

## HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞİMLİLİĞİ, YALNIZLIK VE UYKU KALİTESİ İLİŞKİSİNİN BELİRLENMESİ

Ayőegöl ÖZCAN<sup>1</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırma hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyleri ve uyku kalitesi iliőksinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Tanımlayıcı ve ilişki arayan tipte olan bu araştırma, bir üniversitenin 2018-2019 eğitim öğretim yılında toplam 218 hemşirelik öğrencisi ile yürütölmüőtür. Araştırma verileri Tanımlayıcı Özellikler Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), UCLA Yalnızlık ölçeği (Ucla-LS) ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS/20.0 programı kullanılmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistikler, Kruskal Walls, Mann-Whitney U ve Spearman korelasyon kullanılarak deđerlendirilmiőtir.

**Bulgular:** Öğrencilerin % 78.4'ü kadın, % 58.7'si 21 yaş ve üzeridir. Ebeveynlerinin eğitim düzeyi, annelerinin % 19.3'ü, babalarının % 9.6'sı okuryazar değerildir. Çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin İnternet bağımlılığı ortalama puanları  $41.41 \pm 14.63$  (20-88); Yalnızlık Ölçeği Puan ortalamaları  $39.49 \pm 8.40$  (27-80) ve PUKİ puan ortalamaları  $8.80 \pm 3.58$  (1-21)'dir. Araştırmada Ucla-LS ile PUKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü düşük şiddette bir ilişki vardır ( $p < 0.05$ ;  $r = 0.137$ ). İBÖ ile PUKİ toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü düşük şiddette bir ilişki varken ( $p < 0.05$ ;  $r = 0.174$ ), İBÖ ile Ucla-LS puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $p > 0.05$ ;  $r = 0.132$ ).

**Sonuç ve Öneriler:** Öğrencilerin yaklaşık her üç kiőiden birinde sınırlı semptom gösteren internet bağımlılığı olduğu ve uyku kalitesi ile düşük şiddette ilişki saptanmıştır. Uyku kalitesi erkek öğrencilerde ve yurttan kalan öğrencilerde anlamlı derecede daha kötü ve yalnızlık ile iliőekli olduğu bulunmuştur. Bu nedenle risk grubunda olan öğrenciler için hemşirelik eğitiminde bu konularda farkındalığa yönelik mesleki faaliyetlerin planlanması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Hemşirelik öğrencileri; İnternet Bağımlılığı; Yalnızlık; Uyku Kalitesi

### The Relationship between Internet Addiction, Loneliness and Sleep Quality in Nursing Students

#### ABSTRACT

**Aim:** This research was conducted to investigate the relationship between internet addiction, loneliness, and sleep quality in nursing students.

**Method:** This descriptive and relationship-seeking study was conducted with a total of 218 nursing students at a university in the 2018-2019 academic year. The research data were collected using the Descriptive Features Form, Internet Addiction Scale (IAS), UCLA Loneliness Scale, and Pittsburgh Sleep Quality Scale. IBM SPSS 20 program was used to assess the data. The data were evaluated using descriptive statistics, Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U, and Spearman correlation.

**Findings:** Female students constituted the 78.4% of the participants, while 58.7% were 21 years old and above. As for the education level of their parents, 19.3% of their mothers, and 9.6% of their fathers are illiterate. The mean Internet addiction score of the nursing students who participated in the study was  $41.41 \pm 14.63$  (20-88), mean Loneliness Scale score was  $39.49 \pm 8.40$  (27-80), and mean PUKİ score was  $8.80 \pm 3.58$  (1-21). In the study, a statistically significant positive mild relationship was found between UCLA-LS and PSQI scores ( $p < 0.05$ ;  $r = 0.137$ ). While there was a statistically significant positive mild relationship between the total scores of IAS and PSQI ( $p < 0.05$ ;  $r = 0.174$ ), there was no significant relationship between IAS and Ucla-LS scores ( $p = 0.05$ ;  $r = 0.132$ ).

**Conclusion and Recommendations:** Approximately one-third of the students were found to have internet addiction with limited symptoms, and a low relationship was determined between internet addiction and sleep quality. Sleep quality was found to be significantly worse in male students and those who live in a dormitory, while it was found to be significantly related to loneliness. For this reason; it may be suggested to plan professional activities for awereness in the matters in nursing education for studentss in the risk group..

**Keywords:** Nursing students; Internet Addiction; Loneliness; Sleep Quality

<sup>1</sup> Nevőehir Hacı Bektaő Veli Üniversitesi Semra ve Vefa Küçük Sağlık Bilimleri Faköltesi

**Sorumlu Yazar:** Ayőegöl ÖZCAN, e-mail : aysegulozcan.77@gmail.com

Günlük yaşamda internet kullanımının yaygınlaşması, toplumda bireylerin yalnızlaşmasına, toplumsal ilişkilerde zayıflamaya, yakın arkadaş ilişkilerinde azalma gibi olumsuz sonuçlara neden olmaktadır (Bozkurt, Şahin, Zoroğlu, 2016). Teknolojinin hızla ilerlediği günümüzde internette geçirilen sürenin ve amaç dışı kullanımının artması, internet bağımlılığı riskini de beraberinde getirmektedir (Taylan ve Işık, 2015). İnternet bağımlılığı dünyanın birçok ülkesinde üniversite öğrencileri için yeni bir ruh sağlığı salgını olarak ifade edilmektedir (Shapira, Goldsmith & Keck, 2000). Ülkemizde internet bağımlılığı ruhsal sorun olarak DSM-5 (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)'de, "internet kullanımı oyun oynama bozukluğu" şeklinde yeni tanımlanmıştır (APA, 2013). Aşırı internet kullanımı, kişinin günlük yaşamını olumsuz etkilemesine rağmen kendisini kontrol edememesidir (Ögel, 2014).

İnternetin aşırı kullanımı, bireyin yaşamında akademik başarısının yanı sıra sosyal izolasyona dolayısıyla yalnızlığa, temel ihtiyaçları ertelemeye, uyku kalitesi gibi birçok olumsuz sonuçlara neden olmaktadır (Ögel, 2014; Aslan ve Yazıcı, 2016). Yaşamın her döneminde görülebilen yalnızlık duygusu özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde daha yoğun yaşanabilmektedir (Ümmet ve Ekşi, 2016). Literatürde yapılan çalışmalarda internet bağımlılığının gelişmesinde yalnızlığın önemli bir belirleyici olduğu bildirilmektedir (Hamburger ve Artzi, 2003; Durualp ve Çiçekoğlu, 2013; Kaynak, Duran & Karadaş, 2018). Ümmet ve Ekşi'nin (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin yalnızlık duyguları arttıkça internet bağımlılığı eğilimlerinin arttığı saptanmıştır (Ümmet ve Ekşi, 2016).

Üniversite öğrencilerinin aşırı internet kullanımına bağlı olarak uyku alışkanlıklarında değişikliklere (uykuya dalmada zorluk, erken uyanma) yol açmaktadır (Aysan ve ark. 2014; Kootesh, Raisi, & Ziapour, 2016). Temel insan gereksinimlerinden biri olan uyku, yaşam kalitesini etkileyen sağlığın önemli göstergelerindendir (Aysan ve ark, 2014). Uyku sorunları, bireylerin hem günlük hem de okul yaşamında birçok soruna yol açabilmektedir (Aysan ve ark. 2014; Silva ve ark, 2016). Dünyada ve ülkemizde üniversite öğrencilerinde (Güzel ve ark, 2018; Younes ve ark, 2016; Zhang ve ark, 2017; Koças ve Şaşmaz, 2018; Kootesh, Raisi, & Ziapour, 2016; Bhandari ve ark, 2017) ve adölesanlarda (Çağlar, Kesgin, & Ak, 2019) uyku kalitesi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. İnternet teknolojisini kullanmak zorunda olan üniversite öğrencileri, internet bağımlılığı, uyku sorunları ve yalnızlık riski altında olan gruplar arasındadır (Aslan ve Yazıcı, 2016; Aysan ve ark, 2014; Ümmet ve Ekşi, 2016).

Sağlığı korumayı ve geliştirmeyi amaçlayan hemşirelik mesleği adayı olan öğrencilerin öncelikle kendilerinin sağlıklı yaşam davranışlarını kazanması gerekmektedir (Ayaz, Tekcan & Akıncı, 2005; Çilingir & Aydın, 2017). Bu bağlamda topluma sağlıklı yaşam konusunda liderlik yapacak olan hemşirelik öğrencilerinin uyku alışkanlıkları, internet bağımlılığı vb. yaşam davranışlarının topluma uygun rol modeli olmaları açısından önemlidir (Genç ve ark, 2015). Bu nedenle, araştırma hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı tiptedir.

#### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini bir üniversitenin 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde öğrenim görmekte olan 432 hemşirelik öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş, verilerin toplandığı tarihte okula devam eden ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 273 öğrenci örnekleme alınmıştır. Ancak veri toplama araçlarında anketi eksik veya hatalı dolduran 55 öğrenci çalışmaya dahil edilmeyip, araştırma 218 öğrenci ile tamamlanmıştır.

#### Veri Toplama Araçları

Araştırmada, verilerin toplanmasında literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), UCLA Yalnızlık ölçeği (UCLA-LS) ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ile toplanmıştır.

*Kişisel Bilgi Formu;* Hemşirelik öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik toplam 10 sorudan oluşmaktadır.

*UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği;* Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş olan ölçek 4'lü likert tipte olup, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demir tarafından yapılmıştır (Russell, Peplau & Cutrona, 1980; Demir, 1989). Cronbach alfa katsayısı 0.96'dır. Yalnızlık Ölçeği; bireyin yalnızlık duygusunu ölçen 20 soruluk bir ölçektir. Kişiler ölçekteki cümlelerin kendilerine ne sıklıkta uygun olduğunu değerlendirirler. Ölçekten alınan en düşük puan 20, en yüksek puan 80'dir. Sonuç 80'e doğru arttıkça yalnızlık duygusu artar; 20'ye doğru düştükçe yalnızlık duygusu azalır. 20-34 arasındaki puanlar düşük, 35-48 arasındaki puanlar orta, 49 ve üzeri puanlar yüksek yalnızlık duygusunu yansıtmaktadır. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur.

*İnternet Bağımlılığı Ölçeği;* DSM-IV'ün 'Patolojik Kumar Oynama' ölçütlerinden uyarlanarak Young (1998) tarafından oluşturulmuş, 20 soruyu içeren likert tipi bir ölçektir (Young, 1998). İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan "devamlı", "çok sık", "çoğunlukla", "arada sırada", "nadiren" ve "hiçbir zaman" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu cevap seçeneklerine sırasıyla 5, 4, 3, 2, 1 ve 0, puan verilmektedir. En az 0 ve en çok 100 puan alınabilmektedir. Ölçek üzerinden alınan puanlar 80-100 arası ise internet bağımlısı olarak tanımlanmaktadır. 50-79 puan arası sınırlı semptom gösterenler ve 49-0 puan arası semptom göstermeyenler olarak tanımlanmıştır. Türkçeye çevirisi yapılan internet bağımlılığı ölçeğinin (Bayraktar, 2001) standardize edilmiş Cronbach alfa değeri açısından güvenilirliği 0.91 ve Spearman-Brown değeri açısından 0.87 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunu düşündürmektedir (Bayraktar, 2001). Bu çalışmada ise Cronbach Alfa katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

*Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi;* Buysse ve arkadaşları tarafından 1989'da geliştirilen PUKİ bir aylık zaman dilimindeki uyku kalitesi ve bozukluğunu değerlendirmektedir. İndeksin Ağargün, Kara ve Anlar (1996) tarafından ülkemizdeki geçerliliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Cronbach alfa katsayısı 0.80'dir. Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı 0.64 olarak bulunmuştur. İndeks 18 maddeden ve 7 bileşenden (öznel uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku

süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu) oluşmaktadır. PUKİ toplam puanı 0-21 arasında olup, puanlar artıkça uyku kalitesinin kötü olduğunu göstermektedir. PUKİ toplam puanın 5'den küçük olması "iyi uyku kalitesini, 5'den büyük olması ise "kötü uyku kalitesini göstermektedir (Ağargün, Kara & Anlar, 1996).

#### Verilerin toplanması

Veri toplama formu öğrencilere kendi sınıflarında araştırmanın amacı açıklandıktan sonra dağıtılmıştır. Veri toplama formu doldurması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür. Veriler doldurulduktan sonra araştırmacı tarafından formlar toplanmıştır. Bilgilendirilmiş onamları alınan öğrencilerin araştırmadan istedikleri zaman geri çekilebilecekleri, cevaplarının isimsiz ve gizli kalacağı söylenmiştir.

#### Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada verilerin değerlendirilmesinde SPSS/20.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Araştırma verileri bilgisayar ortamında, sayı, yüzde, Kruskal Walls, Mann-Whitney U ve Spearson korelasyon kullanılarak değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

#### Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmaya başlamadan önce etik kurul onayı (Tarih: 2019.02.15 ve 3311 sayılı) ve gerekli kurum izni

**Tablo 1.** Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı (n=218)

Tanıtıcı Özellikler	N	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	171	78.4
Erkek	47	21.6
<b>Yaş</b>		
19 yaş ve altı	35	16.1
20 yaş	55	25.2
21 yaş ve üzeri	128	58.7
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	204	93.6
Evli	14	6.4
<b>Anne eğitimi</b>		
Okuryazar değil	42	19.3
İlkokul	117	53.7
Ortaokul	26	11.9
Lise ve üzeri	33	15.1
<b>Baba Eğitimi</b>		
Okuryazar Değil	21	9.6
İlkokul	80	36.7
Ortaokul	53	24.3
Lise ve üzeri	64	29.4
<b>Sigara Kullanma</b>		
Kullanan	37	17.0
Kullanmayan	181	83.0
<b>Alkol Kullanan</b>		
Kullanan	14	6.4
Kullanmayan	204	93.6

alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden de sözlü onam alınmış, istedikleri zaman geri çekilebileceği ve yanıtlarının gizli kalacağı söylenmiştir.

## BULGULAR

#### Tanıtıcı Özellikler

Araştırmaya katılan hemşirelik öğrencilerinin % 78.4'ü kadın, % 58.7'si 21 yaş ve üzeridir. Katılımcıların tamamına yakını (%93.6) bekardır. Ebeveynlerinin eğitim düzeyi, annelerinin % 19.3'ü, babalarının % 9.6'sı okuryazar değerdir. Katılımcıların yarıya yakını %49.5'i yurttta kalmaktadır (kızların % 51.5, erkeklerin %42.6). Hemşirelik öğrencilerinin % 17'si sigara kullanmakta, % 6.4'ü alkol kullanmaktadır (Tablo 1).

#### Katılımcıların Uyku Kalitesi, İnternet Bağımlılığı Ve Yalnızlıkla İlgili Özellikleri

Hemşirelik öğrencilerinin %0.5'inde internet bağımlılığı, % 29.4'ünde sınırlı semptom gösteren internet bağımlılığı ve %70.2'sinde semptom yoktur. Öğrencilerinin İnternet bağımlılığı ortalama puanları  $41.41 \pm 14.63$  (20-88); Yalnızlık Ölçeği Puan ortalamaları  $39.49 \pm 8.40$  (27-80) ve PUKİ Ölçeği puan ortalamaları  $8.80 \pm 3.58$  (1-21)'dir.

**Tablo 2.** Hemşirelik Öğrencilerinin Bazı Tanıtıcı Özelliklerine Göre Uyku Kalitesi, Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Ölçek Puan Ortancalarının Dağılımı

	İBÖ		UCLA-LS		PUKİ	
	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.
<b>Cinsiyet</b>						
Erkek	42.89	14.39	38.43	7.873	6.98	3.211
Kadın	41.08	13.58	39.73	8.234	7.99	3.441
<i>U;p</i>	0.3713;0; 0.42		3482; 0.30		2,878; <b>0,026*</b>	
<b>Kaldığı Yer</b>						
Evde ailesi	39.68	15.08	36.00	6.57	6.50 <sup>a</sup>	2.73
Yurtta	41.97	14.44	37.00	8.53	8.38 <sup>b</sup>	3.65
Arkadaşlarla Evde	41.66	11.94	40.00	8.19	7.47 <sup>ab</sup>	3.17
<i>χ<sup>2</sup>;p</i>	1.138;0.96		4.940;0.08		9.301; <b>0.10*</b>	
<b>Sigara</b>						
Kullanan	43.08	14.22	41.37	8.44	7.83	3.23
Kullanmayan	41.14	13.66	49.05	8.06	7.74	3.45
<i>U;p</i>	3019.00; 0.34		3285.00;0.75		3285.00;0.85	
<b>Alkol</b>						
Kullanan	41.14	13.44	42.85	8.28	9.14	3.39
Kullanmayan	41.49	13.80	39.25	8.13	7.66	3.40
<i>U;p</i>	1053.50;0.91		983.00; 0.13		1403.00; 0.09	
<b>Sağlık Algısı</b>						
Orta	45.65 <sup>a</sup>	14.01	40.46	7.98	7.91	3.69
İyi	39.31 <sup>b</sup>	12.93	39.26	8.30	7.76	3.13
Çok iyi	39.35 <sup>ab</sup>	13.85	38.05	8.15	7.75	3.41
<i>χ<sup>2</sup>;p</i>	9.624; <b>0.10*</b>		.141; 0.932		3.619; 0.169	

*χ<sup>2</sup>*: Kruskal Wallis test istatistiği, U: Mann-Whitney U test istatistiği, a-b: Aynı harfe sahip durumlar arasında fark yoktur.

Tablo 2’de öğrencilerin bazı tanıtıcı özelliklerle uyku kalitesi, yalnızlık ve internet bağımlılığı ölçek puan ortancaları karşılaştırılmıştır. Hemşirelik öğrencilerinin cinsiyet, kaldığı yer ile uyku kalitesi; sağlık algıları ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ) (Tablo 2). Bu tabloya göre erkek ve ailesinin yanında

kalan hemşirelik öğrencilerinin uyku kaliteleri anlamlı derecede daha iyidir ( $p < 0.05$ ). Ayrıca sağlık algısı orta düzeyde olduğunu düşünen öğrencilerin internet bağımlılığı anlamlı derecede daha fazladır ( $p < 0.05$ ). Sigara ve alkol kullanımı ile internet bağımlılığı, uyku kalitesi ve yalnızlık arasında anlamlı fark yoktur ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 3.** Hemşirelik Öğrencilerinin Uyku kalitesi, Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

	PUKİ	UCLA-LS	İBÖ
	r	r	r
PUKİ	1		
UCLA-LS	<b>0.137*</b>	1	
İBÖ	<b>0.174*</b>	0.132	1

\* $p < 0.05$ ,  $r =$  Spearman’ın korelasyon katsayısı  $r < 0.2$  çok zayıf ilişki,  $r = 0.2-0.4$  arası zayıf ilişki,  $r = 0.4-0.6$  arasında orta ilişki,  $r = 0.6-0.8$  arasında yüksek ilişki,  $r = 0.8 >$  çok yüksek ilişki

Tablo 3’ de hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi, yalnızlık ve internet bağımlılığı ölçek puanları arasındaki ilişki verilmiştir. Korelasyon analizine göre hemşirelik öğrencilerinde UCLA-LS ile PUKİ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü düşük şiddette bir ilişki ( $p < 0.05$ ;  $r = 0.137$ ) ve İBÖ ile PUKİ toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü düşük şiddette bir ilişki vardır ( $p < 0.05$ ;  $r = 0.174$ ). İBÖ ile UCLA-LS

ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ( $p > 0.05$ ;  $r = 0.132$ ).

## TARTIŞMA

Hemşirelik öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık düzeyi ve uyku kalitesi ilişkisinin belirlendiği bu çalışmada; internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamasının orta düzeyde ( $41 \pm 14.63$ ) olduğu bulunmuştur. Araştırmamızda yaklaşık her üç hemşirelik öğrencisinin birinde sınırlı semptom gösteren

internet bağımlılığı olduğu ve sağlık algısına göre internet bağımlılığı arasında anlamlı fark saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Köse ve ark.’nın çalışmasında hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılığı toplam puan ortalaması  $40.16 \pm 15.38$ ; Batıgün ve Kılıç’ın çalışmasında (2011) ise  $39.03 \pm 12.89$  olarak saptanmıştır (Köse, Çınar & Akduran, 2012; Batıgün ve Kılıç, 2011). Araştırmamızda elde ettiğimiz bu sonuç, diğer çalışma bulguları ile paralellik göstermektedir. Ergenliğin son dönemi

olan üniversite öğrencileri sorunlu internet kullanımını açısından da risk altındadır (Davis, 2001; Shapira Goldsmith & Keck, 2000). Literatürde üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı oranı %2-19 arasında değişmektedir (Çam & Nur, 2015; Köse, Çınar & Akduran, 2012; Çimen 2018; Aslan ve Yazıcı, 2016). Araştırmamızda internet bağımlılığı oranı ise % 0.5'dir. Sonucumuz yukarıdaki çalışma sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Çalışma sonuçlarındaki bu farklılık çalışmaların yapıldığı örneklem grubuna ve internet bağımlılığını ölçmek için kullanılan ölçüm aracı farklılıklarından kaynaklanabilir.

İnternet bağımlılığı gençlerin aile, sosyal ve duygusal yaşamlarında bozulmalara neden olmaktadır. Bu durum bireyi daha da yalnızlaştırmakta ve kendilerini daha çok internet kullanım içinde bulmaktadırlar (Anlı 2018; Kaynak, Duran & Karadaş, 2018; Durualp ve Çiçekoğlu, 2013). Anlı'nın lise öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, internet bağımlılığının en önemli yordayıcısının duygusal ve aile ilişkilerinde yalnızlık olduğu saptanmıştır (Anlı, 2018). Literatürde internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında güçlü ilişki olduğunu (Kaynak, Duran & Karadaş, 2018; Chen, 2012; Esen, Aktas & Tuncer, 2013; Halley, Mark, & Ivone, 2014; Hamburger ve Artzi, 2002) belirten çalışmalar yer almaktadır. Ayas ve Horzum (2013)'un çalışmasında yalnızlık duygusu artıkça üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı gelişme riskinin arttığı bildirilmiştir (Ayas ve Horzum, 2013). Ancak bizim araştırmamızda internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0.05$ ;  $r=0.132$ ). Araştırmamızda hemşirelik öğrencilerinin sağlık algısı artıkça internet bağımlılığı azalmaktadır. Günümüzde internet bağımlılığı ile yalnızlık ilişkisi göz önüne alındığında, risk altında olan çocuk ve gençlerin bu konuda tedavi ve danışmanlık için farkındalık sağlanması önemlidir.

İnternet bağımlılığı, yetersiz uyku, yemek yeme problemleri, günlük yaşamı, okul ve iş yaşamında vb. istenmeyen sonuçlara neden olabilir (Aysan ve ark. 2014; Silva ve ark. 2016; Kootesh, Raisi, & Ziapour, 2016; Khalilve ark. 2016). Şahin ve ark. çalışmasında, internet bağımlılığı seviyesi artıkça uyku kalitesinin düştüğü bulunmuştur (Şahin ve ark., 2013). Araştırmamızda bu sonuçlara benzer şekilde, internet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü düşük şiddette bir ilişki vardır (Tablo 3). Ayrıca araştırmamızda erkek ve ailesi yanında kalan öğrencilerinin uyku kaliteleri anlamlı derecede daha iyidir (Tablo 2;  $p<0.05$ ). Benzer şekilde Mansouri ve ark. yapmış olduğu çalışmada da erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre uyku kalitelerinin daha iyi olduğu saptanmıştır (Mansouri ve ark., 2012). Düşük uyku kalitesi öğrencilerin akademik performansları, günlük etkinlikleri ve fiziksel ve zihinsel sağlığını etkileyebilir. Ayrıca araştırmamızda yurtda kalan öğrencilerin uyku kalitelerinin daha kötü olduğu bulunmuştur (Tablo, 2). Yurtda kalan öğrencilerin kalabalık odalarda kaldıkları ve buna bağılı olarak uyku kalitelerinin diğer öğrencilerden daha kötü olabileceği düşünülebilir.

Araştırmamızda öğrencilerin uyku kalitesi ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda kötü uyku kalitesinin öğrencilerin fiziksel ve psikososyal sağlık problemleri, yorgunluk, sinirlilik, anksiyete ve depresyon gibi sorunları daha fazla yaşadıkları belirtilmektedir (Fernandez ve ark 2009; Lund ve ark. 2010). Yalnızlık da psikososyal bir sağlık problemi olduğundan çalışmamız literatür ile uygunluk göstermektedir.

Araştırmamızda yaklaşık her üç hemşirelik öğrencisinin birinde sınırlı semptom gösteren internet bağımlılığı olduğu, sağlık algısı artıkça internet bağımlılığının azaldığı saptanmıştır. Erkek öğrencilerin ve ailesinin yanında kalan hemşirelik öğrencilerinin uyku kaliteleri anlamlı derecede daha iyidir. Araştırmada internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki varken, uyku kalitesi ile anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda hemşirelik öğrencilerinin sağlık bilincinin artırılmasına yönelik olarak eğitim ve mesleki faaliyetler planlanabilir. İleride nitel ve/veya nicel araştırma tasarımlarıyla daha geniş örneklem grubu üzerinde çalışmalar yapılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Ağargün, M.Y., Kara, H., Anlar, Ö. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin Geçerliliği Ve Güvenirliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7 (2), 107-115.
- Amerikan Psikiyatristler Birliği. (2013). Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı (DSM-5). American Psychiatric Pub.
- Anlı, G. (2018). İnternet Bağımlılığı: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 3(2), 389-397.
- Aslan, E., Yazıcı, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 109-117.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). Relation Between Depression, Loneliness, Self-Esteem And Internet Addiction. *Journal of Education*, 133(3), 284–290.
- Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F.(2005). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*; 9(2):26-34.
- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., & İsmailoğlu, E. G. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi Ve Etkileyen Faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3).
- Batıgün, A. D., Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bhandari, P. M., Neupane, D., Rijal, S., Thapa, K., Mishra, S. R., & Poudyal, A. K. (2017). Sleep quality, internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal. *BMC psychiatry*, 17(1), 106.
- Bozkurt, H, Şahin, S., Zoroğlu S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3),235-247
- Chen, S-K. (2012). İnternet Use and Psychological Well-being Among College Students: a Latent Profile Approach. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2219- 2226
- Çağlar, S., Kesgin, M.T.,&Ak, B.(2019). Adolescents' Sleep Habits, İnternet Use and Changing Sleep-Wake Schedule. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 120-128.
- Çam, H. H.,& Nur, N. (2015). Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve

Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. TAF Preventive Medicine Bulletin, 14(3).

Çilingir, D., & Aydın, A.(2017). Hemşirelik Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlık Algısı. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi; 25(3): 167-176.

Çimen, L.K. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17(68), 1431-1452.

Davis, R. ( 2001). A Cognitive-behavioral Model Of Pathological İnternet Use. Computers in Human Behavior,17(2),187-95.

Demir, A. (1989). Reliability and Validity of the UCLA Loneliness Scale. Journal of Psychology,7(23), 14–18.

Durualp, E.,Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı Ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15(1), 29.

Esen, B. K., Aktas, E., & Tuncer, I. (2013). An Analysis Of University Students' İnternet Use İn Relation To Loneliness And Social Self-Efficacy. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84, 1504-1508.

Fernandez-Mendoza, J., Vela-Bueno, A., Vgontzas, A. N.,Olavarrieta-Bernardino, S., Ramos-Platon, M. J., Bixler, E.O., et al. (2009). Nighttime Sleep and Daytime Functioning Correlates of The İnsomnia Complaint in Young Adults. Journal of Adolescence, 32 (5), 1059-74.

Genç, F, Yeşilyurt, G, Eroğlu, G, Altıparmak, A., Polat, A., & Soğüt, D. (2015). Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sağlık Geliştirme Davranışlarının Belirlenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(1), 15-27.

Güzel, N., Kahveci, I., Solak, N., Cömert, M., & Turan, F. (2018). İnternet Addiction and Its Impact on Physical Health. Turkish Medical Student Journal (5), 32-36.

Halley, M. P., Mark, D. G., Ivone, M. P. (2014). İnternet Addiction And Loneliness Among Children And Adolescents İn The Education Setting: An empirical pilot study. Aloma, 32(1), 91–98.

Hamburger, A. Y., & Artzi, E. B. (2003). Loneliness and İnternet Use. Computers in Human Behavior, 9, 71–80.

Kaynak, S., Duran, S., & Karadaş, A. (2018). Determination of The Relationship Between İnternet Addiction and The Level Of Loneliness Among Nurses. Journal of Health and Nursing Management, 5(1), 27-35.

Khalil, A.İ., Alharbi, N.B., Alhawasawi, Y., Albander, A.B. (2016). Prevalence of internet addiction among nursing students and the association with their academic performance and mental health. Athens Journal of Health, 3(4),291-306.

Koças, F., & Şaşmaz, T. (2018). İnternet Addiction Increases Poor Sleep Quality Among High School Students. Turk J Public Health, 16(3), 167-177.

Kootesh, B. R., Raisi, M., & Ziapour, A. (2016). Investigation of Relationship İnternet Addict with Mental Health and Quality Sleep in Students. Acta Medica Mediterranea, 32(5), 1921-25.

Köse, D., Çınar, N., & Akduran, F. (2012). Hemşirelik Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Kişilik Özellikleri Ve Zaman Yönetimi İle İlişkisi. Sakarya University Journal of Science, 16(3), 227-233.

Lund, H. G. Brian, B. A, Reider, D., Annie, B. A, Whiting, B., &Roxanne Prichard, J. (2010). Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep İn A Large Population Of College Students, Journal of Adolescent Health, 26, 1–9.

Mansouri A, Mokhayeri Y, Mohammadi Farrokhran E, Tavakkol Z, Fotouhi A.(2012). Sleep Quality of Students Living in Dormitories in Tehran University of Medical Sciences (TUMS) in 2011. Iran J Epidemiol, 8(2).

Ögel, K. (2014). Sigara, alkol ve madde bağımlılığı tedavi programı (SAMBA): Uygulayıcılar için kaynak kitapçık. İstanbul: Yeniden Yayınları.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale:Concurrent and Discriminant Validity Evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 39(3), 472–480.

Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N. (2013). Evaluation of Mobile Phone Addiction Level and Sleep Quality in University Students. Pakistan Journal of Medical Sciences, 29(4), 913.

Shapira N, Goldsmith T, Keck JP (2000). Psychiatric Features Of İndividuals with Problematic İnternet Use. J Affect Disord, 57, 267-72.

Silva, M., Chaves, C., Duarte, J., Amaral, O.,& Ferreira, M. (2016). Sleep Quality Determinants Among Nursing Students. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 217, 999-1007.

Taylan,H.H.,& Işık, M. (2015). Sakarya’da Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 10(6), 855-874.

Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık Ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3(1), 29-53.

Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., Osta, N.E., Karam, L.,Haji, & A. Khabbaz, L.R. (2016). İnternet Addiction and Relationships with İnsomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-SectionalDesignedStudy. PlosOne, 11(9): 1-13.

Young, K.S.(1998).İnternet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. Paper Presented at the Cyberpsychol Behavior,1(3), 237-244.

Zhang, M. W., Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, H. L., Tho, T. D., Ho, R. C. (2017). İnternet Addiction And Sleep Quality Among Vietnamese Youths. Asian Journal of Psychiatry,28, 15-20.