

Yurtta Kalan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Teknoloji Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Harun Koç^{1*}

¹Spor Bilimleri Fakültesi, Muş Alparslan Üniversitesi, Muş, Türkiye, harunkoc4994@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0821-8237>

Özet

Günümüzde gençlerin fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve teknoloji kullanımı, sağlıklı yaşam biçimlerinin belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu çalışma, katılımcıların cinsiyet, düzenli spor yapma, sigara kullanımı ve gelir durumu gibi demografik özelliklerine göre söz konusu değişkenlerin nasıl farklılaştığını incelemeyi amaçlamaktadır. Genel tarama yöntemi kullanılarak yapılan çalışmada “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)”, “Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği” ve “Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmaya Muş ilinde yer alan KYK yurtlarında konaklayan 235 erkek 132 kadın olmak üzere toplamda 367 katılımcı gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiği ile iki ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında sırasıyla T-Testi ve One Way ANOVA testleri SPSS 26.0 paket programı aracılığı ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre ölçek alt boyutları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmazken, cinsiyet, düzenli fiziksel aktivite yapma ve sigara kullanma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek, fiziksel aktivite düzeylerinin ise daha fazla olması, bu grubun dijital içeriklere daha fazla maruz kaldığını ancak aynı zamanda fiziksel açıdan daha aktif olabildiğini göstermektedir. Bu durum, erkek öğrenciler için çevrimiçi etkinliklerin denetimli ve dengeli şekilde planlanmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, çevrimiçi oyun kullanımını kontrol altına alırken aynı zamanda fiziksel aktiviteye yönlendiren sosyal ve sportif etkinliklerin üniversite bünyesinde artırılması, öğrencilerin hem psikolojik hem de fiziksel iyilik hallerine katkı sağlayabilir. Öte yandan, kadın öğrencilerin uyku kalitesinin erkeklere kıyasla daha yüksek olması, bu grubun uyku düzenine ve genel yaşam tarzına daha fazla özen gösterdiğini ortaya koymaktadır. Kadın öğrencilerin uyku hijyeni konusunda daha bilinçli davranması, düzenli uyku saatleri, yatmadan önce dijital cihaz kullanımını sınırlandırma ve stres yönetimi gibi faktörlerle açıklanabilir. Bu sonuçlar, özellikle gece geç saatlere kadar ders çalışan, düzensiz beslenen veya teknoloji bağımlılığı nedeniyle uyku problemleri yaşayan öğrenciler için önemli bir çıkarım sunmaktadır. Üniversitelerin, öğrencilerin uyku kalitesini artırmak amacıyla bilinçlendirme seminerleri, uyku hijyeni eğitimleri ve danışmanlık hizmetleri gibi destekleyici programlar düzenlemesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, kampüs içinde uyku dostu ortamların oluşturulması (örneğin, sessiz çalışma alanları, dinlenme odaları) da bu sürece katkı sağlayabilir. Tüm bu bulgular ışığında, üniversite öğrencilerinin akademik başarısı kadar fiziksel, dijital ve zihinsel sağlıklarının da bir bütün olarak ele alınması gerektiği açıktır. Uyku kalitesinin artırılması, öğrencilerin ders performansını, motivasyonunu ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkileyen bir unsurdur. Dolayısıyla, eğitim kurumlarının bu konuda proaktif adımlar atması, uzun vadede öğrencilerin hem eğitim hem de kişisel gelişim süreçlerine önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Uyku kalitesi, Teknoloji bağımlılığı, Düzenli fiziksel aktivite, Öğrenci yurtları.

* İletişim: Harun Koç, harunkoc4994@gmail.com, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş Alparslan Üniversitesi, Muş Alparslan Üniversite Kampüsü Ali Emiri Derslikleri Kat 3 No 12, Muş, Türkiye.

Investigation of the Relationship Between Physical Activity Level, Sleep Quality, and Technology Addiction of Students Living in Dormitories

Abstract

In today's world, the physical activity levels, sleep quality, and technology usage of young people play a significant role in shaping healthy lifestyles. This study aims to examine how these variables differ based on demographic characteristics such as gender, regular engagement in sports, smoking habits, and income levels. Utilizing a general survey method, the study employed the “International Physical Activity Questionnaire (IPAQ),” “Pittsburgh Sleep Quality Index,” and “Technology Addiction Scale.” A total of 367 participants, including 235 male and 132 female students residing in KYK dormitories in the city of Muş, voluntarily participated in the study. Descriptive statistics of the data were analyzed, and comparisons among two or more groups were conducted using T-tests and One-Way ANOVA tests via the SPSS 26.0 software package, with a significance level set at $p < 0.05$. While no significant differences were found between the sub-dimensions of the scales according to the income levels of participants, significant differences were identified based on gender, regular physical activity, and smoking habits ($p < 0.05$). Male students exhibited higher levels of online gaming addiction compared to female students, while also displaying higher levels of physical activity. This finding indicates that male students are more exposed to digital content but are also more physically active. It highlights the importance of designing supervised and balanced online activities for this group. In this context, increasing social and sports activities within universities that both regulate online gaming usage and encourage physical activity could contribute to the psychological and physical well-being of students. On the other hand, the higher sleep quality observed among female students suggests that this group pays more attention to sleep hygiene and general lifestyle habits. Factors such as consistent sleep schedules, limiting digital device use before bedtime, and effective stress management may explain this awareness. These findings offer important insights for students struggling with sleep problems caused by late-night studying, irregular eating habits, or technology addiction. Universities must prioritize supportive programs such as awareness seminars, sleep hygiene training, and counseling services to enhance students' sleep quality. Additionally, creating sleep-friendly environments on campus—such as quiet study areas and relaxation rooms—could further support this process. In light of these findings, it is evident that the physical, digital, and mental health of university students must be addressed holistically, alongside academic success. Improving sleep quality is a critical factor that directly impacts students' academic performance, motivation, and social relationships. Therefore, proactive steps taken by educational institutions in this regard are expected to contribute significantly to both the educational and personal development processes of students in the long term.

Keywords: Physical activity, Sleep quality, Technology addiction, Regular physical activity, Student dormitories.

Giriş

Günümüzde özel ya da devlet yurtlarında barınan öğrencilerin yaşam tarzları fiziksel aktivite düzeyleri, uyku kaliteleri ve teknoloji kullanımı gibi faktörlerle şekillenmektedir. Özellikle yurt ortamında kalan öğrenciler, bu faktörlerin etkileşimine daha yoğun maruz kalabilmektedir (Arslan ve ark., 2020; Polat, 2024) Yapılan araştırmalarda, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı düzeylerinin tespit edilmesinin, zararlı alışkanlıklardan korunmaya, bedensel gelişimin desteklenmesine, sosyal becerilerin gelişmesi ve stresin yönetimine kadar pek çok açıdan önemli katkılar sunduğu ifade edilmiştir (Baskan ve ark., 2023; Çakır ve ark., 2021; Gönen ve ark., 2022; Pace, 2000). Fiziksel aktivite, bireylerin karşılaşılabileceği kronik hastalıkların önlenmesi, tedavi süreçlerinin desteklenmesi ve yaşlılıkta daha aktif bir yaşam sürdürülmesine olanak tanıyarak, bireyin yaşam kalitesini hayat boyu olumlu yönde etkileyebilmektedir (Uysal, 2022). Fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler ve kas-iskelet sistemi performansını artırma, vücut ağırlığını dengeleme ve uyku düzenini iyileştirme gibi pek çok sağlıkla ilişkili olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir (Ellis ve ark., 2020; Kılınç ve ark., 2016; Stanton ve ark., 2020). Genel anlamda değerlendirildiğinde, fiziksel aktiviteye düzenli katılımın ve yapılan antrenmanların bireyin sağlıklı yaşam standartlarını destekleyen temel unsurlar arasında yer aldığı ifade edilebilir (Berk ve Bingöl, 2023). Bireyin sağlıklı bir yaşam sürebilmesi için temel gereksinimlerinin karşılanması için önem arz eden uyku, yalnızca fizyolojik bir ihtiyaç olmanın ötesinde, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını doğrudan etkileyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Engin ve Özgür, 2004; Ertekin ve Doğan, 1999). Fiziksel aktivitenin uyku kalitesi üzerindeki olumlu etkileri, çeşitli bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir. Araştırmalarda düzenli egzersiz, uyku süresini artırmakta, uykuya dalma süresini kısaltmakta ve derin uyku evrelerinin süresini uzatmaktadır. Bu durum, bireylerin genel sağlık durumunu iyileştirerek uyku bozukluklarını azalttığı belirtilmiştir (Türe vd., 2022) . Benzer şekilde, farklı araştırmalarda, fiziksel aktivitenin uyku kalitesini iyileştirdiği, uyku süresini ve derinliğini artırdığı, uykuya dalma süresini ise kısalttığı belirtilmiştir (Aydın, 2020; Aktaş ve ark., 2015; Keshavarz Akhlaghi ve Ghalebandi, 2009; Önler ve Yılmaz, 2008; Potter ve Perry, 2009; Wang ve ark.,2019).

Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte bireylerin günlük yaşamlarında teknolojik araç ve uygulamalara erişimleri oldukça kolaylaşmıştır. Bu kolaylık, zamanla bireylerde teknolojik araçları aşırı ve kontrolsüz kullanma eğilimini beraberinde getirmiştir. Bu durum, bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecek bir bağımlılık türü olan teknoloji bağımlılığını beraberinde getirmiştir (Adams ve Kirkby, 2002). Teknoloji bağımlılığı, bireyin dijital cihazlara, internete ya da teknoloji temelli platformlara karşı kontrol etmekte zorlandığı bir yönelim geliştirmesi olarak tanımlanabilir (Türe ve ark ., 2022). Bu durum, kişinin teknoloji kullanımını giderek artırması ve bu kullanımın günlük yaşamını aksatacak düzeye ulaşmasıyla kendini göstermektedir. Bireyin

teknolojiye yönelik bu eğilimi, zamanla psikolojik ve sosyal işlevselliği olumsuz etkileyebilecek bir zorunluluk hâline dönüştürebilmektedir (Ektiricioğlu ve ark., 2020). Çalışmalar fiziksel aktivite düzeyinin artmasının teknoloji bağımlılığı ve uyku kalitesi üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Araştırmalarda fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve fiziksel aktivite düzeyinin artmasının internet bağımlılığı düzeyini azalttığı ve uyku kalitesi üzerinde de olumlu etkiler yaratabileceğini ifade edilmiştir (Coşkun ve Kılıç., 2022; Marufoğlu ve Kutlutürk; Sayan, 2025).

Yurtlarda kalan üniversite öğrencileri, zamanlarının büyük bir kısmını ders, sosyal etkinlikler ve teknolojiyle geçirdikleri bir ortamda yaşamaktadırlar. Bu durum, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını olumsuz etkileyerek, uyku düzenlerini bozabilir ve teknoloji bağımlılığına yol açabilmektedir (Ercan ve ark., 2021). Literatürde teknoloji bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi arasındaki çok yönlü ilişki çeşitli çalışmalarda ayrı ayrı ele alınmış olsa da (Akgül, 2018; As, 2015; Köybaşı, 2020; Sarı ve ark., 2015) yurt ortamı gibi özel bir yaşam alanında birlikte değerlendirilmesi literatürde oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda, yurtlarda kalan öğrencilerin yaşam tarzları, sağlıkları ve genel iyilik halleri üzerindeki bu faktörlerin etkileşiminin incelenmesi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlık politikalarının geliştirilmesine önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca bu çalışma, öğrencilerin barınma koşulları ve sosyal çevre faktörlerinin bu ilişkiler üzerindeki muhtemel etkilerini anlamaya da zemin hazırlayarak, hem bireysel sağlık gelişimi hem de üniversite politikaları açısından uygulamaya dönük öneriler sunmayı amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, geniş bir evren hakkında genelleyici sonuçlara ulaşmayı amaçlayan ve değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2009).

Çalışma Grubu

Araştırmanın grubunu, Muş ilinde yer alan Kredi Yurtlar Kurumu (KYK) yurtlarında 2024-2025 (Bahar Dönemi) yılları arasında konaklayan 235 erkek ve 132 kadın olmak üzere toplam 367 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra, katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmış ve veri toplama süreci sınıf ortamında yüz yüze görüşmeler yoluyla gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine ulaşmak amacıyla, araştırmacılar tarafından literatür taraması sonucu elde edilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. İlgili formda cinsiyet, düzenli fiziksel aktivite yapma durumu, sigara içme ve gelir düzeyi değişkenlerine yönelik sorular sorulmuştur. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA); Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Craig ve ark., (2003) tarafından geliştirilmiştir. UFAA'nın Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Katılımcıların uyku kalitesini ölçmek amacıyla ise Buysse ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilen, Ağargün ve ark., (1996) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi/Ölçeği (PUKİ) kullanılmıştır. Katılımcıların teknoloji kullanım düzeylerini değerlendirmek için ise, Aydın (2017) tarafından geliştirilen Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği tercih edilmiştir.

Fiziksel Aktivite Anketi: Bu çalışmada fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) - kısa formu kullanılmıştır. Bu anket bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Craig ve ark., (2003) tarafından geliştirilmiştir. UFAA'nın Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır. Yedi maddeden oluşan bu form, bireylerin son 7 gün içerisindeki fiziksel aktivitelerini değerlendirmeye yöneliktir ve yalnızca tek seferde en az 10 dakika süreyle gerçekleştirilen aktiviteler dikkate alınmıştır. Anketin Türkiye uyarlaması ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Öztürk (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan; şiddetli fiziksel aktiviteler (örneğin ağırlık kaldırma, hızlı tempoda bisiklet sürme, aerobik egzersizler, takım sporları), orta şiddette fiziksel aktiviteler (örneğin masa tenisi, halk oyunları, hafif yük taşıma) ve yürüme gibi faaliyetlerin süresi dakikalar cinsinden alınmış; elde edilen veriler Metabolik Eşdeğer (MET) katsayısına çevrilerek, bireylerin toplam fiziksel aktivite düzeyleri (MET-dk/hafta) hesaplanmıştır. Ortaya çıkan sonuçlara göre bireyler inaktif, minimal aktif ve çok aktif olarak değerlendirilebilmektedir.

Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği: Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKÖ), Buysse ark., (1989) yılında geliştirilmiş olup, Ağargün ve ark., (1996) yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, toplamda 24 sorudan oluşmaktadır. Değerlendirme uyku kalitesi, uyku süresi, uykuya geçiş süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlevsellik gibi unsurları kapsamaktadır. PUKÖ'de toplam puanın 5 ve üzerinde olması, kötü uyku kalitesini gösterdiği kabul edilmektedir. Ölçeğin orijinalinde iç tutarlılığı Cronbach's Alpha katsayısı = 0.80 olarak hesaplanmıştır.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği: Bu çalışmada, Katılımcıların teknoloji kullanım düzeylerini değerlendirmek için, Aydın (2017) tarafından geliştirilen Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Toplamda 24 madde içeren ve 5'li Likert tipi bir yapıya sahip olan bu ölçek, dört farklı alt boyuttan (sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve web siteleri bağımlılığı) oluşmaktadır. Katılımcıların teknoloji kullanımına ilişkin davranışları, “1: Nadiren” ile “5: Her zaman” arasında derecelendirilerek puanlanmaktadır. Yapılan geçerlilik analizlerinde ölçeğin orijinalinde Cronbach's Alpha katsayısı sosyal ağ bağımlılığı alt boyutunda 0.78, anlık mesajlaşma bağımlılığı alt boyutunda 0.80, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutunda 0.89 ve web siteleri bağımlılığı alt boyutunda ise 0.86 dır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasının ardından, istatistiksel analizler SPSS 26.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) istatistikleri incelenmiş; bu değerlerin ± 1.5 aralığında yer aldığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu bulgular doğrultusunda, ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Bundan dolayı İki grup arasındaki karşılaştırmalar için Bağımsız Örneklem t-Testi uygulanırken, ikiden fazla grup arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) yöntemi tercih edilmiştir. ANOVA testi sonucunda elde edilen anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak üzere, post-hoc analizler gerçekleştirilmiştir. ANOVA testi sonrasında farkın kaynağını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak LSD testi kullanılmıştır. Ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre İstatistiksel Dağılımları

| Faktör | Değişken | n | Yüzde |
|---------------------------------|----------|-----|-------|
| Cinsiyet | Erkek | 235 | 64,1 |
| | Kadın | 132 | 35,9 |
| Düzenli fiziksel aktivite yapma | Evet | 150 | 40,8 |
| | Hayır | 217 | 59,2 |
| Sigara kullanım | Evet | 198 | 53,9 |
| | Hayır | 169 | 46,1 |
| | Düşük | 106 | 28,8 |
| Gelir düzeyi | Orta | 182 | 49,5 |
| | Yüksek | 79 | 21,7 |

Araştırmanın Etiği

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Ayrıca araştırmanın etik uygunluğu için, Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 19.11.2024 tarihli ve 168395 sayılı yazısı ile onaylanmıştır.

Tablo 2. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

| Ölçek | Alt Boyutlar | <i>N</i> | \bar{X} | <i>S.S</i> | <i>Çarpıklık</i> | <i>Basıklık</i> | <i>Cronbach Alpha α</i> | <i>Omega (ω)</i> |
|---------------------------------|-------------------------------------|----------|-----------|------------|------------------|-----------------|---|------------------------------------|
| UFA Anketi | UFA Toplam | 367 | 24,22 | 5,85 | -1,253 | -,657 | ,79 | ,77 |
| Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği | Uyku Kalitesi Toplam | 367 | 20,35 | 9,85 | -1,170 | ,128 | ,80 | ,79 |
| | Sosyal Ağ Bağlılığı Anlık | 367 | 15,65 | 6,87 | ,629 | -,523 | ,74 | ,78 |
| Teknoloji Bağlılığı Ölçeği | Mesajlaşma Bağlılığı Çevrimiçi Oyun | 367 | 15,78 | 7,12 | -1,220 | ,250 | ,75 | ,77 |
| | Bağlılığı | 367 | 16,73 | 7,55 | ,350 | -,152 | ,83 | ,76 |
| | Web Siteleri Bağlılığı | 367 | 15,68 | 7,36 | ,561 | 1,128 | ,72 | ,73 |

Araştırma kapsamında çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) istatistikleri incelenmiş; bu değerlerin ± 1.5 aralığında yer aldığı görülmüştür. Bu doğrultuda verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla kullanılan Cronbach Alpha katsayısı, genellikle 0 ile 1 arasında değer almakta olup, bu değer 0.70 ve üzerinde olması güvenilirlik açısından yeterli kabul edilmektedir (Field, 2009; Hair ve ark., 2019). Ayrıca, güvenilirlik analizlerinde tamamlayıcı bir ölçüt olan McDonald’s omega (ω) katsayısı da hesaplanmıştır. Bu katsayı da 0 ile 1 arasında değişmekte ve değer 1’e yaklaşması, ölçüm sonuçlarının daha güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır (Lucke, 2005).

Bulgular

Tablo 3. Yurtlarda Kalan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

| Ölçekler | Alt Boyutlar | Cinsiyet | N | \bar{X} | S.S | t | p |
|---------------------------------|------------------------------|----------|-----|-----------|------|-------|-------|
| UFA Anketi | UFA Toplam | Erkek | 235 | 22,13 | 4,85 | 1,228 | ,003* |
| | | Kadın | 132 | 18,57 | 4,30 | | |
| Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği | Uyku Kalitesi Toplam | Erkek | 235 | 20,34 | 6,23 | 3,230 | ,001* |
| | | Kadın | 132 | 22,62 | 5,20 | | |
| | Sosyal Ağ Bağımlılığı | Erkek | 235 | 13,40 | 4,53 | 1,536 | ,360 |
| | | Kadın | 132 | 13,49 | 3,58 | | |
| Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği | Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı | Erkek | 235 | 14,92 | 3,28 | ,669 | ,540 |
| | | Kadın | 132 | 14,78 | 3,67 | | |
| | Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı | Erkek | 235 | 14,94 | 5,28 | 1,950 | ,000* |
| | | Kadın | 132 | 12,52 | 4,63 | | |
| Web Siteleri Bağımlılığı | Web Siteleri Bağımlılığı | Erkek | 235 | 13,78 | 4,24 | ,542 | ,852 |
| | | Kadın | 132 | 13,50 | 4,65 | | |

*p<0,05; N (367)

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların fiziksel aktivite toplam ve çevrim içi oyun bağımlılığı alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine uyku kalitesi toplam alt boyutunda ise kadın katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 4. Yurtlarda Kalan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

| Ölçekler | Alt Boyutlar | Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma | N | \bar{X} | S.S | t | p |
|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| UFA Anketi | UFA toplam | Evet | 150 | 22,22 | 3,84 | 1,364 | ,000* |
| | | Hayır | 217 | 19,56 | 4,57 | | |
| Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği | Uyku Kalitesi Toplam | Evet | 150 | 23,20 | 5,22 | 1,450 | ,005* |
| | | Hayır | 217 | 21,74 | 4,87 | | |
| | Sosyal Ağ Bağımlılığı | Evet | 150 | 13,63 | 3,41 | ,458 | ,650 |
| | | Hayır | 217 | 12,78 | 2,78 | | |
| Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği | Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı | Evet | 150 | 14,97 | 3,62 | ,780 | ,785 |
| | | Hayır | 217 | 13,59 | 3,58 | | |
| | Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı | Evet | 150 | 12,25 | 3,54 | 1,680 | ,003* |
| | | Hayır | 217 | 14,22 | 3,11 | | |
| Web Siteleri Bağımlılığı | Web Siteleri Bağımlılığı | Evet | 150 | 13,54 | 4,56 | ,722 | ,852 |
| | | Hayır | 217 | 12,84 | 3,83 | | |

*p<0,05; N (367)

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların fiziksel aktivite toplam ve uyku kalitesi toplam alt boyutlarında düzenli fiziksel aktivite yapmaya evet yanıtı veren katılımcılar lehine, çevrimiçi oyun bağımlılığı ise

düzenli fiziksel aktivite yapmaya hayır yanıtı lehine anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5. Yurtlarda Kalan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Sigara Kullanım Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

| Ölçekler | Alt Boyutlar | Sigara Kullanma | N | \bar{X} | S.S | t | p |
|---------------------------------|------------------------------|-----------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| UFA Anketi | UFA Toplam | Evet | 198 | 17,23 | 4,45 | 1,987 | ,000* |
| | | Hayır | 169 | 21,65 | 3,27 | | |
| Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği | Uyku Kalitesi Toplam | Evet | 198 | 22,69 | 5,28 | 1,360 | ,003* |
| | | Hayır | 169 | 20,15 | 3,55 | | |
| | Sosyal Ağ Bağımlılığı | Evet | 198 | 14,15 | 3,78 | ,287 | ,741 |
| | | Hayır | 169 | 14,97 | 2,07 | | |
| Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği | Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı | Evet | 198 | 13,57 | 3,43 | ,335 | ,657 |
| | | Hayır | 169 | 13,41 | 2,78 | | |
| | Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı | Evet | 198 | 12,54 | 3,54 | ,658 | ,549 |
| | | Hayır | 169 | 11,79 | 2,11 | | |
| Web Siteleri Bağımlılığı | Web Siteleri Bağımlılığı | Evet | 198 | 13,28 | 3,83 | ,548 | ,780 |
| | | Hayır | 169 | 14,57 | 3,42 | | |

* $p<0,05$; N (367)

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların sigara kullanma durumuna göre fiziksel aktivite toplamında hayır, uyku kalitesi toplam alt boyutlarında evet yanıtı verenler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 6. Yurtlarda Kalan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Uyku Kalitesi ve Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

| Ölçekler | Alt Boyutlar | Gelir Düzeyi | N | \bar{X} | Ss | F | p |
|---------------------------------|------------------------------|--------------|-----|-----------|------|------|------|
| UFA Anketi | UFA Toplam | Düşük | 106 | 19,24 | 4,33 | ,457 | ,356 |
| | | Orta | 182 | 18,05 | 3,57 | | |
| | | Yüksek | 79 | 19,19 | 2,95 | | |
| Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği | Uyku Kalitesi Toplam | Düşük | 106 | 24,23 | 5,21 | ,730 | ,120 |
| | | Orta | 182 | 19,27 | 6,49 | | |
| | | Yüksek | 79 | 20,56 | 3,27 | | |
| | Sosyal Ağ Bağımlılığı | Düşük | 106 | 14,14 | 3,20 | ,285 | ,360 |
| | | Orta | 182 | 15,24 | 4,47 | | |
| | | Yüksek | 79 | 13,71 | 4,55 | | |
| Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği | Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı | Düşük | 106 | 13,63 | 3,71 | ,650 | ,288 |
| | | Orta | 182 | 14,22 | 3,44 | | |
| | | Yüksek | 79 | 12,48 | 2,73 | | |
| | Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı | Düşük | 106 | 14,07 | 3,37 | ,775 | ,230 |
| | | Orta | 182 | 12,11 | 3,87 | | |
| | | Yüksek | 79 | 13,54 | 3,68 | | |
| | Web Siteleri Bağımlılığı | Düşük | 106 | 12,27 | 3,79 | ,487 | ,087 |
| | | Orta | 182 | 13,91 | 4,28 | | |
| | | Yüksek | 79 | 11,44 | 3,17 | | |

Tablo 6 incelendiğinde yurtlarda kalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı alt boyutları arasında gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 7 Araştırma kapsamına Alınan Ölçek ve Alt Boyutları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|--------|------|------|------|------|---|
| UFA Anketi Toplam ¹ | r | 1 | | | | | |
| | p | | | | | | |
| Uyku Kalitesi Toplam ² | r | ,608** | 1 | | | | |
| | p | ,000 | | | | | |
| Sosyal Ağ Bağımlılığı ³ | r | ,558** | ,274 | 1 | | | |
| | p | ,000 | ,147 | | | | |
| Anlık Mesaj Bağımlılığı ⁴ | r | ,202 | ,268 | ,211 | 1 | | |
| | p | ,325 | ,218 | ,140 | | | |
| Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ⁵ | r | ,725** | ,227 | ,240 | ,285 | 1 | |
| | p | ,000 | ,157 | ,361 | ,560 | | |
| Web Siteleri Bağımlılığı ⁶ | r | ,365 | ,093 | ,175 | ,214 | ,255 | 1 |
| | p | ,207 | ,356 | ,127 | ,237 | ,129 | |

**Anlamlılık düzeyi 0.01

Tablo 7 'de korelasyon analizi sonuçlarına göre UFA toplam ile sosyal ağ bağımlılığı ($r=,558$); UFA toplam ile uyku kalitesi toplam ($r=,608$); alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilirken, UFA toplam ile çevrimiçi oyun bağımlılığı ($r =,725$); alt boyutları arasında ise güçlü düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Elde edilen bulgular doğrultusunda, erkek katılımcıların çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu, buna karşın kadın katılımcıların uyku kalitesi puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin uyku kalitelerinin daha iyi olduğu gözlemlenirken, düzenli fiziksel aktivite yapmayan bireylerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sigara kullanan bireylerin uyku kalitesi puanlarının, kullanmayanlara kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, yaşam tarzı faktörlerinin bireylerin uyku düzeni ve dijital bağımlılık eğilimleri üzerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına göre erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ve çevrimiçi oyun bağımlılığı kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunurken, kadın katılımcıların da uyku kalitesi erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada erkek katılımcıların spora katılım ve fiziksel aktivite düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Aydoğan Arslan ve ark., 2015). Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada daha erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Elmas ve ark., 2021). Üniversite de öğrenim gören öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelendiği başka bir çalışma da erkeklerin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bekir, 2018). Gençlerde ve çocuklarda online oyun bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen farklı bir araştırma daha erkek katılımcıların online oyun bağımlılığının daha yüksek olduğunu vurgulamıştır (McInroy ve Mishna, 2017). Uyku problemlerinin farklı değişkenler açısından incelendiği bir araştırma daha kadın katılımcıların uyku kalitelerinin erkek katılımcılardan daha iyi olduğu ifade edilmiştir (Liu ve ark., 2008). Literatürde araştırma bulgularımız ile benzerlik gösteren birçok çalışma mevcuttur (Bekir ve Yıldırım, 2018; Çelik ve Okut, 2024; Keohane ve ark., 2018; Mello ve ark., 2021; Wang ve ark., 2024;). Ortaya çıkan bulgular ışığında, cinsiyete bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyi, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve uyku kalitesi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin ve çevrimiçi oyun bağımlılıklarının daha yüksek olması, dijital oyunlara daha fazla zaman ayırmaları ve bu sürecin uyku düzenini olumsuz etkileyebilecek düzeyde yoğun olabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, kadın katılımcıların daha yüksek uyku kalitesine sahip olmaları, kadınların biyolojik ritimlerine daha duyarlı olmaları, uykuya geçiş ve uyku sürekliliği açısından daha istikrarlı bir yapıya sahip olmalarıyla ilişkili olabilir. Aynı zamanda kadınların gündelik yaşamda uyku düzenine yönelik daha

planlı davranışlar sergilemeleri ve teknoloji kullanım alışkanlıklarının farklılık göstermesi de bu sonucun oluşmasında etkili faktörler arasında değerlendirilebilir.

Çalışma sonuçlarına göre düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin fiziksel aktivite toplam puanı ve uyku kalite düzeyleri, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayanlara kıyasla daha yüksek bulunurken, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayanların çevrimiçi oyun bağımlılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalardan birinde, düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiş ve bu bireylerin fiziksel olarak daha aktif oldukları vurgulanmıştır (Ulaş, 2022). Benzer şekilde üniversite öğrencilerinin düzenli olarak fiziksel aktivite yapma nedenlerinin incelendiği bir çalışmada daha düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayanlara göre daha aktif olduğu vurgulanmıştır (Yavuz ve İlhan, 2023). Düzenli olarak yapılan aktivitelerin uyku ile olan ilişkisinin incelendiği bir çalışmada düzenli aktivitenin kaliteli uykuyu da beraberinde getirdiği belirtilmiştir (Brand ve ark., 2017). Fiziksel aktivitenin uyku üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada daha düzenli fiziksel aktivitenin hem uyku kalitesini artırdığı hem de uykuya dalma süresini kısalttığını ortaya koymuştur (Kredlow ve ark., 2015). Fiziksel aktivite düzeyinin çevrimiçi oyunlar üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırmada fiziksel aktivite düzeyi düşük olan bireylerin çevrimiçi oyunlara daha fazla zaman harcadığını ve oyun bağımlılığa yatkın olduklarını ortaya koymuştur. Alanyazında çalışma sonuçları benzer sonuçlar bulan başka çalışmalarda bulunmaktadır (Başar, 2018; Bauman ve ark., 2012; Demirer ve Erol, 2020; Hirshkowitz ve ark., 2015; Karavelioğlu ve ark., 2024; Kızılcıca ve Tuğa, 2024). Ortaya çıkan sonuçların bulgularımız ile benzerlik gösterdiği gözükmektedir. Bu bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda dijital bağımlılık eğilimlerini de azalttığını ortaya koymaktadır. Fiziksel olarak daha aktif bireylerin uyku kalitesinin yüksek olması ise, fiziksel aktivitenin hem fizyolojik dengeyi sağlamada hem de zihinsel rahatlamayı desteklemede önemli bir rol oynadığını gösterdiği düşünülmektedir

Çalışma sonuçlarına göre sigara kullanan bireylerin daha az aktif olduğu ve uyku kalitelerinin de düşük olduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyilik halleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada sigara kullanımının fiziksel aktivite düzeyini olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Demirer ve Erol, 2020). Benzer şekilde üniversite öğrencilerinde rekreasyonel faaliyetler ve sigara kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada daha fiziksel aktivite yapma oranı yüksek olan bireylerde sigara kullanımının düşük olduğu belirtilmiştir (Habeş Gümüş ve ark., 2023). Yine sigara kullanımının üniversite öğrencilerinin akciğer fonksiyonları üzerine etkilerinin incelendiği bir çalışmada daha fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerde sigara kullanımının düşük olduğu vurgulanmıştır (Rico-Martin ve ark., 2019). Öğrencilerde günlük aktivitelerde ve uyku kalitesinin incelendiği bir çalışmada

daha sigara kullanımının kötü uykuya neden olduğu belirtilmiştir (Carney ve ark., 2006). Araştırma sonuçları ile benzer sonuçlar bulan birçok çalışma mevcuttur (Altıntaş ve ark., 2006; Fernandez ve ark., 2012; Sureda ve ark., 2012; Şenol ve ark., 2012; Wilson ve ark., 2005). Bu sonuçlar, sigara kullanımının bireylerin hem fiziksel aktivite düzeyini olumsuz etkilediğini hem de uyku kalitesini düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Sigaranın fizyolojik kapasiteyi sınırlayıcı etkisi, bireylerin aktif yaşama katılımını azaltırken, nikotinin uyku düzeni üzerindeki bozucu etkisi de düşük uyku kalitesine neden olmasının bu farkın oluşmasında önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre yurtlarda kalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı alt boyutları arasında gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilememiştir. Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve spora katılımlarının gelir durumuna göre incelendiği bir çalışmada gelir düzeyi düşük olan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Griffiths ve ark.,2022). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin farklı demografik değişkenlere göre incelendiği başka bir çalışmada aile gelir düzeyi arttıkça, fiziksel aktivite düzeyinin de arttığı belirtilmiştir (Kargün ve ark., 2016; Topsaç ve Bişgin, 2014). Başka bir çalışmada ise gelir düzeyi değişkeninin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde anlamlı düzeyde farklılıklar oluşturmadığı ifade edilmiştir (Elmas ve ark., 2021). Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin uyku kaliteleri ve akıllı telefon bağımlılıklarının incelendiği bir çalışmada gelir düzeyi arttıkça uyku kalitesinin de arttığı ifade edilmiştir (Özcan, 2019). Brezilyada uyku üzerine gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında gelir düzeyi azaldıkça uyku kalitesinin de kötüleştiği ifade edilmiştir (Felden ve ark., 2015). Uyku kalitesi ve psikolojik faktörler arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada daha gelir düzeyi arttıkça uyku kalitesinin de arttığı vurgulanmıştır (Kabeloğlu, ve Gül, 2021). Başka bir çalışmada ise gelir düzeyinin uyku kalitesi üzerinde etkisi olmadığı belirtilmiştir (Ekenler ve ark., 2021). Öğrencilerin dijital oyun bağımlılıklarının incelendiği bir çalışmada gelir düzeyi arttıkça çevrimiçi oyun bağımlılığının da arttığı ifade edilmiştir (Talan ve Kalnkara, 2020). Kınay ise yaptığı çalışmasında gelir düzeyinin oyun bağımlılığı üzerinde etkili olmadığını ifade etmiştir (Kınay, 2019). Bu çalışmanın bulguları, literatürde yer alan bazı verilerle örtüşürken, bazı yönlerden farklılık göstermektedir. Özellikle, yurtlarda kalan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, uyku kaliteleri ve teknoloji bağımlılığı alt boyutları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması, daha önceki araştırmaların sosyoekonomik düzeyin sağlık davranışları üzerindeki belirleyici etkisini vurgulayan sonuçlarıyla çelişmektedir. Bu durum, yurt ortamının bireyler üzerindeki potansiyel dengeleyici etkisine işaret etmektedir. Öğrencilerin benzer yaşam koşullarına, kaynaklara ve günlük rutinelere sahip olmaları, sosyoekonomik farklılıkların davranışsal çıktılara yansımamasına neden olabilir. Dolayısıyla, barınma ortamının sunduğu yapısal eşitlik, gelir temelli farklılıkların ortaya

çıkmasını sınırlayarak araştırma bulgularının literatürden farklılık göstermesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulguları doğrultusunda bazı öneriler geliştirilmiştir.

Öncelikle, erkek öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin yüksek olması ve fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlara kıyasla daha fazla olması dikkate alındığında, özellikle erkek öğrenciler için çevrimiçi etkinliklerin denetimli şekilde planlanarak, fiziksel aktiviteyi teşvik eden sosyal ve sportif programların artırılması önerilmektedir. Ayrıca, kadın öğrencilerin uyku kalitesinin daha yüksek bulunması, bu grupta düzenli yaşam alışkanlıklarının daha etkin olduğu izlenimini vermektedir; bu doğrultuda, erkek öğrencilere yönelik sağlıklı uyku alışkanlıklarını destekleyici farkındalık programlarının yaygınlaştırılması yerinde olacaktır. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin daha aktif olması ve uyku kalitesinin yüksek bulunması, üniversite yurtlarında düzenli fiziksel aktivite programlarının teşvik edilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, sigara kullanımının fiziksel aktivite düzeyini ve uyku kalitesini olumsuz etkilediği sonucundan hareketle, öğrencilere yönelik sigara bırakma programları ile sağlıklı yaşam davranışlarını özendirici destek mekanizmalarının kurulması önerilmektedir. Gelir düzeyine göre anlamlı bir fark bulunamaması ise, bu tür davranışların yalnızca ekonomik durumdan değil; bireysel tercihler, çevresel koşullar ve sosyal destek sistemlerinden de etkilendiğini göstermekte olup, daha derinlemesine araştırmalarla bu ilişkilerin irdelenmesi önerilmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri (Birinci Seviye Başlık, Bold)

Etik değerlendirme kurulu: Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 19.11.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 168395

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı (Birinci Seviye Başlık, Bold)

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı (Birinci Seviye Başlık, Bold)

Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A review. *Addiction Research & Theory, 10(5)*, 415–437. <https://doi.org/10.1080/16066350211841>
- Ağargün, M. Y., Kara, H., & Anlar, Ö. (1996). The validity and reliability of the pittsburgh sleep quality index. *Türk Psikiyatri Dergisi, 7*, 107–115.
- Akgül, E. (2018). Yurttta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan üniversiteli kız öğrencilerde uyku bozuklukları ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D., ... & Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 8(2)*, 60-70.
- Altıntaş, K. H., Sevcen, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E., & Onurdağ, F. (2006). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi dönem dört öğrencilerinin uyku bozukluklarının ve uyku hallerinin Epworth Uyku Ölçeği ile değerlendirilmesi. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 15(7)*, 115-120.
- Arslan, M., Taşkaya, C., & Kavalcı, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite, Obezite ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi, 2(1)*, 16-22.
- As, M. (2015). Bir öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığı ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişki. *Konuralp Medical Journal, 7(1)*, 6–14.
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aydoğan Arslan, S., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 15(3)*, 171–180. <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1431505881>
- Baskan, Ö., Çorum, M., & Büyükyılmaz, G. (2023). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite, yorgunluk ve uyku kalitesinin ilişkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 12(1)*, 299-305. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1049962>
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3)*, 25–34.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet, 380(9838)*, 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1).
- Bekir, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bekir, S., & Yıldırım, S. (2018). Adaptation of questionnaire on online gaming addiction for university students. *Journal of Family, Counseling and Education, 3(1)*, 30–37
- Berk, Y., & Bingöl, M. (2023). Fitness ve vücut geliştirme yapan bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 8(1)*, 93–105.
- Brand, S., Kalak, N., Gerber, M., Clough, P. J., Lemola, S., & Holsboer-Trachsler, E. (2017). Regular physical activity is associated with better sleep patterns and psychological functioning in adolescents. *Journal of Health Psychology, 22(4)*, 373–387. <https://doi.org/10.1177/1359105315603472>

- 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. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Carney, C. E., Edinger, J. D., Meyer, B., Lindman, L., & Istre, T. (2006). Daily activities and sleep quality in college students. *Chronobiology international*, 23(3), 623-637.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- Coşkun, S., & Kılıç, H. S. (2022). Ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, uyku kalitesi ve akademik başarı düzeyleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 511-521.
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin sporcu uyku davranış tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 593–604.
- Çelik M. ve Okut S. (2024). Sağlıklı yaşam için kadınlarda fiziksel aktivite ve beslenme. İçinde M.F. BİLİCİ ve E. YASUN (Ed.), *Egzersiz ve Sağlık* (ss. 57-76). Akademisyen Yayınevi.
- Demirer, İ., & Erol, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 201–211.
- Ekenler, G., & Altınel, B. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 575–582. <https://doi.org/10.26453/otjhs.883544>
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51–64.
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177–187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORTIVE*, 4(1), 1–17.
- Engin, E., & Özgür, G. (2004). Yoğun bakım hemşirelerinin uyku düzen özelliklerinin iş doyumu ile ilişkisi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(2), 45–55.
- Ertekin, Ş., & Doğan, O. (1999). *Hastanede yatan hastalarda uyku kalitesinin değerlendirilmesi*. VII. Ulusal Hemşirelik Kongresi.
- Ercan, S., Acar, H.T., Arslan, E., Canbulut, A., Oğul, A., & Çetin, C.(2021). Effect of internet addiction on sleep quality, physical activity and cognitive status among university students. *J Turk Sleep Med*. 8(1): 49-56. doi:10.4274/jtstm.galenos.2021.96158.
- Felden, É. P. G., Leite, C. R., Rebelatto, C. F., Andrade, R. D., & Beltrame, T. S. (2015). Sleep in adolescents of different socioeconomic status: A systematic review. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(4), 467–473. <https://doi.org/10.1016/j.rppede.2015.08.001>
- Fernandez, M. J., Vgontzas, A. N., Bixler, E. O., Singareddy, R., Shaffer, M. L., Calhoun, S. L., & Karataraki, M. (2012). Clinical and polysomnographic predictors of the natural history of poor sleep in the general population. *Sleep*, 35(5), 689–697. <https://doi.org/10.5665/sleep.1830>
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (3rd ed.). Sage Publications.
- Gönen, E., Yılmaz, Y., & Tural, E. (2022). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(1), 45–56.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59–76.

- Griffiths, K., Moore, R., & Brunton, J. (2022). Sport and physical activity habits, behaviours and barriers to participation in university students: An exploration by socio-economic group. *Sport, Education and Society*, 27(3), 332–346. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1915804>
- Habeş Gümüş, B., Taş, M., Deveci, A., Özbey, S., Güzel Gürbüz, P., Yıldız, K., Esentaş Deveci, M., Dinç, N., Bilgin, Z., Çakıroğlu, E., Satılmış, S. E., Kıvrak, B., & Demir, A. (2023). The role of physical and recreational activities in smoking university students. *Research in Sports Science*, 13(1), 1–8.
- Hair, J. F., Black, C. W., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis*. Annabel Ainscow.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Croft, J. B. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Kabeloglu, V., & Gül, G. (2021). COVID-19 Salgini Sirasinda Uyku Kalitesi ve Iliskili Sosyal ve Psikolojik Faktorlerin Arastirilmasi/Investigation of Sleep Quality and Associated Social Psychological Factors During the COVID-19 Outbreak. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 8(2), 97-105.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karavelioğlu, M. B., Eşen, C., & Eşen, R. (2024). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kütahya il örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 56–66. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1427954>
- Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61–72. <https://doi.org/10.22396/sb>
- Keohane, D., McGillivray, N. A., & Daly, B. (2018). Physical activity levels and perceived barriers to exercise participation in Irish general practitioners and general practice trainees. *Irish Medical Journal*, 111(2), 690.
- Keshavarz Akhlaghi, A. A., & Ghalebandi, M. F. (2009). Sleep quality and its correlation with general health in pre-university students of Karaj. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 15(2), 154–159.
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaoğulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794–3806.
- Kınay, B. (2019). Ergenlerde oyun bağımlılığının sosyal kaygı, saldırganlık ve sosyal dışlanma ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kızılca S. ve Tuğa, O. (2024). Çocuklarda düzenli fiziksel aktivitenin solunum sistemine etkisi. İçinde M.F. BİLİCİ ve E. YASUN (Ed.), *Egzersiz ve Sağlık* (ss.17-27). Akademisyen Yayınevi.
- Köybaşı, G. B. (2020). Bir yurttan kalan üniversiteli kız öğrencilerin uyku kalitesi, depresyon ve beslenme durumunun incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427–449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
- Liu, X., Zhao, Z., Jia, C., & Buysse, D. J. (2008). Sleep patterns and problems among Chinese adolescents. *Pediatrics*, 121, 1165–1173.
- Lucke, J. F. (2005). The a and the of congeneric test theory: An extension of reliability and internal consistency to heterogeneous tests. *Applied Psychological Measurement*, 29(1), 65–81. <https://doi.org/10.1177/0146621604270882>
- Marufoğlu, S., & Kutlutürk, S. (2021). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının fiziksel aktivite ve uyku alışkanlıklarına etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 114-122.
- McInroy, L. B., & Mishna, F. (2017). Cyberbullying on online gaming platforms for children and youth. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 34(6), 597–607. <https://doi.org/10.1007/s10560-017-0498-0>

- Mello, M. T., Silva, A., Esteves, A. M., & Tufik, S. (2021). Gender differences in sleep patterns and health consequences in university students. *Sleep Science, 14*(2), 75–80. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20210011>
- Önler, E., & Yılmaz, A. (2008). Cerrahi birimlerde yatan hastalarda uyku kalitesi. *İstanbul Üniversitesi Hemşirelik Dergisi, 16*(62), 114–121.
- Özcan, B. (2019). Pamukkale üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, TIP Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Denizli
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pace, B. (2000). The benefits of regular physical activity. *JAMA, 283*(22), 3030.
- Polat, F. Ç. (2024). Yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri: Adana örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 12*(32), 1–21
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). Fundamentals of nursing (6th ed., pp. 1198-1227). Mosby Year Book.
- Rico-Martin, S., De Nicolás-Jiménez, J. M., Martínez-Álvarez, M., Cordovilla-Guardia, S., Santano-Mogena, E. ve Calderón-García, J. F. (2019). Effects of smoking and physical activity on the pulmonary function of young university nursing students in Cáceres (Spain). *Journal of Nursing Research, 27*(5), e46.
- Sarı, Ö. Y., Üner, S., Büyükakkuş, B., Bostancı, E. Ö., Çeliksöz, A. H., & Budak, M. (2015). Bir üniversitenin yurttan kalan öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen bazı faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 14*(2).
- Sayan, İ. (2025). Hemşirelik öğrencilerinde fiziksel aktivitenin kişilik özellikleri üzerindeki etkisi: İnternet bağımlılığının aracılık ROLÜ. *Akademik Hassasiyetler, 12*(27), 237-267.
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety, and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco, and alcohol use in Australian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(11), 4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>
- Sureda, X., Martínez-Sánchez, J. M., Fu, M., Pérez-Ortuño, R., Martínez, C., Carabasa, E., López, M. J., Saltó, E., Pascual, J. A., & Fernández, E. (2014). Impact of the Spanish smoke-free legislation on adult, non-smoker exposure to secondhand smoke: Cross-sectional surveys before (2004) and after (2012) legislation. *PLOS ONE, 9*(2), e89430. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089430>
- Şenol, V., Soyer, F., Akça, R., et al. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi, 14*, 93–102.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). Using multivariate statistics. Boston: Pearson
- Talan, T., & Kalınkara, Y. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama eğilimlerinin ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Malatya ili örneği. *Öğretim Teknolojileri ve Öğretmen Eğitimi Dergisi, 9*(1), 1–13.
- Topsaç, & Bişgin, H. (2014). Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fakültesi, 40*.
- Türe, H. S., Yaşar, E., Kırmızı, E. B., Sezer, E., Evliyaoğlu, M., & Gülcan, S. (2022). Düzenli fiziksel aktivitede bulunmanın uyku kalitesine etkisi. *Güncel Tıbbi Araştırmalar Dergisi, 2*(2), 2
- Ulaş, T. (2022). Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Mehmet Bey Üniversitesi. Kahraman.
- Uysal, R. (2022) Normal ve ikili eğitimde ortaöğretim öğrencilerinin uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Uysal, R. (2022). Dijital çağda fiziksel aktivite: Üniversite öğrencilerinin hareketlilik düzeyleri üzerine bir inceleme. *Sağlık ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 87–102.
- Wang, F., & Boros, S. (2019). The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23(1), 11–18. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>
- Wang, Y., Li, Q., & Chen, L. (2024). Gender differences in sleep quality and mental health among college students: A cross-sectional study. *Journal of Sleep Research*, 33(1), e13980. <https://doi.org/10.1111/jsr.13980>
- Wilson, D. B., Smith, B. N., Speizer, I. S., Bean, M. K., Mitchell, K. S., Uguy, L. S., & Fries, E. A. (2005). Differences in food intake and exercise by smoking status in adolescents. *Preventive Medicine*, 40(6), 872-879. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.09.029>
- Yavuz, Ü., & İlhan, E. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Online)*, 28(1), 1-7. <https://doi.org/10.12345/gazispb.2023.001>