

Internet Addiction, Sleep Quality and Mindfulness Levels of Nursing Students

Hemşirelik Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Uyku Kalitesi ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri

Abdulkadir ÇAKIR^a, Aşlı DOĞAN^b, Adile BOZKURT TONGUÇ^{c*}

^a Undergraduate Student, Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Osmaniye Korkut Ata University, Osmaniye, Türkiye. [ROR](#)

^a Lisans Öğrencisi, Hemşirelik Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Osmaniye, Türkiye. [ROR](#)

^b Undergraduate Student, Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Osmaniye Korkut Ata University, Osmaniye, Türkiye. [ROR](#)

^b Lisans Öğrencisi, Hemşirelik Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Osmaniye, Türkiye. [ROR](#)

^c Research Assistant, Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Osmaniye Korkut Ata University, Osmaniye, Türkiye. [ROR](#)

^c Araştırma Görevlisi, Hemşirelik Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Osmaniye, Türkiye. [ROR](#)

* Corresponding Author / İletişimden Sorumlu Yazar, E-mail: asyo_adile@outlook.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 10.07.2024

Accepted: 06.08.2024

Publication: 30.08.2024

Citation:

Çakır, A., Doğan, A., and Bozkurt Tonguç, A. (2024). Internet addiction, sleep quality and mindfulness levels of nursing students. *Artuklu Health*, 9, 54-62.

<https://doi.org/10.58252/artukluhealth.1513291>

ABSTRACT

Introduction: The aim of the research is to measure internet addiction, sleep quality and mindfulness levels in nursing students and to determine the relationship between them.

Methods: Research survey forms were collected online via Google forms using a personal information form, Young Internet Addiction Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index and Mindful Awareness Scale. The research was conducted with nursing students at a state university. This study was conducted as a descriptive study. Criteria for inclusion in the study are being an active student in the nursing department and agreeing to participate in the study. Sampling method with known sample population was used. With 99% confidence and a 5% margin of error, 243 students had to be included in the study. 252 nursing students were included in the research. SPSS 25.0 (Statistical Package for the Social Sciences) program was used for analysis.

Results: In the study, it is seen that there is a statistically significant and negative relationship between the Mindful Awareness Scale and Pittsburgh Sleep Quality scores of the participants and between the Mindful Awareness Scale and Young Internet Addiction Scale scores.

Conclusion: Internet addiction, sleep disorders and conscious awareness levels of undergraduate nursing students affect the quality of care provided by nurses. For this reason, the level of internet addiction and sleep disorders should be investigated with large samples. According to the results of the research, it is thought that increasing conscious awareness levels will reduce internet addiction and sleep disorders, so training, seminars and elective courses on this subject are important for nursing students.

Keywords: Sleep quality, Conscious awareness, Internet addiction, Nursing students

MAKALE BİLGİLERİ

Makale Geçmişi:

Geliş Tarihi: 10.07.2024

Kabul Tarihi: 06.08.2024

Yayın Tarihi: 30.08.2024

Atf Bilgisi:

Çakır, A., Doğan, A. ve Bozkurt Tonguç, A. (2024). Hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı, uyku kalitesi ve bilinçli farkındalık düzeyleri. *Artuklu Health*, 9, 54-62.

<https://doi.org/10.58252/artukluhealth.1513291>

ÖZET

Giriş: Araştırmanın amacı hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı, uyku kalitesi ve bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir.

Yöntem: Araştırma anket formları çevrimiçi olarak Google Forms aracılığıyla kişisel bilgi formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılarak toplandı. Araştırma bir devlet üniversitesindeki hemşirelik öğrencileriyle gerçekleştirildi. Bu çalışma tanımlayıcı olarak yapıldı. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; aktif olarak hemşirelik bölümünde öğrenci olmak ve çalışmaya katılmayı kabul etmektir. Örneklemi belirlemek için evreni bilinen örnekleme yöntemi yapıldı. Örneklem için %99 güvenle %5 hata payı ile 243 öğrencinin araştırmaya dahil edilmesi gerekmekteydi. Araştırmaya 252 hemşirelik öğrencisi dahil edildi. İstatistiksel analizde, SPSS 25.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanıldı.

Bulgular: Araştırmada katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi puanları ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu görülmektedir.

Sonuç: Hemşirelik lisans öğrencilerinin internet bağımlılığı, uyku bozuklukları ve bilinçli farkındalık düzeyleri, hemşirelerin uygulayacağı bakım kalitesini etkilemektedir. Bu nedenle internet bağımlılığı, uyku bozukluklarının ne düzeyde olduğu geniş örneklemle araştırılmalıdır. Araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalık düzeylerinin artması ile internet bağımlılığı ve uyku bozukluklarının azalmasının sağlanacağı düşünüldüğünden bu konuda eğitim, seminer ve seçmeli derslerin uygulanması hemşirelik öğrencileri için önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Uyku kalitesi, Bilinçli farkındalık, İnternet bağımlılığı, Hemşirelik öğrencileri

1. Giriş

Teknolojinin ilerlemesi ve özellikle genç yetişkinler tarafından yaygın olarak kullanılması ile internet bağımlılığı kavramı hayatımıza girmiştir. Ivan Goldberg tarafından 1995 yılında internet bağımlılığı tanımlanmıştır (Goldberg, 1995). İnternet bağımlılığı oranları Türkiye’de ve tüm dünyada giderek artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2022 internet kullanımı verileri incelendiğinde; 16-74 yaş grubu bireylerde internet kullanım oranı 2016 yılında %66.8 iken, 2021 yılında %82.6, 2022 yılında %85.0 olarak gittikçe artan oranlarda olduğu tespit edilmiştir. İnterneti öğrenmek için kullananların oranları TÜİK verilerine göre; 2021 yılında %17.1, 2022 yılında %15.9 olarak tespit edilmiştir. Bu oran 2022 yılında erkekler için %15.6 iken kadınlarda bu oran %16.3 olarak bildirilmiştir (TÜİK, 2022). İnternet bağımlılığı uluslararası literatürde; Çin %16.4, Güney Kore %20 ve Vietnam %21,2 olarak bulunmuştur (Ha ve ark., 2006; Mak ve ark., 2006; Tran ve ark., 2017).

Oranlar incelendiğinde sosyal platformların popülerleşmesi, insanların çevrimiçi alanlarda yaşamını göstermek istemesi, günümüzde sosyal ağ hesaplarından yapılan paylaşımların yüz yüze iletişimin yerini alması, elektronik alışverişin yaygınlaşması, insanların sosyalleşmek için çevrimiçi alanları daha fazla tercih etmesi gibi nedenlerin internet bağımlılığının artmasında etkili olduğu söylenebilir (Yüksel ve ark., 2020).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından internet bağımlılığı önemli bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlanmıştır. DSÖ alanında “Bağımlılık Davranışlarının Halk Sağlığına Etkileri” çalıştayında internet bağımlılığı “ruh sağlığı sorunu/davranış bozukluğu” olarak değerlendirilmiştir (<https://www.who.int/news/item/13-09-2018-public-health-implications-of-excessive-use-of-the-internet-and-other-communication-and-gaming-platforms>). Yapılan bir çalışma sonucuna göre de üniversite öğrencileri arasında kötü uyku kalitesi ve internet bağımlılığının çoğunlukla birlikte bulunması, internet bağımlılığı ile uyku bozukluğu arasındaki bağlantının kuvvetli bir sonucu olabilir (Kocas ve Şaşmaz, 2018).

Genel popülasyona göre üniversite öğrencilerinde uyku problemleri ve kalitesiz uyku daha fazla görülmektedir. Yüksek düzeyde uyku kalitesine sahip bireyler, fiziksel olarak daha dinç olmalarının yanı sıra psikolojik ve ruhsal olarak da daha dayanıklı ve zinde olmaktadır (Karatay ve ark., 2016; Nazik ve Dişli, 2022; Sajadi ve ark., 2014). Uyku kalitesi; bireyin cinsiyeti, yaşı, yaşam şekli, çalışma durumu, sosyo-ekonomik durumu ve sağlık durumu gibi çeşitli unsurlardan etkilenmektedir. Literatür incelendiğinde,

üniversite düzeyindeki öğrencilerin sıklıkla uyku problemleri yaşadıkları ve bu problemlerin giderek arttığı gözlemlenmektedir (Choi ve ark., 2009; Ferraro ve ark., 2007). Gelir düzeyinin düşük olması, kafeinli içeceklerin daha çok tüketilmesi, alkol kullanımı gibi faktörlerin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği bildirilmektedir (Kurt ve ark., 2023). Uyku bozukluklarının negatif sonuçlarını azaltmak amacıyla toplumdaki bireylerin ve sağlık profesyonellerinin farkındalık düzeylerinin artırılması; uyku bozukluğu durumunun tanınması ve sürecin doğru yönetimi için oldukça önemlidir (Perry ve ark., 2013). İnternet bağımlılığı uyku kalitesini etkilerken, bilinçli farkındalıkta internet bağımlılığını etkileyebilmektedir.

Bilinçli farkındalık 2003 yılında Kabat–Zinn tarafından yapılmış en genel tanımıyla; şu anda oluşan deneyimi yargılamadan isteyerek ve bilerek dikkatini ona verme yoluyla ortaya çıkan farkında olma durumu şeklinde tanımlanmıştır. Duyguların, yaşanan olayların bilişsel ve bedensel duyumlar ile ses, koku, görüntü gibi dış uyaranlara birlikte bilincinde olma durumu olarak tanımlanabilmektedir. Birey o anda yargılayıcı olmadan yaşanan duygu ve eylemlerin farkında olur ve kabul eder (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık, bireyin sadece farkında olması değil dikkatini isteyerek bir alana vermesidir. Bilinçli farkındalık, tüm insanların doğuştan sahip olabileceği bir durumdur ancak pratiğe döküp geliştirilerek beceriye dönüşebilir (Giluk, 2010). Kısacası bilinçli farkındalığı olan birey ana odaklanır, olanları yargılamaz ve kendi iç dünyasını gözlem yaparak dikkatini anda toplayarak kabul eder. Eylemleri otomatik olarak sürdürmeyi reddeder (Zümbül, 2021). Fiziksel ve psikolojik sağlık durumunun iyileştirilmesinde önemli rolü olan bilinçli farkındalık; bireyin duygu düzenlemesini, günlük hayattaki ilişkilerinin verimli olması ve sorunlarla daha etkin bir şekilde başa çıkmasını, ruhsal iyilik halini, ruhsal dayanıklılığı ve yaşam doyumunu arttırmaktadır (Yaman ve ark., 2022). Bilinçli farkındalık, insanın iç ve dış dünyasındaki etkenlerin bir çıktısı olarak bireyin bilişsel ve zihinsel farkındalığı olarak ifade edilir. Bu durumda birey gününü farkında olarak geçirir. Duyguların ve anın farkında olunması, kabullenilmesi ile birey düşüncelerini bastırmamış olur (Ryan ve Deci, 2000). Bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı ve uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesinin sonuçları; bağımlılık konusunda bireylerin farkındalıklarının ve uyku kalitelerinin artırılması için geliştirilebilecek çözümlerde temel alınabileceği düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalığa yönelik literatür incelendiğinde ise bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı ve araştırılmak istenen başka bir

davranış arasında aracı rolü olduğunun kanıtlandığı çalışmalar (Arslan ve ark., 2022; Cankurtaran ve Şakiroğlu 2020; Peker ve ark., 2019) bulunmaktadır.

Hemşirelik öğrencilerinin akademik gelişimi için interneti uygun kullanmaları oldukça önemlidir. Zamanını etkin bir şekilde yönetmek ve hemşirelik sürecinin organizasyonunu sağlamak için internet kullanımlarını farkında olarak yürütmelidirler. Bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyinin tespit edilip belirlenen düzeye göre farkındalığı artırıcı çalışmalar yapılmalıdır. Uyku kalitesi tüm bireylerde olduğu gibi hemşirelik öğrencilerinin de günlerini zinde geçirebilmelerini ve öğrenme becerilerini olumlu etkilemektedir. Geleceğin hemşireleri hemşirelik öğrencilerinin; internet bağımlılığı, uyku bozuklukları, bilinçli farkındalık düzeyleri; kendilerini ve bakım verecekleri hastaların bakım kalitesini ve ülke ekonomisini etkileyeceği için oldukça önemlidir. Bu sebeple bu çalışma; hemşirelik eğitimi alan öğrencilerde internet bağımlılığı, uyku bozukluğu ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirildi.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Tasarımı ve Örneklemi

Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı, uyku kalitesi ve farkındalık düzeylerini ölçmek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek amaçlandı. Bu çalışma kesitsel olarak yapıldı. Araştırma, bir devlet üniversitesi Hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini bir devlet üniversitesinde hemşirelik bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturdu. Araştırmanın örneklemi bir devlet üniversitesinde aktif olarak hemşirelik eğitimi alan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturdu. Araştırmaya dahil edilme kriterleri, aktif olarak hemşirelik bölümünde öğrenci olmak ve çalışmaya katılmayı kabul etmektir. Örneklem evreni, bilinen örnekleme yöntemi yapıldı. %99 güvenle %5 hata payı ile 243 öğrencinin araştırmaya dahil edilmesi gerekmektedir. Kriterleri karşılayan, çalışmaya katılmaya gönüllü olan ve örneklemi temsil eden 252 hemşirelik öğrencisi çalışmaya katılmıştır.

2.2. Verilerin Toplanması

Veri izin sürecinin tamamlanmasının ardından; araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden onam formu alınmıştır. Daha sonra afet sonrası yüz yüze ve çevrimiçi eğitime devam eden öğrencilerden kişisel bilgi formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılarak veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Bu form; yaş, sınıf düzeyi, yaşanılan yer, cinsiyet, bilinçli farkındalığa ilişkin bilgilerin varlığı, kronik hastalık varlığı, ortalama günlük internet kullanım süresi gibi sorularla birlikte toplamda on maddeden oluşmaktadır.

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ); Young tarafından 20 soruluk bir öz bildirim ölçeği haline getirilmiştir (Young, 1996). Likert tipi sorulardan oluşan ankette “hiçbir zaman”, “nadiren”, “arada sırada”, “çoğunlukla”, “çok sık” ve “devamlı” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmektedir. Puanlama sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde yapılmaktadır. Toplamda 80 ve üstü puan almak “internet bağımlılığı”; 50-79 arası puan “riskli internet kullanımı”; 49 ve altında puan alanlar internet kullanımına bağlı sorun yaşamayan “ortalama internet kullanıcısı” olarak tanımlanmaktadır. Ölçek Bayraktar tarafından Türkçe’ye uyarlanmış olup, standardize edilmiş Alpha değeri 0.91, Spearman-Brown değeri 0.87’dir. Bu çalışmada, Cronbach alpha değeri 0.909 olarak bulunmuştur (Bayraktar, 2001).

Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği: Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKİ); 1989’da iyi ve kötü uykuyu tanımlamak için Buysse ve ark. (1989) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirliği Ağargün ve ark. (1996) tarafından yürütülmüştür. Ölçek; 19’u öz değerlendirme sorusu ve 5’i bireyin eşi veya oda arkadaşı tarafından cevaplanacak toplam 24 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, uyku kalitesinin kötü olduğunu göstermektedir (Ağargün ve ark., 1996; Buysse ve ark., 1989).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Brown ve Ryan (2003), bu ölçeği bir grup üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin (BFÖ); Türkçe geçerlilik güvenilirliğini 2011 yılında Özyeşil ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır (Özyeşil ve ark. 2011). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,80’dir. Bu sonuçlar, ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada, cronbach alpha değeri 0.921 olarak bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003; Özyeşil ve ark., 2011).

2.4. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 25.0 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak analiz edildi. Araştırmada niceliksel verilerin karşılaştırılmasında tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerin (Ortalama, Standart Sapma) yanı sıra veri dağılımına uygun testler kullanıldı. Sonuçlar %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. Normallik değerlendirmesi

için Skewness Kurtosis değerlerine bakılmış ve -2, +2 arasında bulunmuştur. Yapılan değerlendirmede; verilerin, normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir.

2.5. Araştırmanın Etik Boyutu

Çalışmanın yapılabilmesi için Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (Tarih: 29.09.2023, Sayı: 2023/6/11) etik kurul izni alınmıştır.

3. Bulgular

3.1. Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özellikleri incelendiğinde; %64'ünün 20 yaşında, %77.4'ünün kadın, %86'sının 2. Sınıf, % 86'sının kendi evinde yaşadığı, %51.6'sının 3-6 saat arası günlük internete girme süresinin olduğu, %85.7'sinin bilinçli farkındalık ile ilgili bilgi sahibi olduğu, %93.7'sinin de kronik hastalığının olmadığı bulunmuştur.

Tablo 1. Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri (n: 252)

	n	%
Yaş		
18	21	8.3
19	46	18.3
20	64	25.4
21	52	20.6
22	41	5.2
23 ve üzeri	28	11.1
Cinsiyet		
Kadın	195	77.4
Erkek	57	22.6
Sınıf		
1.Sınıf	64	25.4
2.Sınıf	86	34.1
3.Sınıf	38	15.1
4.Sınıf	64	25.4
Kaldığınız yer		
Yurt	64	25.4
Kendi evim	86	34.1
Aile evi	38	15.1
Arkadaşlarımla ortak bir ev	64	25.4
Bulduğunuz odada sizinle beraber kaç kişi kalmaktadır?		
1	23	9.1
2	11	4.4
3	8	3.2
4	21	8.3
5	102	40.5
6	81	32.1
7	6	2.4

Hangi durumlarda internet başında vakit geçiriyorsunuz?

Yalnız kalınca	115	45.6
Sinirlenince	3	1.2
Sosyalleşmek istediğimde	22	8.7
Oyun oynamak için	6	2.4
Önemsizlik ve beğenilmek için	2	0.8
Gündemi takip etmek ve araştırma yapmak için	89	35.2
Hepsi	15	6

Günlük internete girme süresi

3 saat ve altı	98	38.9
3-6 saat arası	130	51.6
6 saat ve üzeri	24	9.5

Bilinçli farkındalık hakkında bilginiz var mı?

Evet	216	85.7
Hayır	36	14.3

Kronik hastalığınız var mı?

Evet	16	6.3
Hayır	236	93.7

Toplam

	252	100
--	-----	-----

n=Kişi Sayısı, %: Yüzde.

3.2. Hemşirelik Öğrencilerinin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Ölçeklerin Toplam Puan Ortalama Bulguları

Araştırmaya katılan öğrencilerin internet kullanım süresi ile PUKİ puan ortalamalarını karşılaştırmak için Anova testi yapılmıştır. Test sonucuna göre katılımcıların internet kullanım süresi ile PUKİ ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). PUKİ ölçek puanı arttıkça uyku kalitesi azalmaktadır. Bu nedenle internet kullanım süresi arttıkça uyku kalitesi azalmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı puan ortalamalarını karşılaştırmak için Anova testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre katılımcıların internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). İnternet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan da artmaktadır.

Tablo 2. Hemşirelik Öğrencilerinin Tanıtıcı Özelliklerine Göre YİBÖ, PUKİ ve BFÖ Toplam Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Özellikler		n	YİBÖ X̄±SS	BFÖ X̄±SS	PUKİ X̄±SS
Cinsiyet	Kadın	195	28.25±14.00	56.32±14.32	12.31±3.63
	Erkek	57	25.72±11.15	59.35±14.15	12.00±4.00
Test p değeri			t=1.253 0.211	t=-1.403 0.162	t=0.559 0.577
Bilinçli farkındalık ile ilgili bilginiz var mı?	Evet	216	26.30±13.22	57.44±14.32	12.08±3.76
	Hayır	36	35.94±11.76	54.42±14.72	13.19±3.28
Test p değeri			t=-4.112 0.000**	t=1.166 0.245	t=-1.166 0.097
Smf	1.sınıf	64	25.63±13.89	56.58±15.50	11.67±3.42
	2.sınıf	86	27.59±13.62	58.30±14.33	11.95±3.87
	3.sınıf	38	25.82±10.63	53.71±11.33	12.63±4.00
	4.sınıf	64	30.95±13.86	57.64±14.93	12.97±3.54
Test p değeri			F=2.036 0.109	F=0.957 0.414	F=1.645 0.179
Nerede kalıyorsunuz?	Yurt	64	25.63±13.89	56.58±15.50	11.67±3.42
	Kendi evim	86	27.59±13.62	58.30±14.33	11.95±3.87
	Aile evi	38	25.82±10.63	53.71±11.33	12.63±4.00
	Arkadaşlarımla ortak bir ev	64	30.95±13.86	57.64±14.93	12.97±3.54
Test p değeri			F=2.036 0.109	F=0.957 0.414	F=1.645 0.179
Bulduğunuz odada sizinle beraber kaç kişi kalmaktadır?	1	23	28.35±17.03	58.43±14.17	11.83±4.59
	2	11	21.36±12.40	65.64±14.93	12.73±3.58
	3	8	28.25±10.04	45.38±9.66	14.25±4.43
	4	21	31.48±11.81	57.86±13.94	12.19±3.67
	5	102	26.83±13.13	57.43±14.90	12.51±3.28
	6	81	28.78±13.79	56.10±13.81	11.98±3.92
	7	6	22.17±5.67	53.17±14.39	9.50±3.27
Test p değeri			F=1.023 0.411	F=1.751 0.110	F=1.179 0.318
Hangi durumlarda internet başında vakit geçiriyorsunuz?	Yalnız kalınca	115	27.50±13.89	56.73±14.08	11.73±3.58
	Sinirlenince	3	25.33±22.28	54.67±28.04	13.33±6.66
	Sosyalleşmek istediğimde	22	29.14±17.59	60.00±16.63	12.68±3.27
	Oyun oynamak için	6	35.33±11.24	58.67±16.74	12±4.34
	Önemsizlik ve beğenilmek için	2	53.00±8.49	43.00±2.83	17.00±0.00
	Gündemi takip etmek ve araştırma yapmak için	89	27.22±11.45	57.02±14.35	12.60±3.68
	Hepsi	15	23.67±10.77	56.27±11.40	12.67±4.64
Test p değeri			F=1.182 0.091	F=0.509 0.802	F=1.182 0.316
Günlük ortalama internet kullanımı	3 saat ve altı	98	21.84±9.22	59.55±14.09	11.49±3.40
	3-6 saat	130	29.25±12.40	55.82±14.02	12.62±3.83
	6 saat ve üzeri	24	43.04±18.50	53.00±16.35	13.29±3.88
Test p değeri			F=32.291 0.000**	F=2.947 0.054	F=3.706 0.026*
Ölçek Toplam Puan Ortalamaları			27.68±13.43	57.00±14.39	12.24±3.71

*X: Ortalama, SS: Standart Sapma, BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, YİBÖ: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, *p<0.05, **p<0.01, t: Bağımsız t Testi, F: Anova Testi

3.3. Ölçekler ve Alt Boyutları Korelasyonu

Araştırmaya katılan katılımcıların ölçek puanları arasındaki ilişkiyi test etmek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizine göre katılımcıların BFÖ ile PUKİ puanları arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. BFÖ ile YİBÖ puanları arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. BFÖ ile PUKİ alt boyutu uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ve

negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. BFÖ ile PUKİ alt boyutu uyku latansı puanları arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. BFÖ ile PUKİ alt boyutu uyku bozukluğu puanları arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. BFÖ ile PUKİ alt boyutu gündüz işlev bozukluğu puanları arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Ölçekler ve Alt Boyutları Korelasyonu

PUKİ Alt Boyutları										
	BFÖ	PUKİ	YİBÖ	Uyku Kalitesi	Uyku Latansı	Uyku Süresi	Ulaşılmış Uyku Etkinliği	Uyku Bozukluğu	Uyku İlaç Kullanımı	Gündüz İşlev Bozukluğu
BFÖ	1.000	-0.302	-0.494	-0.198	-0.344	-0.041	-0.001	-0.328	-0.037	-0.389
p		0.000**	0.000**	0.002**	0.000**	0.521	0.990	0.000**	0.563	0.000**
PUKİ		1.000	0.321	0.576	0.565	0.669	0.326	0.513	0.588	0.532
p			0.000**	0.000**	0.000**	0.000**	0.000**	0.000**	0.000**	0.000**
YİBÖ			1.000	0.175	0.281	0.095	0.050	0.248	0.053	0.387
p				0.005**	0.000**	0.134	0.427	0.000**	0.399	0.000**
Uyku Kalitesi				1.000	0.379	0.170	0.058	0.297	0.062	0.455
p					0.000**	0.007**	0.359	0.000**	0.330	0.000**
Uyku Latansı					1.000	0.169	0.167	0.427	0.025	0.349
p						0.007**	0.008**	0.000**	0.695	0.000**
Uyku Süresi						1.000	0.080	0.096	0.472	0.072
p							0.203	0.127	0.000**	0.258
Ulaşılmış Uyku Etkinliği							1.000	0.131	0.094	-0.062
p								0.037	0.138	0.324
Uyku Bozukluğu								1.000	0.097	0.404
p									0.126	0.000**
Uyku İlaç Kullanımı									1.000	0.048
p										0.452
Gündüz İşlev Bozukluğu										1.000

BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, YİBS: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, *p<0.05, **p<0.01.

4. Tartışma

Çalışmada elde ettiğimiz bulgu; internet kullanım süresi arttıkça uyku kalitesi kötüleşmektedir. Teknolojik cihazların ekranlarından gelen ışık, ses ve görüntü, bireyi uyanık tutabilir. Bu durum, uyku alışkanlığında bozulmaya yol açabilir ve uykuya geçişi zorlaştırabilir, total uyku süresini düşürebilir ve bölünmüş uykuya neden olarak uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir (Öcal ve Öztürk, 2019). Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, uyku bozukluğu olan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin de daha yüksek olduğunu göstermiştir (Demirci ve ark., 2015). Başka bir çalışmada da internet ve sosyal ağ sitelerinde gezinerek ve televizyon izleyerek aşırı zaman harcayan öğrencilerin depresif semptomları ve uyku sorunları geliştirme sıklığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ko ve ark., 2014). Tayvan’daki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre internet bağımlılığı olan öğrenciler, internet bağımlılığı olmayan öğrencilere göre 1.4 kat daha kötü uyuduklarını ifade etmişler (Younes ve ark., 2016). Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde; uyumadan önce 2 saat ve daha fazla internet kullanan bireylerin uyku kalitelerinin olumsuz yönde etkilendiği belirtilmektedir. Aynı şekilde gün içindeki toplam internet kullanım süresi de arttıkça uyku kalitesinin düştüğü saptanmıştır (Ekenler ve Altınel, 2021; Ghosh ve ark., 2021). Literatür incelendiğinde yapılan bir

araştırmada; İstanbul’daki üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Polater, 2019). Ayrıca yurt dışında yapılan bir çalışmada, internet kullanımının uykusuzlukla ilişkili olduğu bulunmuştur (Kim ve ark., 2018). Yine yurt dışında üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada; dijital bağımlılığı olan bireylerin düşük uyku kalitesinden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Li ve ark., 2020). Bu çalışmada, internete daha fazla bağımlı olan kişilerin uyku kalitesinin düştüğü belirlenmiştir. Bu kapsamda elde ettiğimiz bulgular, literatür ile paralellik göstermektedir. Dolayısıyla hemşirelik öğrencilerine farkındalık eğitimi vermenin, internet bağımlılığını azaltabileceği böylece uyku kalitesinde de iyileşme sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada; bağımlılığının artmasına bağlı olarak uyku kalitesinin düşmesi ve dolayısıyla uyku bozukluğunun da artacağı belirtilmektedir.

Literatür incelendiğinde; öğrencilerin internet ve akıllı telefon bağımlılığı arttıkça gün içindeki işlev bozukluklarının da artacağı sonucuna varılmaktadır. Bu da çalışmamızı destekler niteliktedir. Çalışmamızda internet bağımlılığı arttıkça gündüz işlev bozukluğu artar yönündeki bulgumuz da literatürdeki diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir (Choi ve ark., 2009; Özcan, 2020; Özgen, 2001; Şahin, 2022). İnternet kullanım süresi arttıkça internet

bağımlılığının artması literatürle uyumluluk göstermektedir (Kutlu ve ark., 2016).

Çalışmamızda, bilinçli farkındalık puanı arttıkça uyku bozukluğunun azaldığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında, Çinli üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada; uyku sorunlarının ve bilinçli farkındalığın da olumsuz duygularla yakından ilişkili olduğu bildirilmiştir. Bu bulgular göz önüne alındığında, farkındalığın olumsuz duygular yoluyla uyku kalitesi üzerindeki etkisini gösterebileceği belirtilmektedir. Yapılan bir çalışmada farkındalığın uyku kalitesini artırmak için kritik öneme sahip olabileceği belirtilmiştir (Ding ve ark., 2020). Bu doğrultuda yapılan bir randomize kontrollü çalışmada farkındalık meditasyonu müdahalelerinin, müdahale sonrası ve takibinde uyku kalitesini önemli ölçüde iyileştirdiğine dair orta düzeyde kanıt bulunmuştur. Bu bulgular, farkındalık meditasyonunun uyku bozukluğunun bazı yönlerini tedavi etmede etkili olabileceğini düşündürmektedir (Rusch ve ark., 2019). Hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalığın uykusuzluğu negatif yönde ve anlamlı düzeyde etkileyeceği bulunmuştur (Yorulmaz, 2021). Çalışmamız bu yönüyle literatürle paralellik göstermektedir. Nitekim bilinçli farkındalığı artırılan hemşirelik öğrencilerinin de uyku bozukluğunun azalacağı ve uyku kalitesindeki artışa bağlı olarak mesleki ve sosyal yaşantılarında daha verimli bireyler olabileceği öngörülmektedir. Ek olarak, bilinçli farkındalık puanı arttıkça gündüz işlev bozukluğunun azaldığı sonucuna varılmıştır. Literatür incelendiğinde bir grup üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada uyku kalitesinin azalmasına bağlı gündüz işlev bozukluğu meydana geldiği ve bununla baş etmek için bilinçli farkındalığın stresle başa çıkma yöntemlerinden daha etkili olduğu belirtilmiştir (Kara, 2021). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise uyku kalitesinin kötüleşmesi ile bilinçli farkındalık arasında ters yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışmada bilinçli farkındalığı artan bireylerin uyku kalitesinin de arttığı bulunmuştur (Cırcır ve Bayar, 2023; Çay, 2023; Yorulmaz, 2021). Türkiye’de liseli öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olduğu ve bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça bağımlılığın azaldığı bulunmuştur (Çay, 2022). Çalışmamızda da görüldüğü üzere bilinçli farkındalığı artan bireylerin uyku kalitesinin artmasına bağlı olduğu düşünülerek gündüz işlev bozukluğunun azaldığı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda hemşirelik öğrencilerine bilinçli olarak farkındalık kazandırılmasının gündüz işlev bozukluğunu azaltabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, bilinçli farkındalığa yönelik bilgisi olduğunu ifade eden hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı düşük düzeyde bulunmuştur. Çağımızda hayatın her alanında internetin kullanımının arttığı bilinmektedir. İnternet kullanımı sırasında bilinçli farkındalığı olan bireylerin bağımlılık düzeylerinin düşük çıktığı araştırmalar literatürde mevcut olup çalışmamızı destekler niteliktedir. Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalığın, internet sorunlu kullanımında önleyici faktör olduğu bildirilmiştir. Bu durumda bağımlılık düzeyinde olan internet kullanımının bilinçli farkındalık ile azaltılabileceğini söyleyebiliriz (Gámez-Guadix ve Calvete, 2016). Bu çalışma çalışmamızdan farklı örneklem grubu ile yapılmasına rağmen bulgularında benzer sonuçlar elde edilmiştir. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan sistematik bir derleme ve meta analiz çalışmasına göre internet bağımlılığı gittikçe artmaktadır. Yine aynı araştırmaya göre farkındalığı yüksek hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Fendel ve Schmidt, 2022). Çalışmamızla paralellik gösteren bu bulgu bizleri öğrencilerinin farkındalıklarını artırmak için girişimler yapmaya, öğrencileri internet bağımlılığından korumak için bilinçli farkındalıklarını artırmaya yönelik adımlar atmaya teşvik etmektedir. Bu doğrultuda bilinçli farkındalığa sahip hemşirelik öğrencilerinin internet kullanımı konusunda da olumlu yönde davranış değişikliği yapacaklarını sağlayacak buna yönelik girişimler planlanabilir.

5. Sonuç

Çalışmamızın bulgularımız literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda elde edilen bulgular; internet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunduğu, bilinçli farkındalık ile internet bağımlılığı arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunduğu ve bilinçli farkındalık ile uyku kalitesi arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunduğu yönündedir. Bilinçli farkındalığın, internet bağımlılığını büyük oranda önlediği dolaylı olarak uyku kalitesinde de olumlu yönde etkileri bulunduğu belirlenmiştir. Bu konuda eğitimlerin planlanıp uygulanması, internet bağımlılığı, uyku kalitesi ve bilinçli farkındalığı olumlu yönde geliştirecek seçmeli derslerin üniversite müfredatına eklenmesi önerilmektedir.

Makale Bilgileri

Değerlendirme: İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme

Etik Beyan: Çalışmanın yapılabilmesi için Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan (Tarih: 29.09.2023, Sayı: 2023/6/11) etik kurul izni alınmıştır.

Benzerlik Taraması: Yapıldı – iThenticate ve intihal.net


Etik Bildirim: health@artuklu.edu.tr

Yazar Katkıları:

Araştırmanın Tasarımı (CRediT 1)	AÇ (%40) - AD (%40) – ABT (%20)
Veri Toplanması (CRediT 2)	AÇ (%40) - AD (%40) – ABT (%20)
Araştırma - Veri Analizi - Doğrulama (CRediT 3-4-6-11)	AÇ (%10) - AD (%10) – ABT (%80)
Makalenin Yazımı (CRediT 12-13)	AÇ (%40) - AD (%40) – ABT (%20)
Metnin Geliştirilmesi ve Tashihi (CRediT 14)	AÇ (%35) - AD (%35) – ABT (%30)

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Finansman: Bu çalışma; TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından finanse edilmiştir.

Telif Hakkı & Lisans: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır. 

Kaynaklar

- Acikgoz A., Acikgoz B., and Acikgoz O. (2022) The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents. *PeerJ*, Feb 2, 10:e12876.
- Ağargün M. Y., Kara H. ve Anlar O. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Derg*, 7, 107-11.
- Arslan G., and Coşkun M. (2022). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: a moderated mediation approach. *Int J Ment Health Addict*. 20(4), 2165-2179.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., and Monk T. H. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*, 28, 193-213.
- Cankurtaran, Ş. ve Şakiroğlu, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın rolü. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (64), 49-67.
- Choi K, Son H, Park M, Han J, Kim K, Lee B, et al (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(4), 455-62.
- Cırcır, O. ve Bayar, Y. (2023). Uykusuzluk, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Akran Etkisine Direnme ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(44).
- Çay, E. (2022). Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi.
- Çay, M. (2023). Bilinçli Farkındalık: Her Yönüyle Mindfulness. *Çay Yayınları*.
- Demirci, A., Doğan, R., Matrak, Y. C., Kuruoğlu, E., Mevsim, V. (2015). The effect of problematic internet use on the sleep quality of medical students. *Turkish Journal of Family Medicine & Primary Care*, 9(4), 143149.
- Ding, X., Wang, X., Yang, Z., Tang, R., and Tang, Y. Y. (2020). Relationship between trait mindfulness and sleep quality in college students: a conditional process model. *Frontiers in Psychology*, 11, 576319. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576319>
- Ekenler, G. ve Altunel, B. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 575-582.

- Fendel, J. C., and Schmidt, S. (2022). Mindfulness for internet use disorder: a study protocol of a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 12(9), e067357. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-067357>
- Ferraro G., Caci B., D'Amico A., and Di Blasi M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 170-5.
- Gámez-Guadix, M., and Calvete, E. (2016). Ergenlerde bilinçli farkındalık ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Farkındalık*, 7, 1281-1288.
- Ghosh, T., Sarkar, D., Sarkar, K., Dalai, C. K., and Ghosal, A. (2021). A study on smartphone addiction and its effects on sleep quality among nursing students in a municipality town of West Bengal. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(1), 378–386. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe.1657.20>
- Giluk, T. L. (2010). Mindfulness-based stress reduction: facilitating work Outcomes through experienced affect and high-quality relationships. PhD (Doctor of Philosophy) Thesis, University of Iowa. <http://ir.uiowa.edu/etd/674>.
- Goldberg I (1995). Internet addiction disorder, 1995. <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> adresinden Erişim tarihi: 25.05.2023.
- Ha JH, Yoo HJ, Cho IH, et al. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *J Clin Psychiatry*, 67: 821- 826.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing Ourselves and the world through mindfulness*. New York, NY: Hyperion
- Kara, O. K. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve sağlık anksiyetesi ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Karatay, G., Gürarlan Baş, N., Aldemir, H., Akay, M., Bayır, M., Onaylı, E. (2016). Examining the sleep habits of nursing department students and the affective factors. *HSP*, 3(1), 16-22
- Kashfi, S. M., Karami, H., Jafari, F., Daliri, M., Yazdankhah, M., Kamyab, A., and Khani Jeehooni, A. (2023). Internet addiction and sleep disorders among medical students. *The Scientific World Journal*, 6685676. <https://doi.org/10.1155/2023/6685676>
- Kim, S. Y., Kim, M. S., Park, B., Kim, J. H., and Choi, H. G. (2018). Lack of sleep is associated with internet use for leisure. *PLoS*, 13 (1), e0191713
- Ko, C. H., Liu, T. L., Wang, P. W., Chen, C. S., Yen, C.F., and Yen, J.Y. (2014). The exacerbation of depression, hostility, and social anxiety in the course of Internet addiction among adolescents: a prospective study. *Compr Psychiatry*, 55, 1377-1384.
- Kocas, F. ve Şaşmaz, T. (2018). İnternet addiction increases poor sleep quality among high school students. *Turkish Journal of Public Health*, 16(3), 167-177.
- Kurt, S., Abalı, S. ve Altınsoy, R. (2023). Hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi ve etkileyen etmenler. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 6(1), 157-171.
- Kutlu, M., Savcı M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek1), 69-76.
- Li, Y., Li, G., Liu, L., and Wu, H. (2020). Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 551–571. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00057>
- Lin, P. H., Lee, Y. C., Chen K. L., Hsieh, P. L., Yang S. Y., and Lin, Y. L. (2019). The relationship between sleep quality and internet addiction among female college students. *Front Neurosci*, Jun 12; 13, 599. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00599>
- Mak, K. K., Lai, C.M., Watanabe H., et al. (2014). Epidemiology of Internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 17: 720- 728.
- Nazik, F. ve Dişli, F. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde ruhsal sağlık, yorgunluk ve uyku kalitesi arasındaki ilişki: kesitsel bir çalışma. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(2), 97-103.

- Öcal, N.Ü. ve Öztürk, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesine etkisi ve ruhsal belirtiler ile ilişkisi. In 3. International 21. National Public Health Congress. 2019.
- Özcan, A. (2020). Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık ve uyku kalitesi ilişkisinin belirlenmesi. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 67-72.
- Özgen F. (2001). Uyku ve uyku bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 2001, 5, 41-8.
- Özyeşil, Z., Aslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Peker, A., Nebioğlu, M. ve Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Perry, G.S., Patil, S.P., and Presley-Cantrell, L.R. (2013). Preventing chronic diseases. *CDC*, 2013, 10, 1-4. <https://doi.org/10.5888/pcd10.130081>
- Polater, E. (2019). Bir grup üniversite öğrencisinde internet kullanım düzeyi, anksiyete ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., and Gill, J. M. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5–16. <https://doi.org/10.1111/nyas.13996>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sajadi A, Farsi Z, Rajai N. (2014). The relationship between sleep quality with fatigue severity and academic performance of nursing students. *Nurs Pract Today*, 1(4), 213-220.
- Şahin, A. N. (2022). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının uyku ve uyku kalitesi etkisi üzerine bir sistematik derleme. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2).
- Tran BX, Huong LT, Hinh ND, et al. (2017). A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC Public Health*, 17, 138.
- Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Elif, A. K., Hatice, E. K. T. İ., ve Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.
- Yorulmaz, E. T. (2021). Hemşirelerde spiritüel iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., and 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, e0161126.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Yüksel, R., Kocairi, C., Arslantaş, H., ve Söylemez, B. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-28.
- Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.
- Tüik, "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (Bt) Kullanım Araştırması, 2022", www.tuik.gov.tr, 2023.
- <https://www.who.int/news/item/13-09-2018-public-health-implications-of-excessive-use-of-the-internet-and-other-communication-and-gaming-platforms> Erişim: 27.08.2024