio, Ferrara ve Gennaro, 2006; Gibson ve ark., 2006).

Uyku kalitesini etkilediği varsayılan internet bağımlılığı da çağın popüleritesi olarak güncel sorunlardan biri olarak kabul görmekte ve temelinde bağımlılık kavramı olarak ele alınmaktadır. Bağımlılık, ilk başlarda kontrol edilebilen davranışların belli bir süreden sonra kontrol edilememesi ile birlikte günlük hayatın işlevlerinin aksaması ve yoksunluğun ortaya çıkması (Sert-Ağır, 2018); bir maddeyi ya da davranışı sürekli tekrar etme, alışkanlık haline getirme ve problemlili, patolojik, aşırı kullanma durumları olarak tanımlanmaktadır (Ayas, Çakır ve Horzum, 2011; Can, Demir ve Yirci, 2018; Topal, Şahin ve Topal, 2018). Bu kavrama istinaden internet bağımlılığı ise bilişim teknolojilerinin amacı dışında kullanılması sonucunda ortaya çıkan kontrol bozukluğu olarak açıklanmakta (Young, 1998); yapılan araştırmalar neticesinde, kontrol etme yeteneğini kişilerarası ilişki, iş/meslek boyutu ve toplumsal sorunlara sebep olabilecek nitelikte etkileyen yeni ve henüz net olarak bilinmeyen klinik bir problem olarak ifade edilmektedir (Young, 2007). Griffiths'in (2000) çalışmasında internet bağımlılığı için altı kriter belirtilmiştir. Bu kriterler; 1. dikkat çekme, göze çarpma, 2. duygu durum değişikliği, 3. hoşgörü, 4. yoksunluk belirtileri, 5. fikir ayrılığı ve 6. tekrar, nüks etmektir. Bugün hemen herkesin mutlaka bir akıllı telefona, bilgisayara ve internet erişimine kolaylıkla ulaştığı bilinen bir gerçektir. Basit bir gözlem yapıldığında, bilişim teknolojilerine erişimi olan çoğu bireyin sözü edilen belirtilere sahip olduğu da görülmektedir. Bu belirtilerin nedenleri, bilgiye ulaşmanın yanı sıra oyun oynama, sohbet etme, toplumsal kabul görme, hayatın zorluklarından uzaklaşma ve farklı bir yaşam içinde olma isteği olarak sıralanabilir.

Sözü edilen kavramlar kapsamında, uyku bozukluğu ve internet bağımlılığının öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyen bu faktörlerin giderilmesi ile üniversite yaşantıları ve sosyal ilişkileri daha nitelikli bir hale gelebilir. Ayrıca akademik başarıları yükselen öğrenciler, mesleki yaşamlarına daha yetkin ve başarılı olarak geçiş yapabilirler. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, uyku bozukluğu ve internet bağımlılığının Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyip etkilemediğinin belirlenmesidir. Araştırma bulgularının ileride yapılacak kapsamlı çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

Araştırma öncesinde araştırma etik onayı Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komitesinden (27.04.2020 / 2020-62) alınmıştır. Ölçekler, COVID-19 Pandemisi döneminde uzaktan eğitime geçilmesinden dolayı, Google Anket formu aracılığıyla öğrencilere ulaştırılmıştır. Formda öncelikle öğrencilere araştırmanın içeriği ve sahip oldukları haklar hakkında bilgiler sunulmuştur ve katılımda gönüllülüğün temel alındığı belirtilmiştir.

### Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu modeller, iki ya da daha fazla değişken arasındaki var olan değişimi veya bu değişimin derecesinin belirlenmesini amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2018).

## Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2019-2020 bahar yılı, Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden, kolay örnekleme yöntemine göre seçilen, 213 kadın, 197 erkek olmak üzere toplam 410 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin 213'ü (% 52) kadın, 197'si (% 58) erkek; 144'ü (% 35.1) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde, 134'ü (% 32.7) Antrenörlük Eğitimi bölümünde, 132'si (% 32.2) Rekreasyon bölümünde öğrenim görmekte; 136'sı (% 33.2) 18-20 yaşında, 146'sı (% 35.6) 21-23 yaşında, 128'i (% 31.2) 24 ve üstü yaşındadır.

## Veri Toplama Araçları

Akademik başarı için öğrencilerin güz dönemindeki akademik not ortalamaları, Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği ve Young İnternet Bağımlılığı Testi veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

*Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKÖ)*: Buysse ve ark. (1989) tarafından uyku kalitesini ölçmek için geliştirilen PUKÖ'nün Ağargün ve ark. (1996) tarafından Türk diline uyarlanması yapılmıştır. PUKÖ, toplamda 24 maddedir, fakat farklı bir yaklaşımla maddelerin 19'u bireyin kendisini değerlendirme sorusu iken beş bireyin eşi veya arkadaşı tarafından cevaplanmaktadır. Ayrıca puanlama kapsamında da 19. soru dikkate alınmamaktadır. PUKÖ, yedi alt boyuttan oluşmaktadır: öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu. Uyku kalitesi için "Geçen ay uyku kalitenizi tümüyle nasıl değerlendirebilirsiniz?", uyku latensi için "Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika olarak) aldı?", uyku süresi için "Geçen ay, geceleri kaç saat gerçekten uyudunuz?", alışılmış uyku etkinliği için "Geçen ay geceleri genellikle ne zaman uyudunuz?", uyku bozukluğu için "Uyuyamadığınız için kalkmak zorunda kaldınız.", uyku ilacı kullanımı için "Geçen ay, uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli ya da reçetesiz) aldınız?" ve gündüz işlev bozukluğu için "Geçen ay, araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?" ifadeleri örnek verilebilir. Her bileşen 0-3 arasında puanla değerlendirilmektedir. Toplam puanının beş ve üzerinde olması kötü uyku kalitesini gösterir. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .80 olarak bildirilmiştir.

Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda tek alt boyutlu modele ilişkin Ki-kare değeri  $\chi^2_{(224, n=419)} = 1075.68$ ,  $p < .001$  olarak saptanmıştır. Yapılan hesaplama sonucunda  $\chi^2/sd=4.80$  değeri ile iyi düzeyde bir değere sahip olduğu görülmüştür. RMSA= .09, SRMR= .08, NFI= .80, NNFI= .79, CFI= .83, GFI= .81 uyum değerlerinin iyi düzeyde olduğu saptanmıştır (Brown, 2006).

*Young İnternet Bağımlılığı Testi (YİBT)*: Young (1988) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve ark. (2013) tarafından kısa forma dönüştürülmüştür. Beşli Likert tipinde olan YİBT, 12 madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Örnek olarak "Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?" maddesi verilebilir. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .85 olarak bildirilmiştir.

Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tek alt boyutlu modele ilişkin Ki-kare değeri  $\chi^2_{(46, n=419)} = 216.01$ ,  $p < .001$  olarak saptanmıştır. Yapılan hesaplama sonucunda  $\chi^2/sd=4.69$  değeri ile iyi düzeyde bir değere sahip olduğu görülmüştür. RMSA= .09, SRMR= .05, NFI= .96, NNFI= .95, CFI= .97, GFI= .92 uyum değerlerinin iyi ve mükemmellik düzeyinde olduğu saptanmıştır (Brown, 2006).

## Verilerin Analizi

Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde analizi; alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon çarpımı testi ve öğrencilerin uyku kalitesi ve internet bağımlılık düzeylerinin akademik başarılarını tahmin etme derecesini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi (enter yöntemi) kullanılmıştır.

Araştırmada parametrik testler kullanılmadan önce histogram ve dağılım grafikleri incelendiğinde eğrinin simetrik bir dağılım gösterdiği, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmüştür. Bu değerlerin normallik dağılımı için uygun olduğu bildirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca örneklemin homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve p değeri .05'ten yüksek bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre veri setinin parametrik testlere uygun olduğuna karar verilmiştir.

## BULGULAR

Tablo 1’de öğrencilerin akademik not ortalaması, uyku kalitesi ve internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki verilmiştir.

**Tablo 1.** Öğrencilerin akademik başarı, uyku kalitesi ve internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1. Akademik başarı</b>	1								
<b>2. İnternet bağımlılığı</b>	-.43**	1							
<b>3. Öznel uyku kalitesi</b>	-.05	.06	1						
<b>4. Uyku latensi</b>	-.03	.05	-.03**	1					
<b>5. Uyku süresi</b>	-.02	.02	-.02**	.22**	1				
<b>6. Alışılmış uyku etkinliği</b>	-.04	.03	.35**	.68**	.66**	1			
<b>7. Uyku bozukluğu</b>	-.24**	.19**	-.23**	.48**	.44**	.59**	1		
<b>8. Uyku ilacı kullanımı</b>	-.04	-.00	-.04*	.02	.06	.08	.09	1	
<b>9. Gündüz işlev bozukluğu</b>	-.02	.00	.43**	.23**	.24**	.34**	.45**	.13**	1
<b>Aritmetik ortalama</b>	2.27	2.70	2.47	2.57	1.83	2.32	2.50	1.19	2.06
<b>Standart sapma</b>	.58	.74	.87	.88	1.00	.87	.86	.56	.84

\*p<.05, \*\*p<.001

Tablo 1’e göre öğrencilerin akademik başarı, uyku kalitesi ve internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, akademik başarı ile internet bağımlılığı arasında ( $r = -.43$ ,  $p < .01$ ) ve akademik başarı ile uyku bozukluğu arasında ( $r = -.24$ ,  $p < .01$ ) negatif yönlü; internet bağımlılığı ile uyku bozukluğu arasında ( $r = .19$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin internet bağımlılığı ve uyku bozukluğu arttıkça akademik başarılarının düştüğü, internet bağımlılığı arttıkça uyku bozukluğunun da arttığı ifade edilebilir. Çalışmada, öğrencilerin uyku kalitesi ve internet bağımlılığının akademik başarılarını yordama düzeyini belirlemek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Uyku kalitesi ve internet bağımlılığının akademik başarıyı yordama düzeyi

Bağımlı değişken	Bağımsız Değişkenler	$\beta$	Standart Hata	B	t	p
Akademik başarı	Sabit	3.531	.151		23.368	.000
	İnternet bağımlılığı	-.029	.003	-.430	-9.601	.000*
	Öznel uyku kalitesi	-.026	.003	-.383	-8.577	.000*
	Uyku latensi	.030	.022	.089	1.365	.173
	Uyku süresi	.041	.038	.069	1.087	.278
	Alışılmış uyku etkinliği	-.008	.013	-.030	-.624	.533
	Uyku bozukluğu	-.041	.008	-.315	-5.194	.000*
	Uyku ilacı kullanımı	.006	.017	.018	.381	.703
	Gündüz işlev bozukluğu	-.037	.046	-.035	-.794	.428
R= .490		R <sup>2</sup> =.240	F= 15.804	p= .000		

\*p&lt;.05

Tablo 2'ye göre, uyku kalitesi ve internet bağımlılığının öğrencilerin akademik başarılarını yordama düzeyi denklemi anlamlıdır. İnternet bağımlılığı, öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu akademik başarının %24'ünü açıklamaktadır (R=.490; R<sup>2</sup>=.240; F (3,406) = 15.804, p<.05). Yapılan regresyon analizi sonucunda, akademik başarı ile internet bağımlılığı ( $\beta$ = -.029, p<.05), öznel uyku kalitesi ( $\beta$ = -.026, p<.05) ve uyku bozukluğu ( $\beta$ = -.041, p<.05) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir. Uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğunun akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Akademik başarıyı etkileyen birçok etmen vardır. Bu araştırmada, uyku kalitesi ve internet bağımlılığının akademik başarıya etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda uyku kalitesi ve internet bağımlılığının akademik başarının önemli bir yordayıcısı olduğu ve aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bu araştırma, uyku bozukluğunun ve internet bağımlılığının SBF öğrencilerinin akademik başarılarını olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir.

Elde edilen bulgulara göre, bilgi teknolojileri kapsamında internet erişimini gereğinden fazla kullanan ve uyku problemi yaşayan SBF öğrencilerinin akademik başarılarının düştüğü görülmektedir. Alanyazında yapılan birçok çalışmada; okul çağındaki çocukların, ergenlik dönemindeki bireylerin (Esen ve Siyez, 2011; Yavuz, 2018) ve üniversite öğrencilerinin (Akdağ ve ark., 2014) internetin aşırı kullanımından olumsuz yönde etkilendiği, başarılarının düştüğü yönünde tespitler bildirilmiştir (Alyanak, 2016). Lowry, Dean ve Manders (2010) tarafından yapılan çalışmada, uyku kalitesi açısından geceleri beş saat ve daha kısa süre uyuyan öğrencilerin akademik başarısının düştüğü ve bu kapsamda gece uykusunda geçirilen süre ile akademik başarı faktörü arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, uyku bozukluğunun akademik başarı, zeka, dikkat ve hafıza üzerinde olumsuz etkisinin olduğu ve davranış problemlerini artırdığı (Perez-Chada, 2007), uykudan uyanırken problem yaşamayan öğrencilerin ise başarı motivasyonlarının olumlu yönde etkilendiği yönünde çalışmalar da mevcuttur (Am Meijer ve Van Den Wittenboer, 2000). İnternet bağımlılığı ve/veya uyku bozukluğu yaşayan üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının yükselmesi için internet bağımlılıklarından kurtulmaları ve kaliteli uyku ile birlikte uyku sürelerini istenen seviyede arttırmaya yönelik yaşamlarında düzenlemeler yapmaları önemli görülmektedir.

Bir başka bulguya göre, aşırı ya da problemlili internet kullanımı yaşandığında uyku bozukluğunun arttığı kaydedilmiştir. Öğrencilerin uzun saatler internette zaman geçirmeleri uykuya dalma sürelerini geciktirmekte, bu da uyku süresini kısaltmakta belki de kalitesiz bir uyku süresi geçirmelerine sebep olmaktadır. Akbaş-Güneş ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında, sosyal medya (Facebook) bağımlılık ölçeği puanları artan lise öğrencilerinin uyku kalitesinin düştüğü tespit edilmiştir. Benzer şekilde araştırmayı destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Eroğlu ve Yıldırım, 2017; Kumcağız, Özdemir ve Demir, 2019). Bu bulgular öğrencilerin internet kullanım saatlerini sınırlandırarak günlük uyku sürelerini düzenlemeleri gerektiğini göstermektedir.

Analiz sonucunda uyku kalitesi ve internet bağımlılığının akademik başarının önemli bir yordayıcısı olduğu ve akademik başarı ile internet bağımlılığı, öznel uyku kalitesi ve uyku bozukluğu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir. Uykuya dalma süresi, uykuda geçirilen süre, alışılmış uyku etkinliği, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğunun akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla öğrencilerin akademik başarıyı elde etmek için uyku bozukluğuna yol açan etmenlerden ve internet bağımlılıklarından kurtulmaları önemli görülmektedir. Kaliteli uykuya sahip olmak için; uyku bozukluklarına bağlı sağlık problemleri varsa tedavi olmak (uyku apnesi, horlama, uykusuzluk, reflü, psikiyatrik rahatsızlıklar, vb.), stres, olumsuz çevre faktörleri, alkol ve uyarıcılardan (kafein, nikotin, vb.) uzak durmak, uyku haplarını kontrolsüz kullanmamak, çok geç saatlerde uyumamak, aynı saatte uyuyup aynı saatte uyanarak belli uyku rutinine sahip olmak, egzersiz yapmak gibi faktörlerin etkili olacağı düşünülmektedir. Uyku bozukluğuna sebep olan etkenlerin giderilmesi sonucu akademik başarının artacağı öngörülmektedir. Ayrıca akademik başarı için, gece çok geç saatlerde internette zaman geçirmemek, gerekirse internet kullanım süresini kısıtlamak, akademik sorumlulukları, ders çalışmayı ya da ödevleri yapmayı aksatmadan internette vakit geçirmek gibi davranışlara dikkat edilmesi ve bu davranışların alışkanlık haline getirilmesi önemlidir. Toniette ve ark., (2015) öğrencilerin akademik başarı durumunun uyku kalitesi düzeyine göre değişkenlik gösterdiği; nitelikli uykuya sahip olanların başarısının kaliteli uyku düzeyine sahip olmayanlara göre daha iyi olduğunu, Karatay ve ark. (2016) ise akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin uyku kalitelerinin bağlantılı şekilde düşük olduğunu bildirmişlerdir. Destekleyici nitelikte Esen ve Siyez (2011), internet bağımlılığının akademik başarının yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. Mythily, Qiu ve Winslow (2008) de, akademik başarının internet bağımlılığı düzeyini yordadığını; başarısı düşük öğrencilerin başarısı yüksek olan öğrencilere göre internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Bu çalışma bir ilde ve sadece üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Çalışmanın ilkokuldan lise son sınıfa kadar tüm sınıf düzeylerinde genişletilmesi önerilmektedir. Ayrıca çalışma birden fazla ildeki öğrencilerden elde edilen verilerle genişletilebilir. Ek olarak, veriler Google anket üzerinden toplanmıştır, öğrencilere çalışma hakkında ön bilgi verilmiştir, fakat öğrencilerin maddelere içtenlikle cevap verip vermedikleri bilinmemektedir.

Gelecek çalışmalarda öğrencilerde uyku bozukluğunu meydana getiren faktörlerin neler olduğu, internette geçirilen zaman ve etkililiğine ilişkin verilerle birlikte başka değişkenler de eklenerek (yeme alışkanlıkları, beslenme, fiziksel aktivite gibi) derinlemesine çalışmalar yapılabilir.

## ÖNERİLER

Araştırma sonuçları doğrultusunda birtakım öneriler sunulabilir. Öğrencilere internet bağımlılığı ve uyku bozukluğu arasındaki ilişki vurgulanmalı ve akademik başarılarını arttırmaya yönelik önlemler almaları sağlanmalıdır. Bu bağlamda, öğrencilere alışkanlıklarını değiştirmeleri yönünde rehberlik yapılabilir. İnternet bağımlılığının çözülebilmesi için bağımlılığa sebep olan etmenlerin (oyun, sohbet etme, sosyal medyada gezinme gibi) giderilmesine yönelik çalışmalar yapılması yerinde olacaktır. Olumsuz alışkanlıkların giderilmesi ya da en aza indirilmesi psikolojik destek gerektirebilir. İhtiyacı olan öğrencilere danışmanlık ya da psikolojik destek sağlanması önemlidir. Öğrencilerin ilgi odaklarının sosyal ortamlara yönlendirilmesi, farklı sosyal etkinliklerin düzenlenmesi internet bağımlılıklarından kurtulmalarına katkı sağlayabilir. Öğrencilere bilinçli internet kullanımı ve zaman yönetimi hakkında seminerler düzenlenebilir.

## KAYNAKLAR

Ağargün, M. Y., Kara, H., Anla, Ö. A. (1996). Pittsburg uyku kalite indeksinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 107-115.

Akaslan, D. (2017). Yüksek öğretimde okul başarısını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Social Science Studies*, 5(4), 224-241.

Akbaş-Güneş, N., Akbıyık, D. İ., Aypak, C., Görpelioğlu, S. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve uyku kalitesi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 22(4), 185-192. doi: 10.15511/tahd.18.00475

Akdağ, M., Şahan-Yılmaz, B., Özhan, U., Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96. doi: 10.17679/iuefd.98972

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

Am, M., Ht, H., Gl, V. D. W. (2000). Time in bed, quality of sleep and school functioning of children. *Journal of Sleep Research*, 9(2), 145-153. doi: 10.1046 / j.1365-2869.2000.00198.x

Ayas, T., Çakır, Ö., Horzum, M. B. (2011). Ergenler için bilgisayar bağımlılığı ölçeği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(2), 439-448.

Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford Press: New York.

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

Can, Ö., Demir, C., Yirci, R. (2018). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 66, 145-163.

Curcio, G., Ferrara, M., Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10, 323-337.

Dorofaeff, T. F., Denny, S. (2006). Sleep and adolescence. Do New Zealand teenagers get enough. *J Paediatr Child Health*, 42, 515-520.

Eliöz, M., Çebi, M., İslamoğlu, İ. (2018). Takım ve bireysel sporcuların uyku kalitelerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 13(26), 581-591.

Eroğlu, O., Yıldırım, Y. (2017). Sosyal medya ağlarının kullanım amacı ve bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.



Ertekin, Ş. (1998). *Hastanede yatan hastalarda uyku kalitesinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Sivas.

Esen, E., Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.

Gibson, E., Powles, A., Thabane, L., O'Brien, S., Molnar, D., Trajanovic, N. et al. (2006). "Sleepiness" is serious in adolescence: Two surveys of 3235 Canadian students. *BMC Public Health*, 6(1), 116-124.

Göktaş, E., Çelik, F., Özer, H., Çıray-Gündüzoğlu, N. (2015). Obez bireylerin uyku kalitesinin belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi (DEUHFED)*, 8(3), 156-161.

Günaydın, N. (2014). Bir devlet hastanesinde çalışan hemşirelerin uyku kalitesi ve genel ruhsal durumlarına etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5(1), 33-40. doi: 10.5505/phd.2014.63935

Güneş, Z., Körükcü, Ö., Özdemir, G. (2009). Diyabetli hastalarda uyku kalitesinin belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2), 10-17.

Karadağ, M. (2007). Uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-2). *Akciğer Arşivi*, 8, 88-91.

Karagözoğlu, Ş., Çabuk, S., Tahta, Y., Temel, F. (2007). Hastanede yatan yetişkin hastaların uykusunu etkileyen bazı faktörler. *Toraks Dergisi*, 8(4), 234-240.

Karakaş, S. A., Gönültaş, N., Okanlı, A. (2017). Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17-26.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler ve teknikler*. Nobel: Ankara.

Karatay, G., Baş, N. G., Aldemir, H., Akay, M., Batır, M., Onaylı, E. (2016). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi. *HSP*, 3(1), 16-22.

Kumcağız, H., Özdemir, T. Y., Demir, Y. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımının akademik başarı ve arkadaşlık ilişkilerine etkisi. *International Journal of Social Science Research*, 8(2), 1-17.

Griffiths, M. (2000). Internet addiction- time to be taken seriously?. *Addiction Research*, 8(5), 413-418. doi: 10.3109/16066350009005587

Mythily, S., Qiu, S., Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *The Annals, Academy of Medicine*, 37(1), 9-14.

Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., Brand, M. (2013). Vali-dation 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

Perez-Chada, D., Perez-Lloret, S., Videla, A., Cardinali, D., Bergna, M., Fernández-Acquier, M. et al. (2007). Sleep disordered breathing and daytime sleepiness are associated with poor academic performance in teenagers. A study using the pediatric daytime sleepiness scale (PDSS). *Sleep*, 30(12), 1698-1703.

Rençber, B. A. (2012). Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen faktörler. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 191-198.

Sarıer, Y. (2016). Türkiye'de öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörler: bir meta-analiz çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(3), 609-627. doi: 10.16986/HUJE.2016015868

Sert-Ağır, M. (2018). Ergenlerde psikolojik sağlık, okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı üzerine bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-19.

Şahin, L., Aşçıoğlu, M. (2013). Uyku ve uykunun düzenlenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 22(1), 93-98.

Tabachnick, B., Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th International edition cover edn). New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.

Tekin, O. (2020). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık seviyelerinin genel akademik başarıları ve devamsızlık durumları ile ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 36-56.

Tonetti, L., Fabbri, M., Filardi, M., Martoni, M., Natale, V. (2015). Effects of sleep timing, sleep quality and sleep duration on school achievement in adolescents. *Sleep Medicine*, 16(8), 936- 940.

Topal, B., Şahin, H., Topal, B. (2018). İnternet bağımlılığı üzerine sakarya ilinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Metinleri*, 2, 118-136.

Yavuz, O. (2018). Ergenlik döneminde internet bağımlılığının okul başarısı üzerinde etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1056-1080. doi: 10.26466/opus.426914

Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237

Young, K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology and Behavior*, 10(5), 671- 679. doi:10.1089 / cpb.2007.9971