

Genişletilmiş zet

Akıllı Telefon Bağımlılığının Adölesanların Uyku Kalitesi ve Yaşam Biğimi Davranışları Üzerine Etkisi

Giriş

Dünya nüfusunun %43'ünü temsil eden 2,5 milyardan fazla akıllı telefon kullanıcısı arasında genç nüfus büyük çoğunluğu oluşturmaktadır. Teknolojiye erişim olanağı yüksek olan adölesan grup akıllı telefonları yaşam tarzlarının önemli bir parçası haline getirmiştir. Akıllı telefon kullanımının kontrol edilememesi sorunlu davranışsal bağımlılıklara yol açabilmekte ve gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlığını olumsuz etkilemektedir. Birçok çalışma, akıllı telefon bağımlılığının ergen sağlığını olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır. Uyku hijyeni ve yaşam tarzında da değişikliklere neden olabileceği belirtilmektedir.

Yöntem

Bu araştırma, akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin uyku kalitesi ve yaşam tarzı davranışları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma 2020 Aralık ve 2021 şubat ayları boyunca Gümüşhane İli Kelkit İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı 6 devlet lisesinde yürütöldü. Meslek liseleri ve Anadolu liseleri benzer alanlarda eğitim veren okullar olarak ele alınmış ve aynı kategoride tabakalandırılarak verileri 4 lise olacak şekilde birleştirilmiştir. Veri toplama formu doldurulmadan önce öğrencilere formda gerekli açıklamaları içeren yazılı onam ve velilerinden izin alındıktan sonra online anket olan "Google Forms" üzerinden veri toplanarak 546 lise öğrencisine ulaşıldı. Veriler normal dağılıma uymadığı için iki bağımsız grubun karşılaştırmalarında Mann-Whitney U testi, üç ve daha fazla grubun ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Kruskal Wallis-H Testi, ve Parametrik olmayan iki değişkenin karşılaştırılmasında Ki-Kare Bağımsızlık Testi kullanıldı. İki değişken arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü belirlemek için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Birinci adımda demografik değişkenler, ikinci adımda ise bağımsız değişkenler çıkarılarak hiyerarşik regresyon modeli kullanılmıştır. Analizi geręekleřtirmek için IBM SPSS 25 yazılımı kullanıldı. Verilerin istatistiksel anlamlılık durumu $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı görölme sıklılığının cinsiyete, akademik başarıya, ilk akıllı telefona sahip olma yaşına ve günlük akıllı telefon kullanım süresine göre farklılaştığı bulundu ($p < 0.005$). Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi puan ortalamalarının aynı değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermediği göröldü. Akademik başarıya, akıllı telefona sahip olma durumuna ve ilk akıllı telefona sahip olma yaşına göre Ergen Yaşam Tarzı Profili Ölçeği puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Tartışma

Çalışma sonuçlarımız, akıllı telefon bağımlılık düzeyinin uyku kalitesi düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ve akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi ölçeği arasında pozitif bir ilişki bulundu. Bu durum bağımlılığın uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini ve akıllı telefon bağımlılığı nedeniyle artan uyku kalitesi ölçek puanı, ergenlerde kötü uyku kalitesini gösterdi ($p=0.003$). Akıllı telefon bağımlılık düzeyi, yaşam tarzı düzeyinin anlamlı bir yordayıcısıydı ve akıllı telefon bağımlılığı ile ergen yaşam tarzı arasında negatif bir ilişki vardı ($p < 0.001$). Ayrıca ergenlerin uyku kalitesi ile yaşam tarzı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada akıllı telefon bağımlılığının adölesanlarda önemli bir sağlık sorunu olduğu adölesanların uyku kalitesini ve yaşam biğimi davranışlarını olumsuz etkilediği göröldü. Bu doğrultuda akıllı telefonların kontrollü kullanımı, uyku bozukluğuna erken müdahale ve yaşam biğiminde meydana gelebilecek olumsuzlukları önlemeye yönelik öneriler geliştirildi.