

## İZMİR KÂTİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNDE TELEFON KULLANIMININ UYKU KALİTESİNE ETKİSİ

Birce Yüce<sup>1</sup>, Yalçın Özoğlu<sup>1</sup>, Hasip Buğra Emek<sup>1</sup>, Yağmur Korkmaz<sup>1</sup>,

Muhammed Emre Kafaf<sup>1</sup>, Nihal Olgaç Dündar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencisi*

<sup>2</sup>*İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi,*

*Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, Çocuk Nörolojisi.*

**Amaç:** Akıllı telefonlar uygun şekilde kullanıldığında birçok fayda sağlamakla birlikte aşırı kullanımı veya bağımlılığı durumunda ise uyku sorunları gibi olumsuz sağlık sonuçlarına neden olabilmektedir. Çalışmalar gösteriyor ki daha iyi uyku kalitesi kişilerin mental sağlığını iyileştirir, depresyonu önleyebilir. Uyku kalitesinin düşük oluşu kişinin iyilik halini etkiler. Buna dair raporlar gün geçtikçe artmaktadır. Ülkemizde üniversite öğrencileri telefon kullanımı sıklığı ve kötü uyku kalitesi ile bilinen önemli bir kesimi oluşturur. Bu yüzden bu araştırmanın konusu üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve telefon kullanım alışkanlığını ölçmektir.

**Materyal ve Metot:** Çalışmamızda araştırma anketi yalnızca çevrim içi ortam için hazırlanmış ve tüm anket yanıtları çevrim içi ortamdan elde edilmiştir. Katılımcılara uygulanan anketler; daha önce belirlenmiş şekilleriyle Pittsburg uyku kalitesi endeksi (PSQI), Epworth uykululuk ölçeği ve akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formundan oluşmaktadır. SPSS 22 programı kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken değişkenler yüzde, ortalama, standart sapma olarak belirlendi. Nominal verilerin analizinde ki-kare testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uymaması durumunda Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Korelasyon için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmaya 91 erkek, 223 kadın olmak üzere 314 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılanlar ortalama 21 yaşındadır. Kadınların puki skoru ortalaması  $18,05 \pm 4,76$ , erkeklerin puki skoru ortalaması  $7,53 \pm 2,64$  olarak bulunmuştur. Kadınlarda PUKİ ve Epworth skorlaması ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuşken erkeklerinki anlamlı bulunmamıştır.

**Sonuç:** Yaptığımız çalışmadan yola çıkarak akıllı telefon kullanımı ve uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğundan dolayı akıllı telefon kullanım süresinin azaltılması ile uyku kalitesinin artırılabilceği sonucuna varmış bulunmaktayız.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı telefon, uyku kalitesi, üniversite öğrencileri

## THE EFFECT OF SMARTPHONE USE ON SLEEP QUALITY IN IZMIR KÂTIP CELEBI UNIVERSITY STUDENTS

---

Birce Yuce<sup>1</sup>, Yalcin Ozoglu<sup>1</sup>, Hasip Bugra Emek<sup>1</sup>, Yagmur Korkmaz<sup>1</sup>,

Muhammed Emre Kafaf<sup>1</sup>, Nihal Olgac Dundar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Izmir Kâtip Celebi University Medical Student*

<sup>2</sup>*Izmir Kâtip Celebi University, Tepecik Training and Research Hospital, Pediatric Neurology Clinic*

**Purpose:** Smartphones provide many benefits when used properly, but can cause negative health consequences such as sleep problems in case of overuse or addiction. Studies show that better sleep quality improves people's mental health and can prevent depression. Poor sleep quality affects a person's well-being. Reports on this are increasing day by day. In our country, university students make up an important segment known for the frequency of phone use and poor sleep quality. The purpose of this research is to measure sleep quality and phone usage habits in university students.

**Materials and Methods:** In our study, the research survey was prepared only for the online environment and all survey responses were obtained from the online environment. Surveys applied to participants are the Pittsburg sleep quality index (PSQI), Epworth sleepiness scale, and smartphone addiction scale. Data were analyzed using SPSS 22 program. When evaluating the data, the variables were detailed in the forms of percentage, average, and standard deviation. The Chi-square test was used in the analysis of nominal data, the Mann Whitney U test was used if the data did not match the normal distribution and the Pearson correlation analysis was used for correlation.

**Results:** 314 people participated in the study, including 91 men and 223 women. Participants in the study were on average 21 years old. The average PSQI score of women was  $18.05 \pm 4.76$  and the average PSQI score of men was  $7.53 \pm 2.64$ . While the relationship between PSQI and Epworth scoring and smartphone use in women was found to be statistically significant, in men they were not.

**Conclusion:** Based on our study, we have concluded that sleep quality can be improved by reducing smartphone usage time because there is a meaningful relationship between smartphone use and sleep quality.

**Keywords:** Smartphone, sleep quality, university students