

ARAŞTIRMA/RESEARCH

GENÇLİK MERKEZİNİ KULLANAN ERGENLERDE (13-20 YAŞ) AKILLI TELEFON KULLANIMININ UYKU KALİTESİNE ETKİSİ

Merve KOLCU¹  Çağrı GÜRCÜOĞLU²  Ceren BÜYÜKAYDIN³ 
Mine AKYÜZ⁴  Seda TEKİN⁵  Nagihan AKGÜN⁶ 
Ayşegül AKYÜZ TOZAL⁷  Osman BASHANE⁸ 

Alınış Tarihi/Received	Kabul Tarihi/Accepted	Yayın Tarihi/Published
17.12.2019	09.11.2021	15.12.2021

Bu makaleye atıfta bulunmak için/To cite this article:

Kolcu M, Gürcüoğlu Ç, Büyükaydn C, Akyüz M, Tekin S, Akgün N, Akyüz Tozal A, Bashane O. Gençlik merkezini kullanan ergenlerde (13-20 yaş) akıllı telefon kullanımının uyku kalitesine etkisi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 2021; 24(3): 512-519. DOI: 10.17049/ataunihem.660456

ÖZ

Amaç: Araştırma gençlik merkezini kullanan ergenlerde (13-20 yaş) akıllı telefon kullanımının uyku kalitesine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı nitelikte olan araştırma bir belediye bünyesinde hizmet veren gençlik merkezinde Mayıs-Ağustos 2019 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini gençlik merkezinde kurs görmekte olan 13-20 yaş 400 kişiden oluşan ergen gençler, örneklemi ise araştırma kriterlerine uyan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 237 kişi oluşturmuştur. Veriler Tanıtıcı Form, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği ile toplanmıştır. İstatistiksel değerlendirmelerde yüzde, ortalama, standart sapma, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi, pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada gençlerin %94.5'inin akıllı telefona sahip, %72.6'sının da akıllı telefon kullanımının çoğunlukla sosyal medya olduğu bulunmuştur. Gençlerin akıllı telefon kullanımını internet kullanma amacı, akıllı telefon kullanılan zaman dilimi, akıllı telefon kontrolü ve kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görmenin etkilediği saptanmıştır. Uyku kalitesini ise birlikte yaşadığı kişiler, uyuduğu odayı paylaşma durumu, barınılan yer, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görme ve uyku problemi yaşamının etkilediği belirlenmiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=0.219$; $p=0.048$).

Sonuç: Bu araştırmada ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Akıllı telefon kullanımı konusunda eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon; akıllı telefon bağımlılığı; ergenlik; uyku kalitesi.

ABSTRACT

The Effect of Smartphone Use on Sleep Quality in Adolescents (13-20 Years Old) Using the Youth Center

Aim: The aim of this study was to determine the effect of smartphone use on sleep quality in adolescents (13-20 years) using youth center.

Methods: The descriptive study was conducted between May and August 2019 at a youth center within a municipality. The population of the study consisted of adolescents aged between 13-20 years who were attending courses in the youth center, and the sample consisted of 237 individuals who fulfilled the research criteria and agreed to participate in the study. Data were collected by using Introductory Form, The Smartphone Addiction Scale-Short Version and Pittsburg Sleep Quality Index. Percentage, mean, standard deviation, Mann Whitney U test, Kruskal Wallis test, pearson correlation test were used for statistical analysis.

Results: In the research, it was found that 94.5% of the young people had smart phones and 72.6% of them were mostly social media. The purpose of using smart phone for internet use, time period of using smart phone, control of smart phone and seeing himself as a smart phone addict were found to affect the use of smartphones. It was determined that the sleep quality was affected by the people living with them, sharing room where they sleep, the location of the accommodation, seeing themselves as a smartphone addict and having sleep problems. There was a significant relationship between the mean scores of the The Smartphone Addiction Scale-Short Version and Pittsburg Sleep Quality Index scores of the adolescents who participated in the study ($r=0.219$; $p=0.048$).

Conclusion: In this study, it was found that adolescents' The Smartphone Addiction Scale-Short Version and Pittsburg Sleep Quality Index mean scores were moderate and there was a statistically significant relationship between them. It is recommended to develop and implement training programs on smart phone use.

Keywords: Smartphone; smartphone addiction; adolescence; sleep quality.

¹ Sorumlu yazar: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı (Dr. Öğr. Üyesi) ORCID ID: 0000-0002-8187-4767, e-posta: merve.kolcu@sbu.edu.tr

² Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi (4. sınıf öğrencisi) ORCID ID: 0000-0002-6603-8955, e-posta: cagri.gurcuoglu@gmail.com

³ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi (4. sınıf öğrencisi) ORCID ID: 0000-0001-7749-5185, e-posta: cerenbykaydn@gmail.com

⁴ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi (4. sınıf öğrencisi) ORCID ID: 0000-0003-0273-2195, e-posta: akyuzmine52@gmail.com

⁵ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi (4. sınıf öğrencisi) ORCID ID: 0000-0001-9413-3100, e-posta: sedasinemtekin@gmail.com

⁶ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi (4. sınıf öğrencisi) ORCID ID: 0000-0002-0607-3556, e-posta: nghnakgn@gmail.com

⁷ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi (4. sınıf öğrencisi) ORCID ID: 0000-0003-1371-0864, e-posta: 170201510@ogrenci.sbu.edu.tr

⁸ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi (4. sınıf öğrencisi) ORCID ID: 0000-0003-3811-3648, e-posta: mahadbashane2016@hotmail.com



GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler dünyada hızla ilerlerken, iletişim kurmayı sağlayan cep telefonlarının yerini kullanımı giderek artan akıllı telefonlar almaktadır. Akıllı telefonların; günlük yaşamımıza getirdiği kolaylıklarının yanı sıra fiziksel ve ruhsal sağlık, kişilerarası ilişkiler üzerine olumsuz sonuçları olabilmektedir (1-4).

Ülkemizde 16-74 yaş grubundaki bireylerde bilgisayar kullanım oranının %54.9, internet kullanım oranının da %61.2 olduğu, evlerin %96.9'unda cep telefonu veya akıllı telefon bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları gençlerde cep telefonuna sahip olma oranının %90 olduğu, bu oranın kentlerde %92.8 ve kırsal alanda %85 olduğunu göstermiştir. Bu sonuç cep telefonunun gençler arasında oldukça yaygın olduğunu göstermektedir (5).

Yapılan çalışmalarda biyolojik ve psikolojik değişimlerini yoğun bir şekilde yaşayan ergenlik dönemindeki gençlerde akıllı telefonun uygun olmayan sürelerde kullanımının; okuldaki veya işteki verimliliğin azalmasına, uyku sorunlarına, zihinsel meşguliyete, kişisel yaşamın ihmal edilmesine, ruh halinde değişikliklere, sosyal ilişkilerin bozulmasına ve gerçek yaşamdaki sosyal etkileşimin azalmasına yol açabileceği belirlenmiştir (6-8).

Uzun süreli akıllı telefon kullanımı geç saatlere kadar uyanık kalmaya ve dolayısıyla uykusuzluğa neden olabilmektedir. Ergenlik döneminde gereken uyku miktarı ortalama 8-10 saat/gündür. Fakat ergenlik dönemindeki gençlerin büyük bir kısmı yetersiz uyku deneyimi yaşamaktadır (9-13). Bu durum akıllı telefon kullanımı nedeniyle dış dünya ile iletişimini sınırlayarak telefonla sosyalleşen ergenlerde, düşük uyku kalitesi ve gündüz uykulu olma prevalansını giderek artırmaktadır (14-16).

Yapılan bir çalışmada akıllı telefon kullanımının kötü uyku kalitesi ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (11). Diğer bir çalışmada ise akıllı telefon kullanımının uykuya dalmada gecikmeye neden olabileceği saptanmıştır (12). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının ergenlerde gündüz uykulu olma haline neden olabileceği çalışmalarda belirtilmektedir (11,12). Bu doğrultuda, ergenlerin akıllı telefon kullanımının uyku kalitesine etkisinin belirlenmesine yönelik mevcut durumun saptanması son derece önemlidir. Bu çalışmada; gençlik merkezini kullanan ergenlerde (13-20 yaş) akıllı telefon kullanımının uyku kalitesine etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma sonuçları ile ulusal düzeyde sınırlı sayıda

gerçekleştirilen akıllı telefon kullanımı ve uyku kalitesi ilişkisi belirlenecek olup, ergen ve ailelerine yönelik farkındalık geliştirilmesi üzerine ileri çalışmaların yapılmasına katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü: Bu araştırma tanımlayıcı tipte yapılmıştır.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Tarih: Araştırma İstanbul il sınırları içerisinde bir belediye bünyesinde hizmet veren gençlik merkezinde Mayıs-Ağustos 2019 tarihleri arasında yürütülmüştür.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme: Araştırmanın evrenini; Mayıs-Ağustos 2019 tarihleri arasında İstanbul il sınırları içerisinde bir belediye bünyesinde hizmet veren gençlik merkezinde kurs görmekte olan 13-20 yaş arası 400 ergen genç oluşturmuştur. Örneklem seçimine gidilmeyip, evrenin tamamına ulaşmak hedeflenmiştir. Araştırma gönüllü katılımı kabul eden ve formları eksiksiz dolduran 237 kişi ile tamamlanmıştır. Evrenin %59'una ulaşılarak araştırma tamamlanmıştır.

Veri Toplama Araçları: Veri toplama aracı olarak "Tanıtıcı Form", "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF)" ve "Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKİ)" kullanılmıştır.

Tanıtıcı Form: Araştırmacı tarafından literatür bilgisi doğrultusunda oluşturulmuştur (1,3,4,17-20). Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, beden kitle indeksi, sigara ve alkol kullanma, internet, akıllı telefon kullanımı ve uyku durumu gibi değerlendirmeleri içeren sorulardan oluşmaktadır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ-KF): Kwon ve arkadaşları (17) tarafından ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirilen, Noyan ve ark. (18) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan, 10 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Noyan ve ark.'nın (18) çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0.867 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.903 olarak ölçülmüştür.

Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKİ): Buysse ve ark. (21) tarafından 1989 yılında, psikiyatri uygulamaları ve klinik araştırmalarda uyku kalitesini ve uyku bozukluklarını değerlendirmek için geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. PUKİ'nin geçerlik ve güvenilirlik

çalışması ise 1996 yılında Ağargün ve ark. (6) tarafından yapılmıştır. Toplam puan 0-21 puan arasında bir değere sahiptir. Toplam puan düştükçe uyku kalitesi artar. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak saptanmıştır (6). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.77 olarak ölçülmüştür.

Verilerin Toplanması: Veriler araştırmacılar tarafından ilgili gençlik merkezinde, araştırmaya katılacak bireylerden araştırma öncesi bilgilendirilip onamları alınarak, yüz yüze görüşme tekniği ile yaklaşık 15-20 dakika sürede toplanmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi: Veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiş olup; yüzde, ortalama, standart sapma, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi, pearson korelasyon testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü: Araştırmanın yapılabilmesi için, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 24.05.2019 tarih ve 16396 sayılı karar numarası ile etik onay ve araştırma yapılacak kurumdan gerekli yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya dahil edilen bireylere araştırmanın amacı açıklanmış ve sözlü onam alınmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılanların yaş ortalaması 19.32 ± 2.95 yıl olup, tanıtıcı özelliklerin dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır. Ergenlerin %65.8'i kız, %38.4'ü yükseköğretim kurumlarından mezun, %81'i ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Anne eğitim düzeyi %38'inin ilkökul, baba eğitim düzeyi %26.6'sının lise, ailenin ekonomik durumu %68.7'sinin orta düzeyde, aile tutumunun %85.2'sinin demokratik/destekleyici olduğu ve %71.7'sinin ev ortamında yaşadığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Araştırmada gençlerin %94.1'i internet kullanmakta olup, %49.4'ü internet kullanım amacının sosyal medya olduğunu, %41.4'ü ise günlük 3-4 saat internet kullandığını belirtmiştir. Ergenlerin %94.5'i akıllı telefona sahip olup, akıllı telefon kullanım amacı çoğunlukla (%72.6) sosyal medyadır. Ergen gençlerin gün içerisinde en çok 18:00-24:00 saatlerinde akıllı telefon kullandığını, %31.6'sının günlük en az 11-20 defa akıllı telefonlarını kontrol ettiğini ve %54'ünün de kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görmediğini ifade etmiştir (Tablo 2).

Bu araştırmanın sonuçları Aktaş ve Yılmaz (13) ile Kırcı ve Kutlu Türkan'ın (14) çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir. Gençlerin büyük çoğunluğunun sosyal medya

kullanımı için akıllı telefonları kullanması, sosyal medyanın akıllı telefon kullanımını artıran önemli bir neden olduğunu düşündürmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı" araştırmasının verilerine göre (2016); Türkiye'de en yüksek bilgisayar ve internet kullanım oranının 16-24 yaş grubunda olduğu tespit edilmiştir (5). Ülkemizde gençlerde internet ve akıllı telefon kullanım oranının yüksek olması, internet ve akıllı telefon bağımlılığı açısından riskli grup olduklarını göstermektedir.

Tablo 1. Ergenlerin Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı

Tanıtıcı Özellikler	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Kız	156	65.8
Erkek	81	34.2
Eğitim durumu		
Ortaokul	8	3.4
Lise	138	58.2
Yükseköğretim	91	38.4
Birlikte yaşadığı kişiler		
Anne ve baba	192	81
Anne	17	7.2
Baba	2	0.8
Akraba	4	1.7
Yalnız	22	9.3
Anne eğitim düzeyi		
Okur yazar değil	12	5.1
İlkokul	90	38
Ortaokul	46	19.4
Lise	66	27.8
Yükseköğretim	23	9.7
Baba eğitim düzeyi		
Okur yazar değil	8	3.4
İlkokul	56	23.6
Ortaokul	50	21.1
Lise	63	26.6
Yükseköğretim	60	25.3
Ailenin ekonomik durumu		
İyi	62	26.2
Orta	163	68.7
Kötü	12	5.1
Aile tutumu		
Demokratik/destekleyici	202	85.2
Baskıcı/otoriter	31	13.1
İlgisiz	4	1.7
Barınılan yer		
Ev	170	71.7
Yurt	65	27.5

Özellikler	Sayı	Yüzde
Otel/pansiyon	2	0.8
Tablo 2. Ergenlerin İnternet ve Akıllı Telefon Kullanma Durumları		
İnternet kullanma durumu		
Evet	223	94.1
Hayır	14	5.9
İnternet kullanma amacı		
Ders çalışmak	67	28.2
Oyun oynamak	21	8.9
Sosyal medya kullanımı	117	49.4
Dizi veya film izlemek	32	13.5
Günlük internet başında geçirilen saat		
1 saatten az	15	6.3
1-2 saat	61	25.7
3-4 saat	98	41.4
5-6 saat	36	15.2
6 saatten fazla	27	11.4
Akıllı telefona sahip olma durumu		
Evet	224	94.5
Hayır	13	5.5
Akıllı telefon kullanma amacı*		
Konuşma	134	56.5
SMS gönderme	67	28.3
İnternette gezinti	150	63.3
Sosyal medya	172	72.6
Fotoğraf/video çekmek	99	41.8
Oyun oynamak	48	20.3
Gün içerisinde en çok akıllı telefon kullanılan zaman dilimi		
Sabah (08:00-12:00)	6	2.6
Öğle (12:00-18:00)	38	16
Akşam (18:00-24:00)	174	73.4
Gece (24:00-08:00)	19	8
Günlük akıllı telefon kontrolü		
10 defa ve altında	31	13.1
11-20 defa	75	31.6
21-30 defa	57	24.1
31-40 defa	33	13.9
41 den fazla	41	17.3
Kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görme		
Evet	36	15.2
Hayır	128	54
Belki	73	30.8

* Bu soruya birden fazla yanıt verilmiştir.

Gençlerin uyku alışkanlıklarının dağılımı incelendiğinde; %97.9'u uyku ilacı kullanmadığını ve %82.3'ü de herhangi bir uyku

problemi yaşamadığını belirtmiştir. Araştırmaya dahil olan ergen bireylerin %91.6'sının kendisine ait yatağa sahip olduğu, %48.5'inin uyuduğu odağı kardeş/kardeşleriyle paylaştığı ve %38.8'inin de sabah kalktığında kendisini uykulu hissettiği belirlenmiştir. Son bir ayda uykuda yaşanan problemler incelendiğinde; %34.6'sı uyanmakta %28.3'ü de uykuya dalmakta zorlandığını, %26.6'sı ise hiçbir problem yaşamadığını ifade etmiştir. Ergenlerin %42.6'sı etrafta gürültü olmasının rahat ve derin uyumalarını etkilediğini, %69.6'sı da yatmadan bir saat önce bilgisayar ya da telefonda internette gezindiğini belirtmiştir (Tablo 3).

Van-den Bulck'ın (15), Cain ve Gradisar'ın (16) ile Bartel ve ark. (10) yaptıkları çalışmalarda benzer olarak çocukların ve gençlerin yatmadan önce televizyon izlemesinin, bilgisayar, internet, elektronik oyun kullanımının veya cep telefonu kullanımının daha fazla uykusuz kalmalarına ve buna bağlı olarak çocuklar ve gençlerde gündüz uyku haline ve olumsuz davranışlara neden olduğunu belirtmektedir. Araştırmamızda da ergenlerin yarısından fazlasının yatmadan bir saat önce bilgisayar ya da telefonda internette gezindiği belirlenmiş olup, bu sonucun yetersiz uyku deneyimi yaşayan ergen gençlerin sağlığını ve akademik performansını olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Tablo 4'de ergenlerin bazı özelliklerine göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ölçeği ve Pittsburg uyku kalitesi ölçeği puan ortalamalarının dağılımı yer almaktadır. Araştırmada ergenlerin ATBÖ-KF (27.15±11.43) ve PUKİ (12.37±7.96) puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda da ergenlerin ATBÖ-KF puan ortalamasının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (12,16). Ulusal çalışmalarda PUKİ puan ortalamasının 5.15 ile 6.90 arasında (18-20), Uluslararası çalışmalarda ise 6.19 ile 6.3 arasında değişmekte olduğu bulunmuştur (21,22). Bu çalışmada elde edilen sonuç literatür ortalamasının üzerindedir.

ATBÖ-KF puan ortalaması ile internet kullanma amacı (p=0.025), gün içerisinde en çok akıllı telefon kullanılan zaman dilimi (p=0.002) ve günlük akıllı telefon kontrolü (p=0.041) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ATBÖ-KF puan ortalaması ile kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görme (p=0.000) arasında ileri derecede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 3. Ergenlerin Uyku Alışkanlıklarının Dağılımı

Özellikler	Sayı	Yüzde
Uyku ilacı kullanma		
Evet	5	2.1
Hayır	232	97.9
Uyku problemi yaşama		
Evet	42	17.7
Hayır	195	82.3
Kendine ait yatağa sahip olma		
Evet	217	91.6
Hayır	20	8.4
Uyuduğu odayı paylaşma durumu		
Tek kalıyorum.	110	46.4
Kardeşim/kardeşlerimle kalıyorum.	115	48.5
Büyüklerimle kalıyorum.	12	5.1
Sabah kalktığında hissettiği duygu durumu		
Uykulu	92	38.8
Uyanık	29	12.3
Yorgun/dinlenmiş	78	32.9
Dinlenmiş	38	16
Son bir ayda uykuda yaşanan problemler*		
Hiçbir problem yaşamayan	63	26.6
Uykuya dalmakta zorluk	67	28.3
Gece sık sık uyanma	35	14.8
Uyanmakta zorlanma	82	34.6
Nefes alıp vermekte güçlük	19	8
Uykuda yürüme	3	1.3
Sıçrayarak uyanma	19	8
Kabus görme	26	11
Uykuda konuşma/sayıklama	30	12.7
Uykuda diş gıcırdatma	19	8
Horlama	18	7.6
Uykuda idrar kaçırma	3	1.3
Vücutun herhangi bir yerinde ağrı	24	10.1
Bacaklarda seğirme	12	5.1
Rahat ve derin uyumayı etkileyen faktörler*		
Hastalık	66	27.8
Yatmadan önce çay/kahve tüketmek	48	20.3
Yatmadan önce yiyecek tüketmek	36	15.2
Etrafta gürültü olması	101	42.6
Oda ışığının açık olması	95	40.1
Odanın sıcak/soğuk olması	61	25.7
Yatağın rahatlığı	88	37.1

* Bu soruya birden fazla yanıt verilmiştir.

Tablo 3. Ergenlerin Uyku Alışkanlıklarının Dağılımı (Devamı)

Özellikler	Sayı	Yüzde
Yatmadan bir saat önce yapılan etkinlik*		
Ders çalışma	69	29.1
Kitap okuma	109	46
Bilgisayar/telefon internette gezinme	165	69.6
Televizyon izleme	51	21.5
Egzersiz	11	4.6
Duş almak	39	16.5

Aktaş ve Yılmaz (13) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada akıllı telefonunun daha çok sosyal ağ hizmetlerinden yararlanmak amacıyla kullanıldığını belirlemiştir. Başka bir çalışmada (23), gençlerin akıllı telefona sahip olma gerekçesinin en fazla sosyal medya erişimi olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görenlerin puan ortalamalarının ve günlük akıllı telefon kontrolünün yüksek (41'den fazla) olduğu saptanmıştır. Akıllı telefonda geçirilen zamanın giderek artmasının bağımlılık gelişmesinde rol oynadığı düşünülmektedir (24). Bu nedenle akıllı telefon ve internet kullanımına ilişkin daha fazla sayıda araştırma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

PUKİ puan ortalamaları ile birlikte yaşadığı kişiler ($p=0.018$) ve uyuduğu odayı paylaşma durumu ($p=0.010$) arasında anlamlı ilişki, barınılan yer ($p=0.000$), kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görme ($p=0.000$) ve uyku problemi yaşama ($p=0.001$) arasında ileri derecede anlamlı ilişki bulunmuştur (Tablo 4). Yapılan çalışmalarda çocukların ve gençlerin yatmadan önce bilgisayar, internet ve cep telefonu kullanımının daha fazla uykusuz kalmalarına ve buna bağlı olarak çocuklar ve gençlerde gündüz uyku haline ve olumsuz davranışlara neden olduğunu belirtilmiştir (10,15-17). Sabah uyandığında uykulu olma, gün içinde uyku gereksinimi hissetme ve yorgunluk durumlarını etkileyen risk faktörlerinin kontrol altına alınması ya da ortadan kaldırılmasının gençlerin sağlığı için önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmaya katılan ergenlerin ATBÖ-KF ve PUKİ ölçeği puan ortalamaları arasında pozitif yönde, zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.129$; $p=0.048$) (Tablo 5). Demirci ve ark. (25) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada benzer olarak aşırı akıllı telefon kullanımının gençlerde uyku kalitesini

olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır. Gençlerin akıllı telefona ayırdıkları süre uyku gibi birçok sağlık davranışını olumsuz etkileyebilmektedir. Gençlerin uyku ile ilgili problemleri fiziksel ve duygusal sağlık, akademik

başarı ve güvenlik için ciddi bir risk oluşturmaktadır. Bu nedenle uyku bütünlüğünü engelleyecek akıllı telefon kullanımı konusunda gençlerin eğitilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 4. Ergenlerin Bazı Özelliklerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri Ölçeği ve Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı

Özellikler	ATBÖ-KF Ort±SS	PUKİ Ort±SS
Ölçek puan ortalamaları	27.15±11.43	12.37±7.96
En düşük-en yüksek puan	10-60	0-21
Birlikte yaşadığı kişiler		
Anne baba	11.64±7.60	11.64±7.60
Anne	12.94±9.69	12.94±9.69
Baba	17.50±6.36	17.50±6.36
Akraba	17±9.45	17±9.45
Yalnız	17±8.14	17±8.14
İstatistiksel Test	KW $\chi^2=4.519$; p=0.340	KW $\chi^2=11.887$; p=0.018*
Barınılan yer		
Ev	26.23±11.25	10.81±7.48
Yurt	29.06±11.38	16.10±7.84
Otel / pansiyon	43.50±16.26	23±1.41
İstatistiksel Test	KW $\chi^2=5.101$; p=0.078	KW $\chi^2=25.883$; p=0.000**
İnternet kullanma amacı		
Ders çalışmak	24.76±12.15	11.55±7.62
Oyun oynamak	24.90±8.37	14.47±11.21
Sosyal medya kullanımı	29.09±10.58	13.01±7.60
Dizi veya film izlemek	26.56±13.63	10.34±7.13
İstatistiksel Test	KW $\chi^2=9.382$; p=0.025*	KW $\chi^2=4.142$; p=0.247
En çok akıllı telefon kullanılan zaman dilimi		
Sabah (08:00-12:00)	23.66±15.10	13±9.50
Öğle (12:00-18:00)	24.39±11.18	12.84±8.72
Akşam (18:00-24:00)	28.01±11.07	12.69±7.73
Gece (24:00-08:00)	25.94±13.64	8.26±7.45
İstatistiksel Test	KW $\chi^2=15.068$; p=0.002*	KW $\chi^2=1.895$; p=0.895
Günlük akıllı telefon kontrolü		
10 defa ve altında	23.90±13.47	13.03±7.85
11-20 defa	25.57±10.17	11.69±8.07
21-30 defa	27.73±11.43	12.57±6.93
31-40 defa	28.48±12.20	11.78±8.98
41 den fazla	30.63±10.70	13.29±8.53
İstatistiksel Test	KW $\chi^2=9.939$; p=0.041*	KW $\chi^2=2.080$; p=0.721
Kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görme		
Evet	35.69±11.88	14.22±7.81
Hayır	23.17±10.25	10.45±6.77
Belki	29.93±10.10	14.82±9.09
İstatistiksel Test	KW $\chi^2=40.999$; p=0.000**	KW $\chi^2=15.599$; p=0.000**
Uyku problemi yaşama		
Evet	28.83±12.02	16.35±9.32
Hayır	26.79±11.30	11.51±7.38
İstatistiksel Test	Z=-1.162; p=0.245	Z=11.493; p=0.001**
Uyuduğu odayı paylaşma durumu		
Tek kalıyorum.	27.50±11.85	10.55±7.01
Kardeşim/kardeşlerimle kalıyorum.	27.54±11.02	13.76±8.15
Büyüklerimle kalıyorum.	20.25±9.95	15.66±10.84
İstatistiksel Test	KW $\chi^2=5.144$; p=0.076	KW $\chi^2=9.254$; p=0.010*

Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma; KW χ^2 = Kruskal Wallis testi, Z= Mann Whitney U testi; *p<0.05, **p≤0.001

Tablo 5. Ergenlerin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ile Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği İlişkisi

ÖLÇEK	ATBÖ-KF
PUKİ	r= 0.129 p= 0.048

r: korelasyon katsayısı

Araştırmanın Sınırlılıkları: Araştırma yalnızca bir gençlik merkezinde gerçekleştirilmiş olup, örneklem seçimine gidilmeyip gençlik merkezini kullanan ergenlere ulaşılmaya çalışılması bu araştırmanın sınırlılığıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Gençlik merkezini kullanan ergenlerde (13-20 yaş) akıllı telefon kullanımının uyku kalitesine etkisinin belirlenmesini amaçlayan araştırmada, gençlerin %94.1'i internet kullanmakta, %94.5'i akıllı telefona sahip, %72.6'sının akıllı telefon kullanım amacının çoğunlukla sosyal medya olduğu bulunmuştur. Gençlerin akıllı telefon kullanımını internet kullanma amacı, akıllı telefon

kullanılan zaman dilimi, akıllı telefon kontrolü ve kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görmenin etkilediği saptanmıştır. Gençlerin uyku kalitesini ise birlikte yaşadığı kişiler, uyuduğu odayı paylaşma durumu, barınılan yer, kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görme ve uyku problemi yaşamının etkilediği bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda; akıllı telefon kullanımı konusunda davranışsal değişim sağlayacak eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanmasının yanı sıra gençlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve uyku kalitesi üzerindeki etkisine ilişkin uzun dönem çalışmaların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkısı: Araştırma fikrinin oluşturulması, tasarım, analiz ve yorum MK, veri toplama kısmı ÇG, CB, MA, ST, NA, AAT, OB ve makalenin yazımı ise tüm yazarlar tarafından yapılmıştır.

KAYNAKLAR

1. Kuyucu M. Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon (Kolik)" Üniversite Gençliği. Global Media Journal TR Edition 2017;7(14):330-7.
2. Güneş NA, Akbıyık Dİ, Aypak C, Görpelioglu S. Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi 2018;22(4):185-92.
3. Şata M, Çelik İ, Ertürk Z, Taş EU. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri İçin Uyarılma Çalışması. Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi 2016;7(1):156-69.
4. Solecki S, Hillier FT. The Toll of too Much Technology on Teens' Mental Health. Journal of Pediatric Nursing 2015;30(6):933-6.
5. Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) Haber Bülteni (2016). <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBulterleri.d?id=21779> (Erişim Tarihi: 10.04.2019).
6. Ağargün MY, Kara H, Anlar Ö. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin Geçerliliği ve Güvenirliliği. Türk Psikiyatri Dergisi 1996;7(2):107-15.
7. Paiva T, Gaspar T, Matos MG. Sleep Deprivation in Adolescents: Correlations with Health Complaints and Health-Related Quality of Life. Sleep Medicine 2015;16(4):521-7.
8. Eroğlu O, Yıldırım Y. Sosyal Medya Ağlarının Kullanım Amacı ve Bağımlılığının Uyku Kalitesi ile İlişkisinin İncelenmesi. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi 2017;1(1):1-10.
9. Soni R, Upadhyay R, Jain M. Prevalence of Smart Phone Addiction, Sleep Quality and Associated Behaviour Problems in Adolescents. International Journal of Research in Medical Sciences 2017;5(2):515-9.
10. Bartel KA, Gradisar M, Williamson P. Protective and Risk Factors for Adolescent Sleep: A Meta-Analytic Review. Sleep Medicine Reviews 2015;21:72-85.
11. Koças F, Şaşmaz T. Internet Addiction Increases Poor Sleep Quality among High School Students. Türkiye Halk Sağlığı Dergisi 2018;16:167-77.
12. Woods HC, Scott H, Cain N, Gradisar M, Hale L, Guan S. Sleep and Use of Electronic Devices in Adolescence: Results from a Large Populationbased Study. Computer Human Behaviour 2015;33:321-5.
13. Aktaş H, Yılmaz N. Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı. International Journal of Social Sciences and Education Research 2017;3:85-100.
14. Kırca K, Kutlutürkan S. Hemşirelik Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İletişim Becerilerine Etkisi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2019;5(2):81-5.
15. Van den Bulck J. Television Viewing, Computer Game Playing, and Internet Use

- and Selfreported Time to Bed and Time out of Bed in Secondary-School Children. *Sleep* 2004;27(1):101-4.
16. Cain N, Gradisar M. Electronic Media Use and Sleep in School-Aged Children and Adolescents: A Review. *Sleep Medicine* 2010;11(8):735-42.
 17. Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PloS One* 2013;8:e83558.
 18. Noyan CO, Enez Daçın A, Nurmedov S, Yılmaz O, Dilbaz N. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun Üniversite Öğrencilerinde Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2015;16:73-81.
 19. Saygılı S, Akıncı AÇ, Arıkan H, Dereli E. Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Yorgunluk. *Electronic Journal of Vocational Colleges* 2011;1(1):88-94.
 20. Şenol V, Soyuer F, Pekşen-Akça R, Argün M. Adölesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi* 2012;13(2):93-102.
 21. Buysse DJ, Yu L, Moul DE, Germain A, Stover A, Dodds NE, Pilkonis PA. Development and Validation of Patient-Reported Outcome Measures for Sleep Disturbance and Sleep-Related Impairments. *Sleep* 2010;33(6):781-92.
 22. Cates ME, Clark A, Woolley TW, Saunders A. Sleep Quality Among Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education* 2015;79(1):1-6.
 23. Bulduklu Y, Özer NP. Gençlerin Akıllı Telefon Kullanım Motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2016;5(8):2963-86.
 24. Kuss DR, Griffiths MD. Online Social Networking and Addiction: A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2011;8:3528-52.
 25. Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. Relationship of Smartphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of Behavioral Addictions* 2015;4(2):85-92.