

T. C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ UYKU KALİTESİ VE AKADEMİK BAŞARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Dr. Barış BURAK
AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI
UZMANLIK TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin LAYIK

VAN-2022

T. C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ UYKU KALİTESİ VE AKADEMİK BAŞARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Dr. Barış BURAK
AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI
UZMANLIK TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin LAYIK

VAN-2022

TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim boyunca bilgisi ve tecrübesi ile yanımda olan, karşılaştığım her türlü engelde desteğini esirgemeyen, tezimi yazarken deneyimleri, bilimsel bakış açısıyla bana esin kaynağı olan saygıdeğer hocam ve tez danışmanlığımı yapan Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin LAYIK' a;

Uzmanlık eğitimime katkılarından dolayı saygıdeğer hocam Prof. Dr. Hüseyin Avni ŞAHİN' e;

Tez araştırma istatistiklerinin analizinde katkılarını ve yardımını esirgemeyen Sayın Arş. Gör. Dr. Duygu KORKMAZ' a;

Çok değerli aile hekimliği asistan arkadaşlarıma;

Kliniklerinde çalışmaktan mutluluk duyduğum, rotasyonlarım sırasında bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım, tüm hocalarıma ve değerli asistan arkadaşlarıma;

Eğitim hayatım boyunca beni her zaman destekleyen, annem Zülbiye BURAK ve babam Abdurrahman BURAK' a;

Tez sürecimde hep yanımda olan, hayatıma renk ve güzellik katan sevgili eşim Fatma BURAK' a teşekkür ederim.

Dr. Barış BURAK

ÖZET

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Uyku Kalitesi Ve Akademik Başarı Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Giriş ve Amaç: Son yıllarda yaşadığımız teknolojik atılımlar akıllı telefonları; kullanımları kolay olmaları, küçük ve rahat taşınabilir olmaları nedeniyle ön plana çıkarmıştır. Günümüzde akıllı telefonlarla sadece sesli görüşme ve kısa mesaj ile iletişime geçmiyor, bunun yanında internete bağlanabiliyor, e-postamızı kontrol edebiliyor, sosyal medya uygulamalarını kullanabiliyor, GPS sistemi ile konumlara rahat ulaşabiliyor, oyun oynayabiliyor, fotoğraf ve video çekebiliyoruz. Akıllı telefonların saydığımız bu avantajlarına rağmen yanlış kullanımları sonucunda ortaya çıkabilen birçok sorun da mevcuttur. Bu sorunlardan birkaçını şu şekilde sıralayabiliriz: Göz yorgunluğu, baş ağrısı, boyun kaslarında ağrı, asosyalleşme, odaklanmada zorlanma, özel hayatın gizliliğinin ihlal edilebilmesi, uyku saatlerinde azalma. Akıllı telefonların aşırı kullanımının yukarıda belirtilen olumsuz etkilerinin yanında bağımlılık yapıcı etkisi de bulunmaktadır. Akıllı telefon kullanımının uyku kalitesini ve akademik başarıyı da etkilediği gösterilmiştir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmamız Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi 2021 – 2022 eğitim öğretim yılında eğitim gören 484 öğrencinin gönüllü olarak katıldığı kesitsel tipte olan bir anket çalışmasıdır. Ankette bulunan çalışma formu toplam 21 sorudan oluşmaktadır. Bu form; 5 soruluk sosyo – demografik formu, 6 sorudan oluşan Richard Campbell Uyku Ölçeği (RCUÖ) ve 10 sorudan oluşan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Formundan (ATBÖ – KF) oluşmaktadır. Sosyo – demografik formda ankete katılanlardan; okul numarası, cinsiyet, yaş, sınıf, ikamet yeri bilgileri istenmektedir. Richard Campbell uyku ölçeği altı sorudan oluşmaktadır. Her bir soru görsel skala ile sıfırdan yüze kadar olan bir çizelgede derecelendirilir. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Formu akıllı telefon bağımlılığını ölçen, on sorudan oluşan, altılı Likert derecelendirilmeyle ölçülen bir ankettir. Sürekli değişkenler için tanımlayıcı istatistikler; Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum değerler olarak ifade edilirken, kategorik değişkenler için sayı ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Sürekli değişkenler bakımından grup ortalamalarını karşılaştırmada Student t Testi (2

grup için) ve Tek Yönlü Varyans analizi (2 den fazla grup için) yapılmıştır. Varyans analizini takiben farklı grupları belirlemede Duncan Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Gruplar ile kategorik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede ise Ki-kare Testi yapılmıştır. Hesaplamalarda istatistik anlamlılık düzeyi %5 olarak alınmış ve hesaplamalar için SPSS istatistik paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmamıza katılanların %55 (n=266)' i erkek; %45 (n=218)' i kadındır. Öğrenciler ikamet yerleri açısından değerlendirildiğinde; yurtta kalanlar %43,8 (n=212), öğrenci evinde kalanlar %34,3 (n=166) ve aile yanında kalanlar %21,9 (n=106) olarak bulunmuştur. Akademik başarı puanı ortalaması 71,33 (±7,96), yaş ortalaması 21,9 (±2,23), RCUÖ puanı ortalaması 65,18 (±21,67) ve ATBÖ- KF puanı ortalaması 30,64 (±10,51) olarak bulunmuştur. Erkeklerin akademik başarı puanı ortalaması 69,6955; kadınların akademik başarı puanı ortalaması 73,3303 olarak bulunmuştur. RCUÖ ortalama puanlarında öğrenci evinde kalanların puanı yurtta ve ailesinin yanında kalanlara göre yüksektir. ATBÖ – KF ortalama puanlarında aile yanında kalanların puan ortalaması yurt ve öğrenci evinde kalanlara göre yüksektir. Akıllı telefon bağımlılık durumu değerlendirildiğinde; bağımlı olmayanlar %55,2 (n=267), bağımlı olanlar %44,8 (n=217) olarak bulunmuştur.

Sonuç: Çalışmamızda akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesini ve akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediği gösterilmiştir. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık durumları cinsiyet ve sınıf değişkenleri tarafından etkilenmemişken, ikamet yeri değişkeni tarafından etkilemiştir. Telefon bağımlılığı kriterleri DSM' nin bir sonraki baskısına "Davranışsal bağımlılıklar" bölümüne tanı olarak eklenebilir ve bağımlılık tanısı alan bireylere bu konuda psikoterapi tedavisi başlanabilir. Akıllı telefonların hayatı kolaylaştırıcı etkilerinin olmasıyla beraber kullanıcıyı olumsuz yönde etkileyecek yönlerinin de olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Akıllı telefon kullanımı bu negatif etkilerden korunmak maksadıyla sadece ihtiyaç dâhilinde olmalı, aşırı kullanıma gidilmemelidir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon, akıllı telefon bağımlılığı, uyku kalitesi, akademik başarı.

ABSTRACT

Evaluation of the Effect of Smartphone Addiction on Sleep Quality and Academic Achievement in Van Yüzüncü Yıl University Faculty of Medicine Students

Introduction and Aim: The technological breakthroughs we have experienced in recent years made smart phones come to the fore because they are easy to use, small and easily portable. Today, we can not only communicate with smart phones via voice calls and text messages, but also connect to the internet, check our e-mail, use social media applications, access locations easily with the GPS system, play games, take photos and videos. Despite these advantages of smart phones, there are also many problems that may arise as a result of misuse. Some of these problems can be listed as follows: Eyestrain, headache, pain in neck muscles, asocialization, difficulty in focusing, violation of privacy, decrease in sleep hours. In addition to the above-mentioned negative effects of excessive use of smartphones, there is also an addictive effect. Smartphone use has also been shown to affect sleep quality and academic achievement.

Materials and Methods: Our study is a cross-sectional survey study in which 484 students studying at Van Yüzüncü Yıl University Faculty of Medicine voluntarily participated in the 2021-2022 academic year. The study form in the questionnaire consists of 21 questions in total. This form; It consists of a 5-question socio-demographic form, the Richard Campbell Sleep Scale consisting of 6 questions, and the Smartphone Addiction Scale-Short Form consisting of 10 questions. Of those surveyed in socio-demographic form; school number, gender, age, class, place of residence are requested. The Richard Campbell sleep scale consists of six questions. Each question is graded on a visual scale from zero to one hundred. Smartphone Addiction Scale – Short Form is a ten-question, six-point Likert scale measuring smartphone addiction. Descriptive statistics for continuous variables were expressed as Mean, Standard Deviation, Minimum and Maximum values, while for categorical variables they were expressed as numbers and percentages. Student's t Test (for 2 groups) and One-way Analysis of Variance (for more than 2 groups) were used to compare group means in terms of continuous variables. Duncan Multiple Comparison test was used to identify

different groups following analysis of variance. Pearson correlation coefficients were calculated to determine the relationship between these variables. Chi-square test was used to determine the relationship between groups and categorical variables. The statistical significance level was taken as 5% in the calculations and the SPSS statistical package program was used for the calculations.

Results: 55% (n=266) of the participants in our study were male; 45% (n=218) of them are female . When students are evaluated in terms of their place of residence; It was found that 43.8% (n=212) of the students living in the dormitory, 34.3% (n=166) of the students living in the student house and 21.9% (n=106) of the students living with their families. Average academic achievement score is 71.33 (±7.96), mean age is 21.9 (±2.23), Richard Campbell Sleep Scale mean score is 65.18 (±21.67), and Smartphone Addiction Scale - Short Form score the mean was found to be 30.64 (±10.51). The average academic achievement score of men was 69.6955; the average academic achievement score of women was found to be 73,3303. In the average scores of the Richard Campbell Sleep Scale, the scores of those who live in student housing are higher than those who live in dormitories and with their families. In the average scores of the Smartphone Addiction Scal – Short Form, the average score of those staying in homestay is higher than those staying in dormitories and student homes. When the smartphone addiction status was evaluated, it was found that 55.2% (n=267) of the non-addicted and 44.8% (n=217) of the addicted.

Conclusion: In our study, it was shown that smartphone addiction negatively affects sleep quality and academic achievement. While the smartphone addiction status of the participants was not affected by the gender and class variables, it was affected by the place of residence variable. Phone addiction criteria can be added as a diagnosis to the "Behavioral addictions" section of the next edition of the DSM, and psychotherapy treatment can be started for individuals diagnosed with addiction. It should be kept in mind that while smart phones have life – enhancing effects, they also have aspects that will negatively affect the user. In order to protect from these negative effects, the use of smartphones should only be necessary, and excessive use should not be made.

Keywords: Smartphone, smartphone addiction, sleep quality, academic achievement.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR ..... **II**

ÖZET ..... **III**

ABSTRACT ..... **V**

İÇİNDEKİLER ..... **VII**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **IX**

KISALTMALAR ..... **X**

1. GİRİŞ VE AMAÇ **1**

1.1. Giriş **1**

1.2. Amaç **3**

2. GENEL BİLGİLER **4**

2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı **4**

2.1.1. Akıllı telefon kullanımının nedenleri **4**

2.1.2. Akıllı telefon bağımlılığının etkileri **5**

2.1.3. Akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar **8**

2.2. Uyku Kalitesi **10**

2.2.1. Uykunun fizyolojisi ve uykunun evreleri **11**

2.2.2. Uykunun gerekliliği ve işlevi **12**

2.2.3. Uyku kalitesini etkileyen faktörler **13**

2.3. Akademik Başarı **14**

2.3.1. Akademik başarının tanımı **14**

2.3.2. Üniversite öğrencilerinde akademik başarı **14**

2.3.3. Akademik başarı niçin önemlidir **15**

2.3.4. Akademik başarıyı etkileyen faktörler **15**

3. GEREÇ VE YÖNTEM 18

3.1. Araştırmanın Modeli 18

3.2. Araştırmanın yeri ve zamanı 18

3.3. Araştırmanın Konusu ve Kapsamı 18

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 19

3.5. Araştırmanın Tekniği 19

3.5.1. Sosyo – Demografik Form 19

3.5.2. Richard Campbell Uyku Ölçeği 19

3.5.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Formu 20

3.6. Araştırmanın Etik Yönü ve Onamı 20

3.7. Verilerin Analizi 20

4. BULGULAR 21

5. TARTIŞMA 31

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 36

7. KAYNAKLAR 37

8. ÖZGEÇMİŞ 46

9. EKLER 47

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları….27

Tablo 2: Demografik özellikler ve kullanılan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler……...28

Tablo 3: Cinsiyet bakımından tanımlayıcı istatistikler ve karşılaştırmalar……....29

Tablo 4: Sınıflar bakımından akademik başarı puanı ortalaması, RCUÖ puanı ortalaması, ATBÖ – KF puanı ortalaması ve karşılaştırmalar……30

Tablo 5: İkamet bakımından tanımlayıcı istatistikler ve karşılaştırmalar……..31

Tablo 6: ATBÖ – KF kesme puanına göre tanımlayıcı istatistikler……...32

Tablo7: Bağımlılık durumuna göre akademik başarı puanı ve ölçeklerden elde edilen puanların tanımlayıcı istatistikler ve karşılaştırmaları…….32

Tablo 8: Cinsiyet ve akıllı telefon bağımlılığına ait dağılımlar ve karşılaştırmalar…...33

Tablo 9: Sınıf ve akıllı telefon bağımlılığına ait dağılımlar ve karşılaştırmalar…….34

Tablo 10: İkamet yeri ve akıllı telefon bağımlılığına ait dağılımlar ve karşılaştırmalar……35

Tablo 11: Korelasyonlar…….36

KISALTMALAR

A.D : Ana Bilim Dalı

ark. : Arkadaşları

Arş. Gör. Dr. : Araştırma Görevlisi Doktor

ATBÖ – KF: Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formu

Maks: maksimum

Min: minimum

Ort: Ortalama

RCUÖ: Richard Campbell Uyku Ölçeği

SPSS : Statistical Package For Social Sciences

Std: Standart

YYÜ : Yüzüncü Yıl Üniversitesi

1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. Giriş

Son yıllarda yaşanan kapsamlı teknolojik devrim altında akıllı telefonların küçük olmaları, kullanımlarının kolay olması ve rahat taşınabilir olmaları nedeniyle kullanımlarının hızla arttığı hatta hayatımızın önemli bir parçası haline geldiği söylenebilir (Lopez-Fernandez ve diğerleri, 2017). Günümüzde akıllı telefonlar sadece sesli görüşmeler ve kısa mesaj için kullanılmamakta, aynı zamanda görüntülü görüşme, küresel konumlandırma sistemi(GPS), sosyal medya, oyun, video kayıt, fotoğraf makinesi, internete bağlanma ve e-posta yazma gibi gündelik hayatımızı kolaylaştıran birçok alanda kullanılmaktadır (Demirci, Akgönül ve Akpinar, 2015; Lopez-Fernandez ve diğerleri, 2017). Ayrıca akıllı telefonlar artık küresel olarak başlıca bilgi ve iletişim teknolojileri aracı olarak kullanıldığı gibi (Lopez-Fernandez ve diğerleri, 2017) tıp öğrencileri için de "her yerde öğrenme" için potansiyel bir araç olarak yararlı olduğu kanıtlanmıştır (Payne, Wharrad ve Watts, 2012).

Avantajlarına rağmen, akıllı telefonun irrasyonel kullanımının hem fiziksel hem de psikolojik olarak birçok olumsuz etkisi vardır. Akıllı telefonların kullanımı ile ortaya çıkan başlıca fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları Kuyucu (2017) şu şekilde maddeleştirmiştir:

- Sürekli bir şekilde ekrana bakmak nedeniyle göz sulanması, göz yorgunluğu ve baş ağrısı gibi fiziksel sağlık problemlerine sebep olması,
- Mesajlaşma ve sosyal medya ve uygulamalarının toplumda yaygınlaşması ile yüz yüze görüşmektense akıllı telefon aracılığıyla görüşmeye bağlı olarak asosyalliğe sebep olması,
- Devamlı bir şekilde akıllı telefonunu kontrol etmek sebebiyle odaklanma kaybına neden olması,
- İnsanlarla çok daha kolay iletişim kurulabilmesi sebebiyle kanuni olmayan ortamlarda bulunabilme riski,
- Casus yazılımlar aracılığıyla insanların özel hayatına müdahale edilebilmesi.

Aslan ve Aylas (2014) ise akıllı telefon bağımlılığının beraberinde getirdiği sorunları şu şekilde sıralamıştır:

- El Bileği Sendromu: Özellikle bilgisayar kullananlarda daha fazla görülen bu sendromda elde uyuşukluk, birinci ve beşinci parmakta yapısal bozulmalar, ağrı, sıkma gücünde azalma gibi fiziksel belirtiler görülmektedir.
- Boyun Kaslarında Tutulma: Akıllı telefon kullanımından dolayı aynı pozisyonda sürekli aşağı yönde bakmak, boyun kaslarının kasılmasına, uzun süreli kullanımda uyuşmaya neden olabilmektedir.
- Uyku Saatlerinde Azalma: Devamlı akıllı telefon kullanımı sonucunda gece geç saatlere kadar uyumamak uykusuzluk sebebi olabilmektedir. Ayrıca gün içinde ekrandan yayılan mavi ışığa devamlı maruz kalmak, uyku kalitesini bozmakta, iş ve okul başarısında düşüşe neden olmaktadır.
- Gözlerde Yorgunluk: Aşırı akıllı telefon kullanımı, sürekli ekrana bakma sebebiyle gözlerde yorgunluğa neden olmaktadır. Göz yorgunluğu, gözlerde sulanma, kızarıklık, gözlerde yanma gibi belirtiler görülebilmektedir.

Akıllı telefonların aşırı kullanımı insanlar üzerinde yukarıda belirtilen olumsuz etkilerinin yanında bağımlılık etkisi de yaratmaktadır. Önceki dönemlerde psikiyatri tanı rehberlerinde kullanılmakta olan "madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı" tanı kategorisi, DSM'nin (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) yeni oluşturulmuş halinde "madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları" tanı kategorisi olarak yer almaktadır. Bu değişimin sonucunda önceden sadece madde ile ilgili bozuklukları barındıran bağımlılık kavramı artık madde ile alakalı olmayan davranışları da içerir hale gelmiştir (Noyan, Darcin, Nurmedov, Yilmaz ve Dilbaz, 2015). Akıllı telefon bağımlılığının DSM kapsamına dâhil edilebilmesi için bu bozukluğun kişinin fonksiyonelliğini bozacak düzeyde sürekli olan ve yineleyen kullanımlarını ortaya koyan çalışmalara ihtiyaç vardır (Grant, Potenza, Weinstein ve Gorelick, 2010). Çalışmalara bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili daha çok, ölçek geçerliliği ve güvenilirliği ile ilgili çalışmalar bulunmakta ve bu alanda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Noyan ve diğerleri, 2015).

Literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi ile ilişkisini görmekteyiz. İnsanı psikolojik, fizyolojik ve sosyal anlamda etkileyen, kişinin yaşam

kalitesi ve sağlığında önemli bir yeri olan uyku; yaşamın temel ve vazgeçilmez bir parçasıdır (Çoban, Yılmaz, Ok, Erbüyün ve Aydın, 2011). Uyku kalitesinin iyi olması demek kişinin uyanmasından sonra kendini dinlenmiş ve yeni güne hazır hissetmesi demektir (Karakaş, Gönültaş ve Okanlı, 2017).

Çalışmanın diğer bir değişkeni olan akademik başarının da akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğunu söyleyebiliriz (Yalçın, Özkurt, Özmaden ve Yağmur, 2020). Aman (2015) çalışmasında, tıp öğrencilerinin yarısının akademik performanslarının telefondan etkilendiğini belirtmiştir. Baghianimoghadam (2013) ise araştırmasında, sağlık bilimlerinde eğitim alan öğrencilerin yaklaşık dörtte birinde akıllı telefonun akademik performans üzerinde negatif etkiye sahip olduğunu belirtmiştir.

1.2. Amaç

Bu çalışmanın amacı, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyini ölçerek, bunun uyku kalitesi ve akademik başarı üzerine olan etkilerini belirlemektir. Akademik başarı, uyku kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak öğrencilerin kendi kendilerini düzenlemelerine katkı sağlayacaktır. Ortaya konacak sonuçlarda bağımlılık ile başarı arasında, bağımlılıkla uyku kalitesi arasında eğer ters bir ilişki varsa yine öğrencilerin takip ve gerekirse tedavi olmalarını sağlayacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Bağımlılık sadece kimyasal maddelerden kaynaklanmamaktadır. Yapılmadığı zaman rahatsızlık ve sıkıntı veren, bunun sonucunda günlük faaliyetlerden zevk alınmasını kısıtlayan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık dendiği zaman akla ilk önce gelen alkol, sigara, kumar bağımlılığı olsa da akıllı telefon bağımlılığı da davranışsal bir bağımlılık türüdür. Akıllı telefon bağımlılığı kaynaklarda; "mobil telefon aşırı kullanımı", "kompulsif mobil telefon kullanımı" ve "problemli mobil telefon kullanımı" gibi farklı şekillerde kullanılmaktadır (Özata, 2019).

Meral (2017)' e göre akıllı telefon bağımlılığı; akıllı telefonun çok fazla kullanılması ve kullanım kontrolünün yitirilmesi ile beraber kullanıcıların ruhsal sağlığına ve sosyal ilişkilerine zarar veren davranışsal bir bağımlılık türüdür. Akıllı telefon bağımlılığı olan bireyler sürekli bir şekilde akıllı telefonlarıyla ilgilenme ve durmadan kontrol etme ihtiyacı hissederler. Bu kişilerin akıllı telefon kullanım süreleri her geçen gün artmaktadır. Günümüzde akıllı telefon kullanıcılarının sabah uyandıktan sonra ilk yaptıkları iş ve yine uyumadan önce yaptıkları son iş akıllı telefonlarını kontrol etmektir (Lee, Chang, Lin ve Cheng, 2014).

Akıllı telefonlar sağladıkları birçok kolaylık nedeniyle insanlar tarafından tercih edilmektedir. Hatta akıllı telefonlar insanların gündelik hayatında vazgeçemeyecekleri bir hale gelmiştir. Günümüzde sürekli akıllı telefonuyla zaman geçiren, çoğu işini akıllı telefonuyla halleden, akıllı telefonları yanında olmadığında kendini mutsuz hisseden birçok kullanıcı olduğunu söyleyebiliriz. Polat (2017) yaptığı çalışmasında, birçok kişinin telefonsuz bir yaşam hayal edemediğini ve telefonsuz kaldığında strese girdiğini ortaya koymuştur. Araştırmaya katılanların çoğunun günde en az beş saat akıllı telefonlarıyla zaman geçirdiği bu çalışmayla ortaya konmuştur.

2.1.1. Akıllı telefon kullanımının nedenleri

Son yıllardaki akıllı telefon kullanımı gündelik hayatımızda giderek yaygınlaşmaktadır. Gerek Türkiye' de gerekse dünyada akıllı telefon sektörü çok hızlı bir gelişme sergilemektedir (Tekin, 2012). Akıllı telefonlar boyutlarının küçük olması ve her yere kolaylıkla taşınabilir olmaları nedeniyle çok tercih edilmektedir. Akıllı

telefonlar sadece sesli aramalar ve kısa mesaj için kullanılmaz; aynı zamanda fotoğraf ve video çekimi, oyun, internette sörf yapabilme, e-posta yazma, sosyal medya gibi pek çok alanda kullanılabilmektedir. Bu alanlarda rahat kullanılabiliyor olması akıllı telefonların giderek daha fazla tercih edilmesine sebep olmuştur (Roberts, Yaya ve Manolis, 2014).

Yapılan bir çalışmada bireylerin akıllı telefon kullanım sebepleri araştırılmış ve beş ayrı sebep bulunmuştur. Bu sebepler; sosyalleşme ve bilgiye erişim, eğlence, teknoloji ve gelişmeleri takip etme, sunduğu kolaylıklar ve telefonun sağladığı güven olarak tespit edilmiştir (Bulduklu ve Özer, 2016).

2.1.2. Akıllı telefon bağımlılığının etkileri

Akıllı telefona olan bağımlılıkları sebebi ile insanların dış dünya ile olan bağı zayıflamaktadır. Kendi içine kapanan insanlar zamanla asosyalleşmektedir. Sosyal hayata duyulan ilgi ve yüz yüze olan iletişim de sosyal medya platformları nedeniyle gün geçtikçe azalmaktadır ve bireyler birbirlerinden uzaklaşmaktadır.

Yapılan çalışmalara bakıldığında akıllı telefona sahip olmak kişiler tarafından saygınlık elde etme, teknolojik yenilikleri takip etme, eğlence kaynağı olma ve sosyal ilişki kurmayı kolaylaştırdığı için tercih edilmektedir (Wei ve Lo, 2006).

İnsanların bir bölümü akıllı telefonlarını ihtiyaçları doğrultusunda kullanabilirken, bir kısmı bunu başaramamaktadır ve akıllı telefon kullanımına bağlı problemler yaşamaktadır. Akıllı telefonlar çağımızın önemli bilgi iletişim araçlarından olmalarının yanı sıra aşırı kullanımları ruh sağlığı bozukluklarını da beraberinde getirmektedir (Abu-Shanab ve Haddad, 2015).

Akıllı telefonun problemli kullanımı bağımlılık haline geldiğinde bireye ruhsal, bedensel, ekonomik ve sosyal açıdan birçok olumsuz etkisi olmaktadır (Şata, Çelik, Ertürk ve Taş, 2016).

Akıllı telefon bağımlılığının sosyal hayat perspektifinden negatif etkileri incelendiğinde çok fazla telefon kullanımının kişinin arkadaşlarıyla, ailesiyle olan

ilişkilerini ve iş performansını, akademik başarısını olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır (Çetinkaya Bozkurt ve Minaz, 2017).

Aslan ve Aylaz (2014) akıllı telefon bağımlılığının neden olduğu fiziksel problemleri şu şekilde sıralamıştır:

- El bileği sendromu
- Boyun kaslarında tutulma
- Uyku saatlerinde azalma
- Gözlerde yorgunluk

Bunların yanında akıllı telefon bağımlılığının doğurduğu diğer olumsuz etkilerin bazıları şunlardır:

- Casus programlar sebebiyle insanların mahremiyetinin ihlal edilebilmesi ve şifrelerinin çalınabilmesi gibi birçok problemin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Ünal, 2015).
- Akıllı telefonlar evde, iş yerinde ve trafikte kazalara sebep olabilmektedirler (Nasar, Hecht ve Wener, 2008).
- Sürekli akıllı telefonunu kontrol etme isteği sebebiyle odaklanma sorunlarının oluşması
- Bireyin sürekli olarak ekrana bakmasından kaynaklanan göz bozukluğu, baş ağrısı, uyku problemleri gibi sağlık problemleri oluşmaktadır (Kwon ve diğerleri, 2013).

Literatüre bakıldığında akıllı telefon bağımlılığının birçok psikolojik sorunun temelinde yer aldığı görülmekte ve bağımlılık seviyesinin öğrencilerin hiperaktiflikleri ve dikkatleri üzerinde negatif bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Şata ve diğerleri, 2016). Yine Haverlag (2013) akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerin telefonlarından uzak kaldıklarında panik atak semptomları gösterebildiklerini ifade etmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılmış olan başka bir çalışmada ise kişilik özelliği dışa dönük olan kişilerin, kişilik özelliği içe dönük olan bireylerle kıyaslandığında, daha fazla akıllı telefon bağımlılığı riski taşıdıkları görülmüştür. Nevrotik kişilik özelliğine sahip insanların akıllı telefon bağımlılığı geliştirme

risklerinin normale oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olarak sosyal medya sitelerini çok sık ziyaret eden kişiler ile narsistik kişilik bozukluğu arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon kullanım sıklığının artması ile kaygı, stres ve depresyonun artış gösterdiği izlenmiştir (Özata, 2019).

Yapılan başka bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu, anksiyete ve akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışmanın sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif ilişki, akıllı telefon bağımlılığı ile anksiyete arasında ise pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014).

Muğla' da Anadolu Liseleri'nde yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal ağ kullanımı ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre ise öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi arttıkça sosyal ağ kullanım düzeyleri artmış ve buna ek olarak da sosyal ağ kullanımı arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin arttığı gözlemlenmiştir (Doğan ve İlçin Tosun, 2016).

Akıllı telefonların aşırı kullanımının bireyler üzerinde stres, huzursuzluk, bağımlılık gibi negatif ruhsal etkileri olmaktadır. Birey akıllı telefonuna ulaşamadığında kaygı ve korku duyabilmektedir. Akıllı telefonlarının yanlarında olmaması bireylerin kendilerini huzursuz hissetmelerine neden olabilmektedir. İnsanlar akıllı telefonlarından uzak kalamamakta, akıllı telefonları yanlarında olmadan yapamamaktadırlar. Bu duruma da "nomofobi" denmektedir. Bu kaygı ve huzursuzluk hali insanların günlük işlerine yoğunlaşmalarını da negatif anlamda etkilemektedir. Nomofobiye eğilimli olan bireyler gün içinde sık sık telefonlarını kontrol etmekte, yanlarında şarj aleti taşımakta, akıllı telefonlarını gece kapatmamakta, uyandıkları zaman hemen telefonlarını ellerine almaktadırlar (Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016).

Nomofobiye eğilimli olan bireylerde görülen özellikler ise şu şekildedir:

- Sürekli akıllı telefonu yanında mı değil mi kontrol eder,
- Telefonunu açık tutmak için olağanüstü çaba sarf eder,
- Birey cep telefonunu kaybedeceğini düşünerek endişelenir,

- Bireyin gündelik hayatını ve sağlığını olumsuz etkiler (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016).

Genç bireyler teknolojik gelişmeleri daha yakından takip etmeye yatkın olduklarından nomofobinin etkisinde kalmaya daha fazla eğilimlidirler. Nomofobik genç bireyler uyku sorunları yaşayabilmekteler ve öğrenmeye karşı ilgi kaybı duyabilmektedirler. Bu tür nedenler genç bireylerin akademik performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Erdem ve diğerleri, 2016).

2.1.3. Akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar

Literatüre bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili gerek Türkiye'de ve gerekse yurt dışında birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir.

İstanbul' da yapılan bir araştırmada, İstanbul'da ikamet eden üniversite öğrencilerinin akıllı telefonu kullanımlarının günlük hayatlarındaki yerini ve kullanıcıların kişisel güvenlik amacıyla akıllı telefon kullanım durumlarını tespit etmek amaçlanmıştır. Yapılan çalışmaya göre, akıllı telefon kullanım nedenlerinin başında "iletişim" ve "acil durumlardaki ihtiyaç duyulma" durumlarının yer aldığı gözlemlenmiştir. Kadınlar tarafından mobil telefon kullanımının daha çok güvenlik amaçlı olduğu belirtilirken, erkekler ise akıllı telefonu teknolojik bir araç olarak kullanmaktadır (Özaşçılar, 2009).

Baykut (2014) Süleyman Demirel Üniversitesi'nde eğitim alan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada, sosyal medyaya yönelik olan ilginin akıllı telefon tüketimini etkileme seviyesinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varmıştır.

Yapılan başka bir çalışmada, ruhsal nitelikler ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilintinin meydana çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular ışığında; akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal etkileşim endişesi, maddecilik, telefonunun ekranına dokunma gereksinimi gibi ruhsal nitelikler arasında bir bağ ortaya konmuştur. Öte yandan kadınların erkeklere oranla akıllı telefon bağımlılık oranının daha yüksek, kadınların Facebook gibi sosyal medya sitelerini, erkeklerin ise Linkedin gibi çeşitli uzman siteleri daha fazla kullandıkları gösterilmiştir (Lee ve diğerleri, 2014).

Lepp ve arkadaşları (2014) akıllı telefon bağımlılığı ile akademik performans, kaygı, hayat tatmini arasında bulunan ilintiyi araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre akıllı telefon bağımlılığı arttıkça akademik performansın azaldığı bulunmuştur. Benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığı ruh sağlığı ve bireysel mutluluk üzerine de olumsuz yönde tesir etmektedir.

Uğur ve Koç (2015) çalışmalarında, üniversite dersliklerinde akıllı telefon kullanımının incelenmesini amaçlamışlardır. Çalışma Sakarya Üniversitesi İşletme Fakültesi öğrencileri arasından 300 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, ders sırasında akıllı telefonların daha çok ders dışı konularla ilgili kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Az sayıda öğrenci ise ders ile ilgili konulara ulaşmak ya da yansıtılmış olan ders notlarının fotoğrafını çekmek amacıyla cep telefonlarından faydalandıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin % 47' lik bir bölümü ders içinde telefon kullanarak arkadaşlarını rahatsız ettiklerini kabul etmiş ve eğer gerekli tedbirler alınmazsa bu şekilde davranmaya devam edeceklerini belirtmişlerdir.

Ünal (2015) araştırmasında, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitim alan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıklarının seviyesi ile sosyo-demografik veriler, sosyal paylaşım sitesi kullanımı, internete bağlanma ve başka bağımlılık yapan maddeler arasında bulunan ilişkiyi bulmayı amaçlamıştır. Çalışma toplam 366 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma çerçevesinde kadın öğrencilerin bağımlılık seviyesi erkek öğrencilerle kıyaslandığında yüksek çıkmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya konamamıştır. Akıllı telefonlarını internette gezinmek, sosyal paylaşım uygulamaları gibi uygulamalarda kullanmak ve fotoğraf, video çekmek amacı ile kullanan öğrencilerin bağımlılık seviyesi istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde ortalamanın üzerinde tespit edilmiştir. Sosyal paylaşım siteleri arasında yer alan Twitter uygulamasını kullananların akıllı telefon bağımlılık seviyeleri, Facebook ve Instagram uygulamalarını kullananlar ile kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yüksek çıkmıştır. Alkol ve sigara gibi bağımlılığa neden olan maddelerin kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Van Deursen ve arkadaşları (2015) çalışmaları kapsamında, toplam 386 kişi ile yaptıkları görüşmelerde akıllı telefon bağımlılığı ile yaş dağılımı, cinsiyet dağılımı, öz-denetim, sosyal stres ve duygusal zekâ arasında bulunan bağı ortaya koymayı amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda akıllı telefon kullanma alışkanlığının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile duygusal zekâ arasında bir bağ tespit edilmemiştir. Sosyal stres düzeyi yüksek ve öz-denetim yeteneği düşük olan bireylerde ise akıllı telefon bağımlılığı riski yüksek olarak bulunmuştur. Ayrıca araştırmada, kadınlarda akıllı telefon bağımlılığı riskinin erkeklere oranla yüksek olduğu görülmüştür.

Kumcağız ve Gündüz (2016) üniversite öğrencilerinin ruhsal iyilik hali düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılık düzeylerini karşılaştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre bu iki değişkenin arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Meral (2017) yaptığı çalışmasında, ortaöğretim seviyesinde eğitim alan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık seviyeleri ile yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişki bazı kişisel özellikler bakımından incelenmiştir. Araştırma 630 öğrenci ile görüşülerek yapılmıştır. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi ile akademik performans arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca akıllı telefon kullanımına ayrılan zaman ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Akıllı telefonu mesajlaşma, oyun oynama ve sosyal medya uygulamalarına girme amacıyla kullanan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin akıllı telefonu sadece konuşma amaçlı kullanan öğrencilere kıyasla daha fazla çıktığı tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında, teknolojinin de ilerlemesiyle birlikte akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmaların arttığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmalara ise özellikle üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin katıldığı sonucuna varılmıştır.

2.2. Uyku Kalitesi

Uyku insan hayatında vazgeçilmez bir ihtiyaçtır, bedenin ve zihnin dinlenmesi, bir sonraki güne hazırlanması için çok önemlidir. Uyku kalitesi bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni güne hazır hissetmesidir. Uyku kalitesi; uyku latansı, uyku süresi ve gecedeki uyanma sayısı gibi uykunun niceliksel yönlerini

içerdiği gibi; uykunun derinliği ve uykunun dinlendiriciliği gibi niteliksel yönlerini de içerir (Karakaş ve diğerleri, 2017).

2.2.1. Uykunun fizyolojisi ve uykunun evreleri

İnsanlar hayatlarının yaklaşık üçte birini uykuda geçirir, ancak çoğu insan uyku hakkında çok az şey bilir. İşlevi tam olarak aydınlatılamamış olsa da uyku, insanlar da dahil olmak üzere tüm yüksek yaşam formlarının evrensel bir ihtiyacıdır ve yokluğu ciddi fizyolojik sonuçlar doğurur.

Uyku insan hayatının yaklaşık olarak üçte birini kaplayan fizyolojik bir ihtiyaçtır (Hungs ve Mignot, 2001). Uyku bireyi biyolojik, ruhsal ve sosyal anlamda etkileyebilir. Uykunun bireyin hayat kalitesi ve sağlığında önemli bir yeri vardır. Uyku vazgeçilmez bir hayat aktivitesidir (Çoban ve diğerleri, 2011). Uyku türlere özgü olan ve farklı elektro fizyolojik özellikleri olan bir süreçtir (Gürses, 2019).

İki tür uyku vardır, hızlı göz hareketleri olmayan (Non-REM) uyku ve hızlı göz hareketleri uykusu (REM). Non-REM uykusu derinlik ve süreklilik açısından dört bölüme bölünmüştür. Her birinin beyin dalgaları, göz hareketleri ve kas tonusu üzerine farklı etkileri vardır. Beyin aktivitesini kaydedip gösterebilen elektroensefalografi (EEG) aracılığıyla uyku döngüleri ve aşamaları ortaya çıkarılmıştır.

Non-REM1 uykusu insanda uyku haline geçişi sağlar. Yeni doğanlar, narkolepsi hastaları ve diğer uyku bozukluğuna sahip kişiler dışındaki bir bireyin uyku döngüsü Non-REM1 ile başlar. Bu evre genellikle ilk döngüde 1 - 7 dakika sürer, toplam uykunun yüzde 2 ila 5'ini oluşturur ve gürültüyle kolayca kesintiye uğrar. Non-REM1'in beyin aktivitesi EEG'de; uyanıklıktaki alfa dalgalarından, düşük voltajlı karışık frekanslı dalgalara geçiş yapar şeklinde görülür (Carskadon ve Dement, 2011).

Non-REM2 uykusu ilk döngüde yaklaşık 10 ila 25 dakika sürer ve birbirini izleyen her döngüde uzar. Toplam uyku süresinin ise %45'i ila %55'ini oluşturur. Non-REM2 uykusundaki bir birey, uyanmak için 1.evredekinden daha yoğun uyaranlara ihtiyaç duyar. EEG üzerindeki beyin aktivitesi, uyku iğcikleri ve K-komplekslerinin

varlığı ile karakterize edilen nispeten düşük voltajlı, karışık frekanslı aktivite gösterir (Gais, Mölle, Helms ve Born, 2002).

Non-REM3 ve Non-REM4 birlikte yavaş dalga uykusu olarak adlandırılır ve çoğu gecenin ilk üçte birinde meydana gelir. Her birinin kendine has özellikleri vardır. Non-REM3 sadece birkaç dakika sürer ve uykunun yaklaşık %3 ila %8'ini oluşturur. EEG' de artan yüksek voltajlı, yavaş dalga aktivitesini gösterir. Non-REM4 ise, ilk döngüde yaklaşık 20 ila 40 dakika süren ve uykunun yaklaşık %10 ila %15'ini oluşturan 4. aşamadır. Uyarılma eşiği, diğer Non-REM uykularına kıyasla en yüksektir. Non-REM4 uykusu, EEG'de artan miktarlarda yüksek voltajlı, yavaş dalga aktivitesi ile karakterize edilir (Carskadon ve Dement, 2011).

REM uykusu, senkronize olmayan düşük voltajlı, karışık frekanslı beyin dalgası aktivitesi, kas atonisi ve hızlı göz hareketlerinin görülmesi ile tanımlanır(Carskadon ve Dement, 2011). Testere dişi dalga formları, teta aktivitesi ve yavaş alfa aktivitesi de REM uykusunu karakterize eder. İlk döngü sırasında, REM dönemi sadece 1 ila 5 dakika sürebilir; ancak uyku epizodu ilerledikçe giderek uzar (Carskadon ve Dement, 2011). Rüyalar daha çok REM uykusunda görülür. Kas tonusu ve reflekslerin kaybı uykunun bu aşamasında görülen rüyaları kişinin yaşamasını engeller. Bu açıdan REM uykusunda kas tonusu ve refleks kaybı önemlidir.

2.2.2. Uykunun gerekliliği ve işlevi

Uyku insan sağlığı için çok önemlidir. Uyku olmadan hayatın devam etmesi mümkün değildir. İnsanlarda uyku gereksinimi birçok farklı değişkene bağlıdır. Bunlar arasında yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, beslenme ve sağlık durumu gibi faktörler yer alır (Engin, 1999).

Gün içindeki aktivite durumu kişinin uyku ihtiyacını belirleyebilmektedir. Mesela aşırı fiziksel egzersiz, aşırı zihinsel aktivite, gebelik durumu, hastalık insanın uykuya olan ihtiyacını artırmaktadır (Ertekin, 1998). Bireysel bazda yaşa bağlı olarak gerekli olan uyku saatleri: Bebeklerde 20 - 22 saat, çocuklarda 10 – 12 saat, yetişkinlerde 6 – 8 saat, 65 yaş üstü kişilerde 5 -6 saat olarak bulunmuştur (Bingöl, 2006). Bingöl (2006) çalışmasında Türkiye' de insanların %75' inin yaklaşık 7-8 saat uyduğunu tespit etmiştir. %10' luk bir kesim ise 6 saatten daha az uyumaktadır. Ertekin

(1998) çalışmasında Non-REM uykusunun bedenin dinlenmesine etki ettiğini, REM uykusunun ise daha çok zihinsel dinlenmeyi sağladığını ifade etmiştir. Kişi gece uykusuz kaldığında kendini yorgun, huzursuz ve endişeli hissetmektedir.

2.2.3. Uyku kalitesini etkileyen faktörler

Uyku kalitesini etkileyen faktörleri; yaş, cinsiyet, hastalıklar, alkol, hayat tarzı, çevresel faktörler, beslenme, stres ve fiziksel aktivite olarak sıralamak mümkündür.

Yaş uykuya olan gereksinimi etkiler. Yaş ilerledikçe uykuya olan ihtiyaç azalır ve yaşlı bireyler genellikle yatakta daha fazla zaman geçirirler (Engin, 1999).

Cinsiyetin uyku kalitesi üzerine olan etkisi için Bingöl (2006) çalışmasında kadınların uyku ihtiyacının erkeklerden daha fazla olduğunu bulmuştur. Ayrıca kadınlar erkeklere oranla daha fazla uyku sorunu yaşamaktadırlar.

Hastalıklar da uyku üzerine etkisi olan faktörlerdendir. Hastalar genelde daha fazla uykuya ihtiyaç duyarlar, fakat bazı ağrılı hastalıklar kişinin uyuyamaması sonucunu doğurabilir (Ertekin, 1998). Bazı psikiyatrik bozukluklar da uykuyu etkiler. Örneğin bipolar bozuklukta eğer hasta manik epizotta ise uykuya olan ihtiyacı azalacaktır. Depresyonda olma durumunda ise hastanın uyku süresinin arttığı görülür (Engin, 1999).

Alkol ise önceleri çabuk uykuya dalma gibi bir sonuç oluştursa da sonraki dönemlerde uyku kalitesini bozmakta dinlendirici uyku olan Non-REM4 uykusunu kısaltmaktadır (Bingöl, 2006). İlaç kullanımı da uyku kalitesini etkileyebilir. Örneğin diüretik ilaçlar hastanın gece idrara kalkmasına sebep olarak uykusunun bölünmesine neden olur ve uyku kalitesini olumsuz yönde etkiler.

Hayat tarzı da uyku kalitesini etkilemektedir. Vardiyalı çalışan kişilerin uyku kalitesi bozulmaktadır. Gece uyuyamamak ya da gece kesintili uyumak nedeniyle çeşitli sağlık problemleri yaşadıkları bildirilmiştir (Bingöl, 2006).

Çevresel faktörler de uykunun başlaması ve devamı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Örneğin çok gürültülü aşırı sıcak veya aşırı soğuk ortamlarda uykunun

başlaması ve devamı mümkün olmaz. Birey alışık olduğu bir mekanda daha rahat uyuyabilir (Ağan, 2015).

Beslenme uykunun kalitesinde önemlidir. Düzenli ve dengeli beslenmenin uykuya olan etkisi gösterilmiştir. Örneğin karbonhidrattan zengin beslenme uykuya dalmayı kolaylaştırır. Proteinden zengin beslenme ise uykunun kalitesini artırmaktadır. Yüksek yağ içeriği olan besinlerle beslenme ise uyku kalitesini ve toplam uyku süresini negatif yönde etkilemektedir (Halson, 2013). Kahve ve çay gibi kafeinden zengin gıdalar uykuya dalmayı güçleştirmekteyken, süt ve yoğurt ise uykuya geçişi kolaylaştırmaktadır.

Stresin ise uyku kalitesi üzerine olumsuz bir etkisi vardır. Stresli, kaygı seviyesi yüksek olan bireyler kaliteli bir uyku çekememekte ve uykunun verdiği rahatlık ve dinlenmişlik halini yaşayamamaktadırlar (Engin, 1999).

Fiziksel aktivitenin de uyku üzerinde etkisi vardır. Düzenli egzersiz yapan kişiler daha rahat uykuya dalmakta ve daha kaliteli bir uyku deneyimlemektedirler (Lang ve diğerleri, 2013).

2.3. Akademik Başarı

2.3.1. Akademik başarının tanımı

Eğitim; kişinin davranışlarında kendi isteği ve özgür iradesi ile değişiklik meydana getirmesi sürecidir (D. D. E. Yeşilyurt ve diğerleri, 2020). Eğitimde başarı dendiğinde "Akademik Başarı" anlaşılmaktadır. Akademik başarı kavramının tanımı çok geniştir. Akademik başarı arzu edilen sonuca erişmek ve niceliksel olarak yapılan ölçümlerde istenen seviyenin üstünde olmaktır (York, Gibson ve Rankin, 2015).

2.3.2. Üniversite öğrencilerinde akademik başarı

Türkiye' de öğrencilerin yapılan üniversitelere giriş sınavlarında başarı elde ederek bir üniversite programına -özellikle de tıp eğitimi programına- yerleşmeleri oldukça zordur. Bu yüzden öğrenciler için yerleştirilmiş oldukları programda başarılı olmaları hem kendileri, hem de aileleri için büyük önem taşımaktadır (Dikici, Yalçın, Büyükakkuş, Özbenli ve Yarış, 2004).

Üniversite öğrencisi olmak Türkiye' de stresli bir ortamda olmak olarak kabul edilmektedir. Üniversite öğrencisi ergenlikten erişkinliğe geçiş çağında olduğundan, bununla ilgili kişisel problemler yaşayabilir. Üniversite öğrencisi bu dönemde toplumun değerlerine adapte olma, kendi kişisel değerlerini oluşturma aşamasındadır. Öğrenci bu dönemde ailesinden uzaklaşarak yalnız kalmıştır, yeni arkadaşlık ilişkileri kurmak zorundadır, kendi ihtiyaçlarını kendi gidermek zorundadır, okul tarafından kendisine verilen ödevleri zamanından yapmak ve derslerdeki yeterliliğin ölçülmesi amacıyla yapılan sınavlarda başarılı olmak zorundadır. Tüm bu sorumluluklar içinde öğrenci için en önemli sorumluluk ise akademik açıdan başarılı olmaktır (Memduhoğlu ve Tanhan, 2013). Öğrenciler akademik açıdan başarılı olduklarında mutlu, özgüveni yüksek, kişisel açıdan tatminkâr hissetmektedirler. Akademik başarısızlık ise depresyon, kaygı ve mutsuzluk sebebi olmaktadır (Memduhoğlu ve Tanhan, 2013).

2.3.3. Akademik başarı niçin önemlidir

Akademik başarı hem birey hem de toplum açısından önemlidir. Bireyin mesleği, sosyo-ekonomik durumu akademik başarısıyla doğrudan irtibatlıdır. Akademik başarı toplum açısından da önemlidir. Toplumun gelişmesi ve ilerlemesi için nitelikli ve başarılı insan gücünün sayısı hayati öneme haizdir. Nitelikli insan gücünden yoksun toplumlar, başka toplumlar tarafından yönlendirilmeye mahkûmdur (Sarıer, 2016; Yıldırım, 2000).

2.3.4. Akademik başarıyı etkileyen faktörler

Üniversite öğrencisinin akademik başarısını etkileyen çok sayıda değişken bulunmaktadır. Bazı değişkenler şu şekilde sıralanabilir: Üniversitedeki öğrencinin zihinsel potansiyeli, öğrencinin öz saygısı, üniversitedeki eğitiminin niteliği, öğrencinin ve ailenin sosyo – ekonomik durumu, arkadaş çevresi, öğretim üyelerinin niteliği, aile, dersliğin fiziksel koşulları ve öğrencinin motivasyonu (Sarıer, 2016).

Öz saygı bireyin kişilik özelliklerini ve kendini beğenmesi ve onaylamasıdır. Kişinin öz saygısı akademik başarısını etkilemektedir (Sarıer, 2016).

Sosyo – ekonomik düzeyi yüksek bir aileden gelen bir üniversite öğrencisinin akademik başarısı ile sosyo – ekonomik düzeyi düşük bir aileden gelen öğrencinin

akademik başarısı kıyaslandığında yüksek sosyo – ekonomik düzeyden gelen öğrencilerin akademik başarı seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Memduhoğlu ve Tanhan, 2013).

Benzer şekilde akademik ve sosyo – ekonomik seviyesi yüksek ailelerden gelen öğrencilerin de diğer öğrencilere kıyasla akademik başarıya daha yakın olduğu görülmektedir (Memduhoğlu ve Tanhan, 2013).

Öğrencinin öğrenmeye teşvik edilmesi de öğrenmenin devamlılık arz etmesi açısından önemlidir. Bu konuda öğrenciyi öğrenmeye motive eden faktörlerin tespiti ve bu faktörlere göre öğrencinin motive edilmesi gereklidir. Motivasyon her öğrenci için farklı şekillerde gerçekleşir. Motivasyon öğrenme için ön koşul olarak kabul edildiğinden, yeteri kadar motive olmamış bir öğrenci öğrenme için hazır değildir. Motivasyonu içsel ve dışsal motivasyon olarak iki farklı şekilde inceleyebiliriz. Bu iki motivasyon türüne örnek verecek olursak; içsel motivasyonda öğrenmeye meraklı ve dersine öğrenmek maksadıyla çalışan bir öğrenciyi örnek verebiliriz. Dışsal motivasyonda ise öğrenci sınıfta kalmamak, sınavdan geçer not almak için çalışmaktadır. Motivasyonu olmayan bir öğrenci ise öğrenme sürecinden uzaklaşacak, ders çalışmak onun için sıkıcı bir faaliyet haline gelecektir. Öğrenci ders çalışmak yerine ders dışı faaliyetlere kayacaktır (Küçükerdem, 2016).

Yıldırım (2000) akademik başarı ile yalnızlık, sınav kaygısı, aile, arkadaş ve öğretmen desteği arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Yıldırımın bulgularına göre aile ve öğretmen desteği başarıyı olumlu etkilemiştir. Yalnızlık, sınav kaygısı ve arkadaşlar ise başarıyı negatif yönde etkileyen değişkenler olmuştur.

Öğrencinin okula devam durumu da başarıyı etkileyen diğer önemli bir faktördür. Hastalık, motivasyon eksikliği gibi çeşitli nedenlerle oluşabilen devamsızlık sorunu akademik başarıyı olumsuz etkilemektedir (Altınkurt, 2008).

Memduhoğlu ve Tanhan (2013) yaptıkları çalışmada akademik başarıya etki eden kurumsal faktörleri incelemişlerdir. Bu bağlamda öğretim üyelerinin yeterliliği, yönetimin sunduğu hizmetler, iletişim ile fiziki çevre ve donanımı incelemişlerdir. Yapılan çalışmanın sonucuna göre başarıya etkiyen en önemli değişken olarak öğretim üyelerinin yeterliliğinin ön plana çıktığını belirtmişlerdir. Bu çalışmadaki diğer

değişkenlere de bakacak olursak; yönetimin sunduğu hizmetlerden olan rehberlik ve danışma, sağlık hizmetleri, sosyal faaliyetleri düzenleme ve teşvik etme de akademik başarı üzerine etkisi olan faktörlerdir. Aynı zamanda fiziki çevre ve donanım da akademik başarıyı olumlu yönde etkileyen faktörlerdendir. İletişim ise öğrencilerin öğretim üyeleriyle rahatça temas kurabilecekleri kanalların varlığı olarak kabul edilmiş ve bu da akademik başarıyı artıran bir parametre olarak kabul edilmiştir. Üniversitenin fiziksel koşulları ve öğrenciye sağladığı şartlar da akademik başarıyı olumlu yönde etkilemektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi' nde eğitim gören tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi ve akademik başarı üzerindeki etkisini ölçen kesitsel tipte bir anket çalışmasıdır.

3.2. Araştırmanın yeri ve zamanı

Araştırmamız Van ilinde Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi' nde Ocak 2022 ile Temmuz 2022 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Konusu ve Kapsamı

Özellikle son yıllarda yaşanan kapsamlı teknolojik devrim altında, cep telefonu kullanımı hızla artmıştır. Günümüzde akıllı telefon sadece telefon görüşmeleri ve kısa mesaj için kullanılmaz. Sosyal ağlar, video oyunları ve küresel konumlandırma sistemi (GPS) ile navigasyonda, multimedya ve internet erişiminde de aktif bir şekilde kullanılmaktadır. Akıllı telefonlar artık küresel olarak bilgi ve iletişim teknolojilerinde ana araç olarak kullanılmaktadır. Akıllı telefonların ayrıca tıp öğrencileri tarafından "her yerde öğrenmek" için bir araç olarak kullanıldığı kanıtlanmıştır.

Faydalarına rağmen, akıllı telefonun irrasyonel kullanımının hem psikolojik hem de fiziksel olarak birçok olumsuz etkisi vardır. Akıllı telefonlar ayrıca negatif sonuçları olan bir aktiviteyi aşırı ve sürekli bir şekilde devam ettirmek demek olan bağımlılık sorunlarına da yol açabilmektedir. Bunlar negatif sonuçlar arasında mental stres, esir olma hissi, rol çatışmaları ve gelen bildirim, mesaj ve çağrılara cevap verme zorunluluğu hissi yer almaktadır.

Tıp öğrencileri günlük yaşamlarında daha fazla akıllı telefon kullanımı nedeniyle de akıllı telefon bağımlılığı sorunundan dışarda tutulamaz.

İnsanların temel ihtiyacı olan uyku; sağlıklı olmak, mutluluk, kaliteli yaşam ve günlük hayatta verimli olmak için gereklidir. Akıllı telefon kullanımı uyku bozukluğuna yol açabilir, konsantrasyon seviyesini ve akademik performansı etkileyebilir. Akıllı telefon kullanım düzenini, kullanım kalitesini ve akademik başarıyla olan ilişkisini belirlemek için birkaç araştırma yapılmıştır.

Bu çalışmamızda da Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi' nde eğitim gören öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıklarının uyku kalitesi ve akademik başarıya olan etkisi incelenmiştir.

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışma Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi' nde 2021 – 2022 eğitim öğretim yılında eğitim gören, araştırmaya katılmaya gönüllü 484 öğrenci ile yapılmıştır.

3.5. Araştırmanın Tekniği

Çalışma formu toplam 21 sorudan oluşmaktadır. Bu form; benzer konularla ilgili literatürde yapılan araştırmaların yardımıyla oluşturulan 5 soruluk sosyo – demografik formu, 6 sorudan oluşan Richard Campbell Uyku Ölçeği (RCUÖ) ve 10 sorudan oluşan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Formundan (ATBÖ – KF) oluşmaktadır.

3.5.1. Sosyo – Demografik Form

Bu formda ankete katılanlardan; okul numarası, cinsiyet, yaş, sınıf, ikamet yeri bilgileri istenmektedir. Sosyo – demografik form Ek – 1' de verilmiştir.

3.5.2. Richard Campbell Uyku Ölçeği

Richard Campbell uyku ölçeği 1987 yılında Richard tarafından geliştirilmiştir. Ölçek altı sorudan oluşmaktadır. Her bir soru görsel skala ile sıfırdan yüze kadar olan bir çizelgede derecelendirilir. Ölçek gece uykusunun derinliğini, uykuya dalma süresini, gece uyanma sıklığını, gece uyanık kalma süresini, gece uykusunun kalitesini ve gece olan gürültü seviyesini sorgulamaktadır. Toplam altı maddeden oluşmaktadır. İlk beş madde puanlamaya dahil edilmiştir. Altıncı madde puanlama dışında tutulmuştur. Ölçekten alınan 0 – 25 arası puan çok kötü uykuyu, 76 – 100 arası puan ise çok iyi uykuyu işaret etmektedir. Richard – Campbell uyku ölçeği Ek – 2' de verilmiştir.

3.5.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Formu

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Formu akıllı telefon bağımlılığını ölçen, on sorudan oluşan, altılı Likert derecelendirilmeyle ölçülen bir ankettir. Anketin soruları 1' den 6' ya kadar puanlanmıştır. En az 10, en fazla 60 puan alınabilen ankette, alınan puan arttıkça bağımlılık oranının da arttığı kabul edilmektedir. Ölçekte erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için kesme puanı 33' tür. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Formu Ek – 3' te verilmiştir.

3.6. Araştırmanın Etik Yönü ve Onamı

Bu çalışma Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmaları Etik Kurulu'nun onayından sonra yapılmıştır (Tarih: 10.12.2021 ve Karar No: 2021/13/18) (Ek – 4). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerine anket yapılabilmesi için Tıp Fakültesi dekanlığından da izin alınmıştır.

Araştırmaya katılmak için gönüllü olmuş öğrencilere araştırmanın amacı, içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Aydınlatılmış onam formu imzalatılarak sözlü ve yazılı onamları alınmıştır. Bu formda kişisel verilerin gizli tutulacağı, kimlik bilgilerinin kullanılmayacağı, elde edilen verilerin ne şekilde kullanılacağı da bulunmaktadır.

3.7. Verilerin Analizi

Üzerinde durulan özelliklerden sürekli değişkenler için tanımlayıcı istatistikler; Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum değerler olarak ifade edilirken, Kategorik değişkenler için sayı ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Sürekli değişkenler bakımından grup ortalamalarını karşılaştırmada Student t Testi (2 grup için) ve Tek yönlü Varyans analizi (2 den fazla grup için) yapılmıştır. Varyans analizini takiben farklı grupları belirlemede Duncan Çoklu Karşılaştırma testi kullanılmıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Gruplar ile Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede ise Ki-kare testi yapılmıştır. Hesaplamalarda istatistik anlamlılık düzeyi %5 olarak alınmış ve hesaplamalar için SPSS istatistik paket programı kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	266	55,0
	Kadın	218	45,0
Sınıf	1	90	18,6
	2	96	19,8
	3	74	15,3
	4	67	13,8
	5	61	12,6
	6	96	19,8
İkamet yeri	Yurt	212	43,8
	Öğrenci evi	166	34,3
	Aile yanı	106	21,9

Tablo 1 değerlendirildiğinde;

Çalışmamıza katılanların %55 (n=266)' i erkek; %45 (n=218)' i kadındır. Öğrencilerin sınıfları değerlendirildiğinde; 1, 2, 3, 4, 5 ve 6. sınıfların oranı sırasıyla %18,6 (n=90), %19,8 (n=96), %15,3 (n=74), %13,8 (n=67), %12,6 (n=61), ve %19,8 (n=96) olarak bulunmuştur. Yine öğrenciler ikamet yerleri açısından değerlendirildiğinde ise; yurtta kalanlar %43,8 (n=212), öğrenci evinde kalanlar %34,3 (n=166) ve aile yanında kalanlar %21,9 (n=106) olarak bulunmuştur.

Tablo 2: Demografik özellikler ve kullanılan ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	Ort.	Medyan	Std. Sapma	Min.	Maks.
Akademik başarı puanı	71,33	71,00	7,96	25,00	92,00
Yaş	21,90	22,00	2,23	18,00	33,00
RCUÖ puanı	65,18	66,00	21,67	,00	100,00
ATBÖ – KF puanı	30,64	30,00	10,51	10,00	60,00

Tablo 2’ ye göre; akademik başarı puanı ortalaması 71,33 (±7,96), yaş ortalaması 21,9 (±2,23), RCUÖ puanı ortalaması 65,18 (±21,67) ve ATBÖ- KF puanı ortalaması 30,64 (±10,51) olarak bulunmuştur.

Tablo 3: Cinsiyet bakımından tanımlayıcı istatistikler ve karşılaştırmalar

		Sayı	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.	p
Akademik başarı puanı	Erkek	266	69,6955	7,88893	,48370	25,00	90,00	,001
	Kadın	218	73,3303	7,60494	,51507	41,00	92,00	
	Total	484	71,3326	7,96283	,36195	25,00	92,00	
RCUÖ puanı	Erkek	266	64,5038	22,23260	1,36317	,00	100,00	,446
	Kadın	218	66,0138	20,97321	1,42048	8,00	100,00	
	Total	484	65,1839	21,66528	,98479	,00	100,00	
ATBÖ – KF puanı	Erkek	266	30,3158	10,90257	,66848	10,00	60,00	,456
	Kadın	218	31,0321	10,01583	,67836	10,00	59,00	
	Total	484	30,6384	10,50778	,47763	10,00	60,00	

Tablo 3' te cinsiyet değişkenine göre akademik başarı, RCUÖ, ATBÖ – KF puanlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Buna göre erkeklerin akademik başarı puanı ortalaması 69,6955; kadınların akademik başarı puanı ortalaması 73,3303 olarak bulunmuştur ve erkekler ile kadınlar arasında akademik başarı puanı ortalaması açısından anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$).

Yine Tablo 3 değerlendirildiğinde RCUÖ ve ATBÖ – KF' de cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık yoktur. Yani erkekler ve kadınlar arasında akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4: Sınıflar bakımından akademik başarı puanı ortalaması, RCUÖ puanı ortalaması, ATBÖ – KF puanı ortalaması ve karşılaştırmalar

		Sayı	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.	p
Akademik başarı puanı	1	90	71,9667	12,65484	1,33394	25,00	89,00	,100
	2	96	69,3958	8,68208	,88611	41,00	90,00	
	3	74	71,0405	7,49509	,87129	51,00	92,00	
	4	67	71,0896	5,90257	,72111	54,00	89,00	
	5	61	72,2951	3,57465	,45769	66,00	83,00	
	6	96	72,4583	3,92003	,40009	65,00	84,00	
	Total	484	71,3326	7,96283	,36195	25,00	92,00	
RCUÖ puanı	1	90	61,7667	21,67847	2,28511	,00	100,00	,294
	2	96	64,3021	21,49180	2,19350	5,00	100,00	
	3	74	65,9324	20,11224	2,33800	,00	99,00	
	4	67	64,5522	21,34584	2,60781	12,00	100,00	
	5	61	64,8197	24,22018	3,10108	7,00	100,00	

	6	96	69,3646	21,35619	2,17966	20,00	100,00	
	Total	484	65,1839	21,66528	,98479	,00	100,00	
ATBÖ – KF puanı	1	90	30,5333	9,47285	,99853	13,00	58,00	,310
	2	96	31,9167	11,92491	1,21708	10,00	60,00	
	3	74	29,1351	9,49163	1,10338	11,00	52,00	
	4	67	29,2388	10,92133	1,33425	10,00	50,00	
	5	61	32,4426	10,43316	1,33583	14,00	51,00	
	6	96	30,4479	10,35971	1,05733	10,00	59,00	
	Total	484	30,6384	10,50778	,47763	10,00	60,00	

Tablo 4' te sınıf değişkenine göre; akademik başarı, RCUÖ, ATBÖ – KF puanlarının karşılaştırılması verilmiştir. Buna göre akademik başarı, RCUÖ, ATBÖ – KF ölçeklerinin hiç birinde sınıf değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur (p>0,05).

Tablo 5: İkamet bakımından tanımlayıcı istatistikler ve karşılaştırmalar

		Sayı	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.	p
Akademik başarı puanı	Yurt	212	71,3679	8,95415	,61497	25,00	92,00	,249
	Öğrenci evi	166	70,6627	6,13935	,47651	29,00	83,00	
	Aile yanı	106	72,3113	8,34536	,81057	41,00	90,00	
	Total	484	71,3326	7,96283	,36195	25,00	92,00	
RCUÖ	Yurt	212	B 62,6368	21,56210	1,48089	,00	100,00	,051

puanı	Öğrenci evi	166	A 68,0663	21,84994	1,69588	8,00	100,00	
	Aile yanı	106	AB 65,7642	21,16806	2,05602	7,00	100,00	
	Total	484	65,1839	21,66528	,98479	,00	100,00	
ATBÖ – KF puanı	Yurt	212	AB 30,5660	10,76550	,73938	10,00	60,00	,042
	Öğrenci evi	166	B 29,4157	9,51564	,73856	10,00	59,00	
	Aile yanı	106	A 32,6981	11,22766	1,09053	10,00	59,00	
	Total	484	30,6384	10,50778	,47763	10,00	60,00	

A, B↓: Aynı sütunda farklı harfi alan kategori istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablo 5' te ikamet yeri değişkenine göre akademik başarı puanı, RCUÖ puanı ve ATBÖ – KF puanının karşılaştırılması verilmiştir.

Buna göre ikamet yeri değişkenine göre akademik başarı puanında anlamlı bir farklılık yoktur.

Yine Tablo 5 değerlendirildiğinde; ikamet yerine göre RCUÖ ve ATBÖ – KF puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. RCUÖ ortalama puanlarında öğrenci evinde kalanların puanı yurtta ve ailesinin yanında kalanlara göre yüksektir. Öğrenci evinde kalanların yurt öğrencileri ile aralarındaki farklılık anlamlıdır ($p<0,055$). ATBÖ – KF ortalama puanlarında aile yanında kalanların puan ortalaması yurt ve öğrenci evinde kalanlara göre yüksektir. Aile yanında kalanların öğrenci evinde kalanlar ile aralarındaki farklılık anlamlıdır ($p<0,05$).

Tablo 6: ATBÖ – KF kesme puanına göre tanımlayıcı istatistikler

		Sayı	Yüzde
Bağımlılık durumu	Bağımlılık yok	267	55,2
	Bağımlılık var	217	44,8

Tablo 6’ ya göre akıllı telefon bağımlılık durumu değerlendirildiğinde; bağımlı olmayanlar %55,2 (n=267), bağımlı olanlar %44,8 (n=217) olarak bulunmuştur.

Tablo7: Bağımlılık durumuna göre akademik başarı puanı ve ölçeklerden elde edilen puanların tanımlayıcı istatistikler ve karşılaştırmaları

		Sayı	Ort.	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.	p
Akademik başarı puanı	Bağımlılık yok	267	72,0487	7,91315	,48428	25,00	92,00	,028
	Bağımlılık var	217	70,4516	7,95349	,53992	36,00	90,00	
	Total	484	71,3326	7,96283	,36195	25,00	92,00	
RCUÖ puanı	Bağımlılık yok	267	66,8015	21,91735	1,34132	,00	100,00	,068
	Bağımlılık var	217	63,1935	21,23239	1,44135	,00	100,00	
	Total	484	65,1839	21,66528	,98479	,00	100,00	
ATBÖ – KF puanı	Bağımlılık yok	267	22,9139	5,76188	,35262	10,00	32,00	0,001
	Bağımlılık var	217	40,1429	6,44225	,43733	31,00	60,00	
	Total	484	30,6384	10,50778	,47763	10,00	60,00	

Tablo 7’ de telefon bağımlılığı değişkenine göre; akademik başarı puanı, RCUÖ ve ATBÖ – KF puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir.

Tablo 7 değerlendirildiğinde; akıllı telefon bağımlılık durumuna göre akademik başarı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Yine Tablo 7’ değerlendirildiğinde; akıllı telefon bağımlılık durumuna göre RCUÖ puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamakta ($p>0,05$) ve akıllı telefon bağımlılık durumuna göre ATBÖ – KF’ den alınan puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 8: Cinsiyet ve akıllı telefon bağımlılığına ait dağılımlar ve karşılaştırmalar

Cinsiyet ve akıllı telefon bağımlılığına ait dağılımlar ve karşılaştırmalar						p
			Bağımlılık durumu		Total	
			Bağımlılık yok	Bağımlılık var		
Cinsiyet	Erkek	Sayı	148	118	266	0,817
		Cinsiyet içinde yüzde	55,6%	44,4%	100,0%	
	Kadın	Sayı	119	99	218	
		Cinsiyet içinde yüzde	54,6%	45,4%	100,0%	
Total		Sayı	267	217	484	
		Cinsiyet içinde yüzde	55,2%	44,8%	100,0%	

Tablo 8' de cinsiyet ve telefon bağımlılığı değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre erkeklerden bağımlı olmayanlar %55,6 (n=148), bağımlı olanlar %44,4 (n=118) olarak bulunmuştur. Kadınlarda ise bağımlı olmayanlar %54,6 (n=119), bağımlı olanlar %45,4 (n=99) olarak bulunmuştur.

Tablo 8'e göre cinsiyet değişkeni ile akıllı telefon bağımlılık durumu arasında istatiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 9: Sınıf ve akıllı telefon bağımlılığına ait dağılımlar ve karşılaştırmalar

Sınıf ve akıllı telefon bağımlılığına ait dağılımlar ve karşılaştırmalar						
			Bağımlılık durumu		Total	p
			Bağımlılık yok	Bağımlılık var		
Sınıf	1	Sayı	53	37	90	0,442
		Sınıf içinde yüzde	58,9	41,1	100,0	
	2	Sayı	52	44	96	
		Sınıf içinde yüzde	54,2	45,8	100,0	
	3	Sayı	39	35	74	
		Sınıf içinde yüzde	52,7	47,3	100,0	
	4	Sayı	38	29	67	
		Sınıf içinde yüzde	56,7	43,3	100,0	

	5	Sayı	27	34	61	
		Sınıf içinde yüzde	44,3	55,7	100,0	
	6	Sayı	58	38	96	
		Sınıf içinde yüzde	60,4	39,6	100,0	
Total		Sayı	267	217	484	
		Sınıf içinde yüzde	55,2	44,8	100,0	

Tablo 9' a göre 1, 2, 3, 4, 5 ve 6.sınıf öğrencilerinin bağımlılık oranları sırası ile %41,1 (n=37), %45,8 (n=44), %47,3 (n=35), %43,3 (n=29), %55,7 (n=34) ve %39,6 (n=38) olarak bulunmuştur.

Sınıf ve akıllı telefon bağımlılığı durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 10: İkamet yeri ve akıllı telefon bağımlılığına ait dağılımlar ve karşılaştırmalar

İkamet yeri ve akıllı telefon bağımlılığına ait dağılımlar ve karşılaştırmalar						
			Bağımlılık durumu		Total	p
			Bağımlılık yok	Bağımlılık var		
İkamet yeri	Yurt	Sayı	112	100	212	0,459
		İkamet yeri içinde yüzde	52,8	47,2	100,0	
	Öğrenci evi	Sayı	98	68	166	
		İkamet yeri içinde yüzde	59,0	41,0	100,0	
	Aile yanı	Sayı	57	49	106	
		İkamet yeri içinde yüzde	53,8	46,2	100,0	
Total		Sayı	267	217	484	
		İkamet yeri içinde yüzde	55,2	44,8	100,0	

Tablo 10 ikamet yeri ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Tabloya göre yurtta kalan öğrencilerin %52,8 (n=112)'i bağımlı değilken, %47,2 (n=100)'si bağımlı olarak bulunmuştur. Öğrenci evinde kalan katılımcıların ise %59 (n=98)'u bağımlı değilken, %41 (n=68)'i bağımlı olarak bulunmuştur. Ailelerinin yanında kalan öğrencilerin ise %53,8 (n=57)'i bağımlı değilken, %46,2 (n=49)'si bağımlı olarak bulunmuştur.

Tablo 10' a göre ikamet edilen yer ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 11: Korelasyonlar

	Akademik başarı puanı	RCUÖ puanı	ATBÖ – KF puanı
Akademik başarı puanı	1		
RCUÖ puanı	,027	1	
ATBÖ – KF puanı	-,097*	-,134**	1

*: p< 0.05

**: p< 0.01

RCUÖ ile akademik başarı puanı arasında hesaplanan korelasyon katsayısı r=0,027 olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yani RCUÖ puanı ile akademik başarı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

ATBÖ – KF puanı ile akademik başarı puanı arasında hesaplanan korelasyon katsayısı r=-0,097 olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,05). Dikkat edilecek olursa korelasyon katsayısının işareti negatiftir, bu ise iki değişken arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle not ortalaması arttıkça ATBÖ – KF puanı düşmektedir ya da ATBÖ – KF puanı arttıkça akademik başarı puanı düşmektedir.

ATBÖ – KF ile RCUÖ değişkenleri arasında hesaplanan korelasyon katsayısı r = -0,134 olarak bulunmuştur. Bu değer istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,01). Korelasyon katsayısının işareti "negatif"tir ve bu yine iki değişken arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Başka bir değişle ATBÖ – KF den alınan puan

arttıkça RCUÖ puanı düşmektedir ya da RCUÖ puanı arttıkça ATBÖ – KF’ den alınan puan düşmektedir.

5. TARTIŞMA

Çalışmamızın amacı akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi ve akademik başarı üzerine olan etkisini incelemektir. Çalışmada akıllı telefon bağımlılığını belirlemek için ATBÖ – KF ve uyku kalitesini ölçmek için ise RCUÖ kullanılmıştır. İlk önce katılımcıların akıllı telefon bağımlılık seviyeleri değerlendirilmiş, daha sonra ise katılımcıların uyku kalitelerinin ve akademik başarılarının düzeyleri buna göre incelenmiştir.

Araştırmamızdan elde edilen sonuca göre cinsiyet değişkenine göre akademik başarıda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Kadınlar erkeklere göre akademik açıdan daha başarılı bulunmuşlardır. Yine çalışmamızın sonucuna göre cinsiyet değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığında ve uyku kalitesinde anlamlı farklılık bulunmamaktadır (Tablo 3). Koç ve arkadaşları (2004) yaptıkları "Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki" konulu çalışmalarında yine cinsiyet ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Onların çalışmasına göre de kız öğrenciler akademik olarak daha başarılı bulunmuştur. Naderi ve arkadaşları (2009) ise çalışmalarında cinsiyet ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulmamışlardır. Literatürde cinsiyet ile akademik başarı arasında ilişki olduğunu iddia eden çalışmalar olduğu gibi ilişki olmadığını söyleyen çalışmalar da mevcuttur (Koç ve diğerleri, 2004; Küçükerdem, 2016; Yoldaş, 2017).

Günümüzde akıllı telefonlar birçok özelliklerinin olması nedeniyle hem kadınlar hem de erkekler tarafından tercih ediliyor olmaktalar. Kadınlar çoğunlukla kamera özelliğinin kullanımı için, erkekler ise daha çok dijital oyun oynama maksatlı telefonları tercih etmekteler. Fakat tabi ki bu bir genellemedir ve kişiden kişiye de değişebilmektedir. Akıllı telefonların hayatımızı kolaylaştırdığı bir gerçektir. Fakat bu avantajının yanında akıllı telefonların bağımlılık yapma potansiyelleri de her zaman mevcuttur ve bu -çalışmamıza göre de- erkekler ve kadınlar arasında fark göstermemektedir.

Literatür gözden geçirildiğinde -bizim çalışmamızda da olduğu gibi- cinsiyet değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını gösterir çalışmalar mevcuttur. Noyan ve arkadaşları (2015)

tarafından yapılan “Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması” nda cinsiyet değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yine Tekin (2012) tarafından yapılan “Cep telefonunun problemli kullanımının Türkçe’ ye uyarlanması” çalışmasında da cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Literatüre bakıldığında cinsiyetle akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu gösterir çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Alexander J.A.M. van Deursen ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları çalışmada kadınların bağımlı olma risklerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Demirci ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada yine erkeklere göre kadınların akıllı telefon bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özetle bazı çalışmalar akıllı telefon bağımlılığına cinsiyet değişkeninin etki ettiğini söylerken, bazı çalışmalar etkisiz olduğunu belirtmektedir.

Çalışmamızda cinsiyet değişkenine göre uyku kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 3). Aynı şekilde Lang ve arkadaşları (2013) çalışmalarında cinsiyete göre uyku kalitesinde anlamlı bir farklılık bulmamışlardır. Yine Pala (2021) yaptığı çalışmasında kadınlar ve erkekler arasında uyku kalitesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır. Bunun aksine olarak Terzano ve arkadaşları (2004) ise yaptıkları çalışmalarında uyku kalitesi açısından kadınların erkeklere kıyasla kötü uyku kalitesine sahip olduklarını düşündüren anlamlı bir farklılık bulmuşlardır.

Çalışmamıza katılan tıp fakültesi öğrencilerinin sınıflara göre akıllı telefon bağımlılığı, uyku kalitesi ve akademik başarı puanı ortalamaları düzeyi incelendiğinde, sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak hiçbirinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (Tablo 4).

Ünal (2015) da yaptığı “Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi” konulu çalışmasında sınıf değişkenine göre akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir bağ bulmamıştır. Yine Sarıgül (2019) çalışmasında sınıf değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmamıştır.

Çalışmamızda sınıf değişkenine göre uyku kalitesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Özcan (2019) çalışmasında sınıf değişkenine göre uyku kalitesinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulmadığını açıklamıştır. Yine aynı şekilde Chatterjee ve Kar (2021) çalışmalarında sınıf değişkenine göre uyku kalitesinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulmamışlardır.

Çalışmamızda katılımcıların ikamet ettikleri yere göre akademik başarı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamışken, uyku kalitesinde ve akıllı telefon bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 5).

Literatür incelendiğinde Öztürk, Meral ve Yılmaz (2017) çalışmalarında ikamet edilen yere göre akademik başarıda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulmamışlar fakat Arlı (2013) ikamet yeri ile akademik başarı arasında ilişki olduğundan bahsetmiştir. Yine Kumcağız ve arkadaşları (Kumcağız, Terzi, Koç ve Terzi, 2020) tarafından yapılan "Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı" konulu araştırmada ikamet edilen yere göre akıllı telefon bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Sarıgül (2019) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise ikamet edilen yere göre akıllı telefon bağımlılığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Özetle ikamet edilen yere göre akıllı telefon bağımlılığında anlamlı bir farklılık olduğunu gösterir çalışmalar mevcutken, anlamlı bir farklılık olmadığını gösterir çalışmalar da vardır.

Çalışmamızda ikamet edilen yere göre uyku kalitesinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yine benzer şekilde Yumuşak (2019) çalışmasında ikamet edilen yere göre uyku kalitesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuş ve bizim çalışmamız gibi öğrenci evinde kalanların yurtta kalanlara göre daha kaliteli uyuduklarını göstermiştir.

Çalışmamıza göre akıllı telefon bağımlılığı durumuna göre akademik başarı puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık varken, akıllı telefon bağımlılığına göre uyku kalitesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Diğer bir ifade ile akıllı telefon bağımlılığı olanların akademik başarı puanları bağımlılığı olmayanlara

göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Bunun yanında akıllı telefon bağımlılığı durumu uyku kalitesini etkilememektedir (Tablo 7).

Literatüre bakıldığında; Lepp ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları çalışmada akıllı telefon kullanımı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde Aman ve arkadaşları (2015) çalışmalarında akıllı telefonun aşırı kullanımının akademik başarı üzerindeki olumsuz etkisinden bahsetmişlerdir. Yalçın ve arkadaşları (2020) da çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif bir bağ olduğunu ifade etmektedir.

Özcan (2019) ise yine çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinin uyku kalitelerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde kötü olduğu sonucuna varmıştır. Zhang ve Wu (2020) çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinin kötü uyku kalitesi bildirdiklerini bulmuştur.

Çalışmamıza göre Tablo 8' deki cinsiyet ve akıllı telefon bağımlılık durumu arasındaki çapraz tablo değerlendirildiğinde; bu iki değişken arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Kuyucu (2017) yaptığı çalışmasında katılımcıların cinsiyetleri ile akıllı telefon bağımlılık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. Yine Roberts ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyet değişkenine göre değişiklik göstermektedir. Yani literatürde akıllı telefon bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bağ olduğunu söyleyen çalışmalar olduğu gibi olmadığını söyleyen çalışmalar da mevcuttur.

Tablo 9' a göre çalışmamızda sınıf değişkeni ile akıllı telefon bağımlılık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağ bulunmamıştır.

Literatüre bakıldığında; Kumcağız ve Gündüz (2016) çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığı ile sınıf değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağ olduğunu ortaya koymuşlardır. Sarıgül (2019) ise çalışmasında sınıf değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağ bulmadığını ifade etmiştir. Yine Güngör ve Koçak (2020) yaptıkları "Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi"

konulu çalışmalarında sınıf değişkeni ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 10' a göre ikamet edilen yer ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı şekilde Yumuşak (2019) yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin ikamet yerinin akıllı telefon bağımlılığı durumunu etkilemediği sonucuna varmıştır. Kumcağız ve arkadaşları (2020) ise çalışmalarında öğrencilerin ikamet ettikleri yer ile akıllı telefon bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Korelasyonlar tablosu değerlendirildiğinde RCUÖ puanı ile akademik başarı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Filiz ve Kaya ise (2021) çalışmalarında uyku kalitesi ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı şekilde Yoldaş (2017) çalışmasında uyku kalitesi ile akademik başarı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur.

ATBÖ – KF puanı ile akademik başarı puanı arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani kişinin telefon bağımlılığı arttıkça akademik başarısı düşecektir.

Güngör ve Koçak (2020) çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Hawi ve Samaha (2016) yaptıkları çalışmada yine akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır.

ATBÖ – KF ile RCUÖ değişkenleri arasında yine istatistiksel olarak ters yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aynı şekilde Özcan (2019) da araştırmasında akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulmuştur. Yine Kuyucu' ya (2017) göre de akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Zhang ve Wu (2020) yine çalışmalarında bu iki değişken arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesini ve akademik başarıyı olumsuz etkilediği gösterilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında ters yönde bir korelasyon mevcuttur. Yine akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki mevcuttur. Fakat uyku kalitesi ile akademik başarı arasında herhangi bir anlamlı korelasyon bulunmamıştır.

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık durumları cinsiyet ve sınıf değişkenleri tarafından etkilenmemişken, ikamet yeri değişkeni tarafından etkilemiştir.

Araştırmamızın sonuçlarına göre bu konuda çalışma yapmak isteyen araştırmacılara önerilerde bulunmak mümkündür. Mesela bizim çalışmamızda örneklem sayımız 484 idi. Örneklem büyüklüğünü artırarak daha gerçekçi sonuçlar elde etmek mümkün olabilir.

İnsanlar akıllı telefonları daha çok internete ulaşmak ve sosyal ağlara girmek maksadıyla kullandıklarından, akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılacak yeni çalışmalarda internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı değişkenler de çalışmalara eklenebilir.

Telefon bağımlılığı kriterleri DSM' nin bir sonraki baskısına "Davranışsal bağımlılıklar" bölümüne tanı olarak eklenebilir ve bağımlılık tanısı alan bireylere bu konuda tedavi başlanabilir.

Akıllı telefonların hayatı kolaylaştırıcı etkilerinin olmasıyla beraber kullanıcıyı olumsuz yönde etkileyecek yönlerinin de olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Akıllı telefon kullanımı bu negatif etkilerden korunmak maksadıyla sadece ihtiyaç dâhilinde olmalı, aşırı kullanıma gidilmemelidir.

7. KAYNAKLAR

Abu-Shanab, E. ve Haddad, E. (2015). The influence of smart phones on human health and behavior: Jordanians' perceptions. *International Journal of Computer Networks and Applications, 2*(2), 52–56. https://www.ijcna.org/Manuscripts/Volume-2/Issue-2/Vol-2-issue-2-M-03.pdf adresinden erişildi.

Ağan, K. (2015). *Menopoz hastalarinda uyku kalitesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Düzce.

Altınkurt, Y. (2008). Öğrenci devamsızlıklarının nedenleri ve devamsızlığın akademik başarıya olan etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20*, 129–142.

Aman, T., Shah, N., Hussain, A., Khan, A., Asif, S. ve Qazi, A. (2015). Effects of mobile phone use on the social and academic performance of students of a public sector medical college in Khyber Pakhtunkhwa Pakistan. *KJMS, 8*(1), 99–103.

Arli, E. (2013). Review of the effects of housing place on individual and social development and academic success of university students by focus group discussion. *Journal of Higher Education and Science, 3*(2), 173–178. doi:10.5961/jhes.2013.073

Aslan, S. ve Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3*(2), 14–19. http://abakus.inonu.edu.tr/xmlui/handle/11616/4901 adresinden erişildi.

Baghianimoghadam, M. H., Shahbazi, H., Masoodi Boroojeni, D. ve Baghianimoghadam, B. (2013). Attitude and usage of mobile phone among students in Yazd University of Medical Science. *Iranian Red Crescent Medical Journal, 15*(8), 752–754. doi:10.5812/ircmj.4141

Baykut, A. (2014). *Sosyal medya ilgisinin akilli telefon tüketimine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Bingöl, N. (2006). *Hemşirelerin uyku kalitesi,iş doyum düzeyleri ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Boumosleh, J. ve Jaalouk, D. (2017). Smartphone addiction among university students and its relationship with academic performance. *Global Journal of Health Science, 10*(1), 48–59. doi:10.5539/gjhs.v10n1p48

Bulduklu, Y. ve Özer, N. P. (2016). Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, *5*(8), 2963–2986. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/231771 adresinden erişildi.

Carskadon, M. A. ve Dement, W. C. (2011). Normal human sleep. *Principles and Practice of Sleep Medicine* içinde (ss. 16–26). Elsevier. doi:10.1016/B978-1-4160-6645-3.00002-5

Çetinkaya Bozkurt, Ö. ve Minaz, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *9*(21), 268–286. doi:10.20875/makusobed.306903

Chatterjee, S. ve Kar, S. K. (2021). Smartphone addiction and quality of sleep among Indian Medical Students. *Psychiatry*, *84*(2), 182–191. doi:10.1080/00332747.2021.1907870

Çoban, S., Yılmaz, H., Ok, G., Erbüyün, K. ve Aydın, D. (2011). Yoğun bakım hemşirelerinde uyku bozukluklarının araştırılması. *Türk Yoğun Bakım Derneği Dergisi*, *9*(2), 59–63. doi:10.4274/tybdd.09.11

Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 85–92. doi:10.1556/2006.4.2015.010

Dikici, M., Yalçın, M., Büyükakkuş, A., Özbenli, T. ve Yarış, F. (2004). Ondokuz Mayıs Universitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin mesleki beceri laboratuarı, probleme dayalı öğrenme oturumları ve sunumlar hakkındaki görüşleri. *Tıp Eğitimi*

DÜnyası, *16*(16), 21–25. https://dergipark.org.tr/en/pub/ted/issue/21299/228591 adresinden erişildi.

Doğan, U. ve İlçin Tosun, N. (2016). Lise öğrencilerimnde problemli akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *8*(4), 99–128. doi:10.14520/adyusbd.66762

Dursun, M. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Üniversitesi, Erzincan.

Engin, E. (1999). *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi yoğun bakım hemşirelerinin uyku düzen özellikleri ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başariya etkisi. *dergipark.org.tr*, *21*(3), 923–936. https://dergipark.org.tr/en/pub/sduiibfd/issue/24697/261196 adresinden erişildi.

Ertekin, Ş. (1998). *Hastanede Yatan Hastalarda Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Filiz, B. ve Kaya, D. G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesi ve internet bağımlılıklarının akademik başarılarına etkisi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *19*(2), 51–60. doi:10.33689/spormetre.730516

Gais, S., Mölle, M., Helms, K. ve Born, J. (2002). Learning-dependent increases in sleep spindle density. *The Journal of Neuroscience*, *22*(15), 6830–6834. https://www.jneurosci.org/content/22/15/6830.short adresinden erişildi.

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *36*(5),

233–241. doi:10.3109/00952990.2010.491884

Güngör, A. B. ve Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, *7*(2), 397–419. https://dergipark.org.tr/en/pub/etad/issue/58757/716586 adresinden erişildi.

Gürses, C. (2019). Uyku hastalıkları. http://www.itfnoroloji.org/uyku/uyku.htm adresinden erişildi.

Halson, S. L. (2013). Nutritional interventions to enhance sleep. *Sports Science Exchange2*, *26*(116), 1–5. https://secure.footprint.net/gatorade/prd/gssiweb/pdf/116_Halson_SSE.pdf adresinden erişildi.

Haverlag, D. (2013). *Compulsief gebruik van sociale media op de smartphone*. http://dspace.library.uu.nl/handle/1874/280913 adresinden erişildi.

Hawi, N. S. ve Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, *98*(7), 81–89. doi:10.1016/j.compedu.2016.03.007

Hungs, M. ve Mignot, E. (2001). Hypocretin/orexin, sleep and narcolepsy. *BioEssays*, *23*(5), 397–408. doi:10.1002/bies.1058

Kaplan Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *1*(40), 51–69. doi:10.21764/efd.80423

Karakaş, S. A., Gönültaş, N. ve Okanlı, A. (2017). Vardiyali çalişan hemşirelerde uyku kalitesi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *4*(1), 17–26.

Koç, M., Avşaroğlu, S. ve Sezer, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 483–498. https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61775/923562 adresinden erişildi.

Küçükerdem, H. S. (2016). *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akademik başarısızlığa bakışları*. (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, İzmir.

Kumcagiz, H. ve Gunduz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, *5*(4), 144–156. doi:10.5430/ijhe.v5n4p144

Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B. ve Terzi, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı. *Journal of the Human & Social Science Researches*, *9*(1), 13–39. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=21471185&AN=142659144&h=edUC8DqAXgmmHtryiW9bibtz1j3MfoMTA8P8GO9KKU8eqSoH%2BP%2BZW%2BBc0%2FeYsIEDhWJ0m%2BNZgj1J2e8qf9JMgQ%3D%3D&crl=c&casa_token=c4DiTG5aumYAA adresinden erişildi.

Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:"Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, *7*(14), 328–359. https://www.researchgate.net/profile/Mihalis-Kuyucu/publication/327225900_Genclerde_Akilli_Telefon_Kullanimi_ve_Akilli_Telefon_Bagimliligi_Sorunsali_Akilli_Telefonkolik_Universite_Gencligi/links/5b816528a6fdcc5f8b66bcb7/Genclerde-Akilli-Telefon-Kullanimi- adresinden erişildi.

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., … Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, *8*(2), 1–7. doi:10.1371/journal.pone.0056936

Lang, C., Brand, S., Feldmeth, A. K., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. ve Gerber, M. (2013). Increased self-reported and objectively assessed physical activity predict sleep quality among adolescents. *Physiology & Behavior*, *120*, 46–53. doi:10.1016/j.physbeh.2013.07.001

Lee, Y.-K., Chang, C.-T., Lin, Y. ve Cheng, Z.-H. (2014). The dark side of smartphone

usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, *31*(2), 373–383. doi:10.1016/j.chb.2013.10.047

Lepp, A., Barkley, J. E. ve Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. *Computers in Human Behavior*, *31*(1), 343–350. doi:10.1016/j.chb.2013.10.049

Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., Romo, L., Morvan, Y., Kern, L., Graziani, P., … Billieux, J. (2017). Self-reported dependence on mobile phones in young adults: A European cross-cultural empirical survey. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(2), 168–177. doi:10.1556/2006.6.2017.020

Memduhoğlu, H. B. ve Tanhan, F. (2013). Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *10*(1), 106–124. https://dergipark.org.tr/en/pub/yyuefd/issue/13705/165932 adresinden erişildi.

Naderi, H., Hamid, T. A., Jamaluddin, S., Kumar, V., Abdullah, R., Sharir, J. ve Kumar, V. (2009). Creativity, age and gender as predictors of academic achievement among undergraduate students. *Journal of American Science*, *5*(5), 101–112. https://www.researchgate.net/profile/Habibollah-Naderi/publication/228352337_Creativity_Age_And_Gender_As_Predictors_Of_Academic_Achievement_Among_Undergraduate_Students/links/09e4150dea630cf588000000/Creativity-Age-And-Gender-As-Predictors-Of-Academic-Ac adresinden erişildi.

Nasar, J., Hecht, P. ve Wener, R. (2008). Mobile telephones, distracted attention, and pedestrian safety. *Accident Analysis and Prevention*, *40*(1), 69–75. doi:10.1016/j.aap.2007.04.005

Noyan, C., Darcin, A., Nurmedov, S., Yilmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Validity and reliability of the Turkish version of the Smartphone Addiction Scale-Short Version among university students. *Anatolian Journal of Psychiatry*, *16*(1), 73. doi:10.5455/apd.176101

Özaşçılar, M. (2009). *Cep telefonu kullanımının sosyolojik boyutu: Bireysel güvenlik ve*

günlük hayattaki yeri. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Özata, M. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. *Beykent Üniversitesi Y.L. Tezi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). T.C Beykent Üniversitesi, Ankara.

Özcan, B. (2019). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Öztürk, L., Meral, İ. G. ve Yılmaz, S. S. (2017). Lisans öğrencilerinin mutluluk ve akademik başarı ilişkisi: Kırıkkale Üniversitesi örneği. *INTERNATIONAL JOURNAL of DISCIPLINES ECONOMICS & ADMINISTRATIVE SCIENCES STUDIES*, *3*(2), 77–85. https://www.academia.edu/download/54513335/2087266048_2._2017_idea_Vol3_M7_Issue2_Latif_OZTURK_77-85.pdf adresinden erişildi.

Pala, K. (2021). *Erişkinlerde uyku kalitesinin ve uyku kalitesini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Payne, K. F. B., Wharrad, H. ve Watts, K. (2012). Smartphone and medical related App use among medical students and junior doctors in the United Kingdom (UK): a regional survey. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, *12*(1), 121–132. doi:10.1186/1472-6947-12-121

Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Electronic Journal of New Media*, *1*(2), 164–172. doi:10.17932/IAU.EJNM.25480200.2017.1/2.164-172

Roberts, J., Yaya, L. ve Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, *3*(4), 254–265. doi:10.1556/JBA.3.2014.015

Sarıer, Y. (2016). Türkiye de öğrencilerin akademik başarısını etkileyen faktörler: Bir meta-analiz çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *31*(3),

609–627. doi:10.16986/HUJE.2016015868

Sarıgül, U. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İzmir örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.

Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. E. (2016). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği'nin (ATBÖ) Türk Lise Öğrencileri için uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, *7*(1), 156–169. doi:10.21031/epod.95432

Tekin, Ç. (2012). *Cep telefonu problemli kullanim ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanmasi: Geçerlik ve güvenirlik çalişmasi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Terzano, M. G., Parrino, L., Cirignotta, F., Ferini-Strambi, L., Gigli, G., Rudelli, G., … Viscardi, M. (2004). Studio Morfeo: Insomnia in primary care, a survey conducted on the Italian population. *Sleep Medicine*, *5*(1), 67–75. doi:10.1016/j.sleep.2003.09.006

Uğur, N. G. ve Koç, T. (2015). Mobile phones as distracting tools in the classroom: College students perspective. *Alphanumeric Journal*, *3*(2), 57–64. doi:10.17093/aj.2015.3.2.5000145549

Ünal, M. H. (2015). *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi*. https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/702611 adresinden erişildi.

van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, *45*(4), 411–420. doi:10.1016/j.chb.2014.12.039

Wei, R. ve Lo, V.-H. (2006). Staying connected while on the move. *New Media & Society*, *8*(1), 53–72. doi:10.1177/1461444806059870

Yalçın, İ., Özkurt, B., Özmaden, M. ve Yağmur, R. (2020). Effect of smartphone addiction on loneliness levels and academic achievement of z generation.

International Journal of Psychology and Educational Studies, *7*(1), 208–214. doi:10.17220/ijpes.2020.01.017

Yeşilyurt, D. D. E., Turan, P. D. S., Hülagü, P. D. M. M., Saağdıç, P. D. M., Akpınar, P. D. B., Yavuz, P. D. C., … Kökçü, D. Y. (2020). *Eğitim sosyal ve beşeri bilimlerine multidisipliner bakış*. (E. Yeşilyurt, Ed.). İstanbul.

Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarını yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *18*, 167–176. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/88017 adresinden erişildi.

Yoldaş, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, uyku kalitesi ve akademik başarıları arasındaki ilişki*. https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/350144 adresinden erişildi.

York, T. T., Gibson, C. ve Rankin, S. (2015). Defining and measuring academic success. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, *20*(1), 1–20. doi:10.7275/hz5x-tx03

Yumuşak, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, uyku kalitesi ve yaşam doyumu düzeyleri*. https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/118760 adresinden erişildi.

Zhang, M. X. ve Wu, A. M. S. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, *111*, 106552. doi:10.1016/j.addbeh.2020.106552

8. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı : Barış

Soyadı : BURAK

Doğum Yeri : İstanbul

Doğum Tarihi : 03/11/1980

Mesleği : Tıp doktoru

Uzmanlığı : Aile hekimliği

E-posta : baris.burak1980@gmail.com

Yabancı Dil : İngilizce, Almanca

Öğrenim Bilgileri:

Okul	**Şehir**	**Mezuniyet**
Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi	İzmir	2009
Kuleli Askeri Lisesi	İstanbul	1999
İstanbul Bahçelievler Anadolu Lisesi	İstanbul	1996

Mesleki Deneyim:	**Tarih**
1) İstanbul Yavuz Selim ASM	2009-2013
2) Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi	2013-2014
3) Araç Devlet Hastanesi - Kastamonu	2014-2017
4) Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Dursun Odabaş Tıp Merkezi	2017-

9. EKLER

EK – 1: Sosyo – Demografik Form:

Okul No:

Cinsiyet:

Yaş:

Sınıf:

İkamet Yeri:

Okul No:			**Cinsiyet:**	Kız	Erkek	**Yaş:**
Sınıf:	1	2	3	4	5	6
İkamet Yeri	Yurt	Öğrenci Evi	Aile Yanı	Diğer:		

EK – 2:

RICHARD-CAMPBELL UYKU ÖLÇEĞİ

Aşağıda her bir uyku ifadesi için 0 ila 100 arasında puanlanan bir çizelge verilmiştir. Bu çizelgede "0 " her bir ifade için en kötü duruma, "100" en iyi duruma karşılık gelmektedir. Lütfen her bir ifade için dün geceki uyku algınızı verilen çizelge üzerinde derecelendiriniz.

1-Dün gece uykum

0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

Hafifti Derindi

2-Dün gece uykuya dalma

0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

Zar zor uykuya daldım Neredeyse yatar yatmaz uydum

3-Dün gece uyanma sıklığı

0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

Bütün gece döndüm durdum Çok uyanmadım

4-Dün gece uyanık kalma süresi

0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

Ne zaman uyansam ya da uyandırılsam uyuyamadım Ne zaman uyansam ya da uyandırılsam hemen uyudum

5-Dün gece uykunun kalitesi

0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

Kötü bir geceydi neredeyse hiç uyumadım Güzel bir geceydi hiç uyanmadım

6-Dün gece gürültü seviyesi

0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

Gece gürültü çok fazlaydı Gece gürültü çok azdı

Toplam uyku algısı Richard-Campbell Uyku Ölçeği'nin Toplam Puanı:

EK – 3:

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-KISA FORM

Yönerge:
Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.
1. Kesinlikle katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Kısmen katılmıyorum
4. Kısmen katılıyorum
5. Katılıyorum
6. Kesinlikle katılıyorum

	AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-KISA FORM						
S-1	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.	1	2	3	4	5	6
S-2	Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6
S-3	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemde ağrı hissederim.	1	2	3	4	5	6
S-4	Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6
S-5	Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.	1	2	3	4	5	6
S-6	Kullanmasam da akıllı telefonum aklımdadır.	1	2	3	4	5	6
S-7	Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.	1	2	3	4	5	6
S-8	İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
S-9	Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5	6
S-10	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.	1	2	3	4	5	6

EK – 4: Etik Kurul Onayı

T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ					
	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi ve akademik başarı üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi			
	ARAŞTIRMA PROTOKOL KODU	Yok			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin LAYIK			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Aile Hekimliği			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi,Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı			
	DESTEKLEYİCİ	Yok			
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ	Yok			
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Tüm gözlemsel çalışmalar	☐		
		Anket çalışmaları	☒		
		Dosya ve görüntü kayıtları kullanılarak yapılan retrospektif arşiv taramaları ve benzeri gözlemsel çalışmalar	☐		
		Kan, idrar, doku, görüntü gibi biyokimya, mikrobiyoloji, patoloji ve radyoloji koleksiyon materyalleriyle veya rutin muayene, tetkik, tahlil ve tedavi işlemleri sırasında elde edilmiş materyallerle yapılacak çalışmalar	☐		
		Rutin tetkik ve tedavi işlemleri sırasında elde edilmiş materyallerle yapılacak çalışma	☐		
		Hücre veya doku kültürü çalışmaları	☐		
		Gen tedavisi klinik araştırmaları dışında kalan ve tanımlamaya yönelik olarak genetik materyalle yapılacak araştırmalar	☐		
		Hemşirelik faaliyetlerinin sınırı içerisinde yapılacak araştırmalar	☐		
		Gıda katkı maddeleriyle yapılacak diyet çalışmaları	☐		
		Egzersiz gibi vücut fizyolojisi ile ilgili araştırmalar	☐		
		Antropometrik ölçümlere dayalı yapılan çalışmalar	☐		
		Yaşam alışkanlıklarının değerlendirilmesi araştırmaları gibi İnsana bir hekimin doğrudan müdahalesini gerektirmeden yapılacak olan tüm araştırmalar	☐		
		Diğer :	☐		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☒	ÇOK MERKEZLİ ☐	ULUSAL ☒	ULUSLARARASI ☐

DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı		Açıklama
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	☒	
	BİYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	☐	
	YILLIK BİLDİRİM	☐	
	SONUÇ RAPORU	☐	
	DİĞER:	☒	İyi Klinik Uygulamaları Taahhütnamesi, Tüm Araştırmacılara Ait Özgeçmiş, Anabilim Dalı Yazısı, Literatür ve CD

Adres : Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Kütüphane Daire Başkanlığı
Tel : 432- 2251701-05
Faks : 432-2251091
e-posta: etikkur@yyu.edu.tr

T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
KARAR FORMU

KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 2021/13-18	Tarih: 10/12/2021
	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin LAYIK sorumluluğunda yapılması tasarlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen" Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi ve akademik başarı üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi" isimli bilimsel araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiştir. Araştırmacıların Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulunun Çalışma Esasları Hakkında Yönergesinde belirtilen hususları yerine getirdikleri belirlenmiş olup, çalışmaları ile ilgili tüm sorumluluk araştırmacılara ait olmak üzere, söz konusu çalışmanın gerçekleştirilmesinde sakınca bulunmadığına, toplantıya katılan Etik Kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu/oy birliği ile karar verilmiştir.	
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU		
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu	
BAŞKAN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof. Dr. Hülya ÖZDEMİR	

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
Prof. Dr. Hülya ÖZDEMİR	Tıbbi Farmakoloji	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	E☐	K☒	E☐	H☒	E☒	H☐	
Doç. Dr. Sermin ALGÜL	Fizyoloji	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	E☐	K☒	E☐	H☒	E☒	H☐	
Doç. Dr. Hülya GÜNBATAR	Göğüs Hastalıkları	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	E☐	K☒	E☐	H☒	E☒	H☐	
Doç. Dr. Hamit Hakan ALP	Tıbbi Biyokimya	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	E☒	K☐	E☐	H☒	E☒	H☐	
Dr. Öğr. Üyesi Zehra KAYA	Tıbbi Biyoloji	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	E☐	K☒	E☐	H☒	E☒	H☐	
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Cemil TALMAÇ	Periodontoloji	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi	E☒	K☐	E☐	H☒	E☐	H☒	
Dr. Öğr. Üyesi Necip GÜVEN	Ortopedi ve Travmatoloji	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	E☒	K☐	E☐	H☒	E☒	H☐	
Dr. Öğr. Üyesi Fatma DURMAZ	Radyoloji	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	E☐	K☒	E☐	H☒	E☒	H☐	
Dr. Öğr. Üyesi Sadi ELASAN	Tıbbi Biyoistatistik	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	E☒	K☐	E☐	H☒	E☒	H☐	
Nazlı AKTAŞ YILMAZ	Avukat	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Hukuk Müşavirliği	E☐	K☒	E☐	H☒	E☒	H☐	
Derya Dicle ÖZÇİÇEK	Eczacı	Van Eczacılar Odası	E☐	K☒	E☐	H☒	E☒	H☐	
Özge Burak DEĞER	Sağlık Mesleği Mensubu Olmayan Üye	Van Sanayiciler ve İş Kadınları Derneği	E☐	K☒	E☐	H☒	E☒	H☐	
Adnan SELÇUK	Sağlık Mesleği Mensubu Olmayan Üye	Van İş Geliştirme Merkezi	E☒	K☐	E☐	H☒	E☒	H☐	

Adres : Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Kütüphane Daire Başkanlığı
Tel : 432- 2251701-05
Faks : 432-2251091
e-posta: etikkur@yyu.edu.tr