

Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığının Uyku ve Uyku Kalitesi Etkisi Üzerine Bir Sistematik Derleme

A Systematic Review on the Effect of Smartphone Addiction on Sleep Quality of University Students

Ayşe Nur ŞAHİN¹ 

Gönderim: 14/03/2022

Düzeltilme: 02/05/2022

Kabul: 16/05/2022

ÖZET

Akıllı telefon gibi teknolojik cihazların aşırı kullanımı bağımlılık gibi durumları gündeme getirdiği düşünülmektedir. Bu bağımlılık durumu ise kişinin uyku kalitesini olumsuz etkilemekle beraber gündelik yaşamında birçok probleme sebebiyet verebilir. Bu çalışmanın amacı örnekleme üniversite öğrencileri olan akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların sistematik bir şekilde gözden geçirilmesidir. Bu sistematik derleme çalışmasında PRISMA rehberi kullanılmıştır. TR Dizin, Sage Journals ve Pubmed veri tabanlarından Türkçe ve İngilizce olarak “akıllı telefon bağımlılığı” (smartphone addiction), “nomofobi” (nomophobia), “uyku kalitesi” (sleep quality), “uyku” (sleep) anahtar kelimeleri kullanılarak literatür taraması yapılmıştır. Yapılan tarama sonucunda 367 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu araştırma için belirlenen seçim kriterleri doğrultusunda değerlendirilerek, kriterleri karşılayan 9 makale araştırma kapsamına alınmıştır. Seçilen makaleler çalışılan örneklem özellikleri, kullanılan ölçme araçları, incelenen değişkenler ve ulaşılan sonuçlar açısından incelenmiştir. Seçilen makalelerin incelenmesi sonucunda 7 çalışmada akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesini etkilediği, 1 çalışmada anlamlı ilişkinin olmadığı, 1 çalışmada ise uyku süresiyle ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunlara ek olarak akıllı telefon bağımlılığının; depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, gündüz işlev bozukluğu, psikiyatrik belirtiler, akademik başarı ve mesleki performans ile de ilişkili olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi, uyku kalitesi, üniversite öğrencileri, sistematik derleme.

ABSTRACT

It is thought that the excessive use of technological devices such as smartphones brings up conditions such as addiction. The state of addiction negatively affects the sleep quality of the person and can cause many problems in his/her daily life. The aim of this study is to systematically review the studies that examined the relationship between smart phone addiction and sleep quality in a sample of university students. The PRISMA guideline was used in this systematic review study. Literature review using the keywords "smartphone addiction", "nomophobia", "sleep quality", "sleep" from TR Index, Sage Journals and Pubmed databases in Turkish and English has been made. As a result of the review, 367 studies were found. 9 articles that met the criteria were included within the scope of the research, by being evaluated in line with the selection criteria determined for this research. The selected articles were examined in terms of the sample studied, the measurement tools used, the variables examined and the results reached. As a result of the examination of the selected articles, it was concluded that smartphone addiction affects sleep quality in 7 studies, there is no such significant relationship in 1 study, and it is not associated with sleep duration in 1 study. In addition to these, smartphone addiction is also seen to be associated with depression, anxiety, attention deficit and hyperactivity, daytime dysfunction, psychiatric symptoms, academic success and professional performance.

Keywords: Smartphone addiction, nomophobia, sleep quality, university students, systematic review.

Önerilen atıf: Şahin, A.N. (2022). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının uyku ve uyku kalitesi etkisi üzerine bir sistematik derleme. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 1-21.

¹ Lisansüstü Öğrencisi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, sahinnayse97@gmail.com

GİRİŞ

İnsanın birtakım fizyolojik ihtiyaçları vardır ve sağlıklı bir yaşam sürmek için insanın bu ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde karşılaması gerekmektedir. Bu ihtiyaçlardan birisi de uykudur (Önler ve Yılmaz, 2008). Uykusu; kişinin bağımsızlık sisteminin çalışmaya devam ettiği, sinir sisteminin dinlendiği, hayatın karmaşasından uzaklaştığı ve bedeninin yenilenmesini sağlayan bir zaman aralığıdır (Çıtak, 2011; Şayık, 2021). Uykuda oluşan bir problem kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığında problemleri beraberinde getirebilmektedir. Bu bakımdan uykuda oluşan problemler, kişinin yaşam kalitesi açısından önemli bir kavram olduğu ifade edilmektedir (Babacan Gümüş ve Diğ, 2009). Yaşanan uykusuzluk kişide gün içerisinde; üretkenlikte azalma, düşünceyi kontrol etmede zorlanma, problem çözmede zorlanma, endişeli olma gibi sorunları beraberinde getirmektedir (Harwey, 2002). Klinik olarak uyku bozukluğu tanısı almış bireylerle yapılan bir çalışmanın sonucunda kişilerin kötü uyku kalitesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kutlu, 2018). Burada bahsettiğimiz uyku kalitesi kavramı, kişi uyandıktan sonra güne hazır bir şekilde uyandığını hissetme durumunu ifade etmektedir. Uyku kalitesi çevresel faktörlerden etkilenen bir kavramdır. Herhangi bir hastalık, gün içerisinde yaşanan endişe, stres gibi durumlar uyku kalitesini etkileyebilir ve kişinin yaşamına olumsuz olarak yansıtılabilmektedir (Görgülü, 2003). Uyku üzerine yapılmış bir sistemik derleme çalışmasında 20 ülkeden 690.747 çocuğun dahil edildiği bir çalışmada yılda gecelik uyku süresindeki azalışın bir saatten fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Matricciani ve Diğ, 2012). Uykuda yaşanan bu azalmaların hala devam edip etmediğinin ve araştırma doğrultusunda nedenleri arasında akıllı telefon bağımlılığının ne kadar rol oynadığının araştırılmasının önemli olabileceği görülmektedir.

Kişinin herhangi bir şeye (olay, kişi, nesne, vb.) gündelik hayatını sekteye uğratabilecek kadar vakit ayırması bağımlılık olarak adlandırılmaktadır (Aktan, 2018). Son zamanlarda kumar oynama, para harcama, televizyon izleme, bilgisayar oyunu oynama gibi çeşitli eylemlerin bağımlılık yapacağı konusunda görüşler artmaktadır (Arisoy, 2019). Akıllı telefon bağımlılığı da diğer bağımlılıklarda olduğu gibi zorlayıcı davranışlar, geri çekilme, problemlerle telefon kullanımı, kişilerarası ilişkilerde problemler ile ilişkili olduğu söylenmektedir. Bağımlılık psikopatolojik olarak davranış üzerinde kontrol kaybını beraberinde getirmektedir (Akin, 2018). Zamanın ilerlemesi ile akıllı telefonlar pratik ve tercih edilen cihazlar haline gelmiştir. Akıllı telefonların bu kadar kullanılması bağımlılık riskini artırmakla beraber nedenin ise sosyal medya hizmetlerinin çeşitliğinin artması olduğu söylenmektedir (Kaya ve Diğ, 2020). Literatürde akıllı telefon bağımlılığı ile aynı anlamda kullanılan nomofobi kavramı ise dijital bir hastalık olarak geçmektedir. Nomofobiye sahip bireyler elektronik herhangi bir aletle bağıntı kopardığı zaman ortaya çıkan kaygı ve stres gibi duyguları fazlasıyla hissetme belirtileri göstermektedir (Polat, 2017).

Akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; Amerika'da 163 katılımcının ellerinden telefonları alındığında duyulan kaygıları üzerine bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda zaman içerisinde katılımcıların kaygılarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Cheever ve Diğ, 2014). Türkiye'de yapılmış bir çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının daha önceki yıllarda yapılan çalışmalara göre daha yüksek bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Keskin ve Diğ, 2018). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir

çalışmada cep telefonu kullanım süresi arttıkça araştırmaya katılan öğrencilerin %49,7'si zaman kaybı, %31,3'ü baş ağrısı, %23,7'si kulak çınlaması, %22,4'ü yorgunluk, %21,8'i unutkanlık, %18,2'si iş veriminde azalma, %16,8'i gözlerde yanma, %16,6'sı uykusuzluk, %12,6'sı sosyal ilişkilerde kopukluk, %11,3'ü huzursuzluk, %7,1'i reflekslerde azalma, %6,8'i dengesiz beslenme, %5,5'i depresyon ve %1,8'i kekeleye durumlarını yaşadığı, %28,9'u ise hiçbir şikayet yaşamadığına ulaşılmıştır (Tekin, 2012). Nomofobi (Akıllı Telefon Bağımlılığı) konusunda 2017- 2020 yılları arasında yazılan tezlerin sistematik derlemesinin yapıldığı çalışmada toplamada 26 tane tez olduğuna ulaşılmıştır (Yıldız ve Yıldız, 2020). Yapılan çalışmalar doğrultusunda akıllı telefon bağımlılığının günümüzde arttığı ve çalışmalarda da konu olarak fazlaca çalışıldığı, kişinin normal yaşamında problemlere neden olduğu görülmektedir.

Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığı birçok çalışmada dikkat çekmektedir. İlgili literatür incelendiğinde ise 1151 sosyal ağ kullanıcısının katıldığı çalışmada nomofobi düzeylerinin arttığı (Gezgin ve Diğ., 2017), üniversite öğrencilerinde nomofobi düzeyinin ortalamasının üzerinde olduğu (Adnan ve Gezgin, 2016), 200 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada %32'sinin bağımlı olduğu (Uzun, 2020), İsviçre'de yapılmış 1519 ergenin katıldığı bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı oranı %16,9 olarak bulunduğu (Haug ve Diğ., 2015), Hindistan'da 236 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığı %34,4 olarak bulunduğu (Nowreen ve Ahad, 2018) Hindistan'da yapılan bir başka çalışmada son 6 ay ve daha fazlasında en az 1-2 saat cep telefonu kullanan 600 tıp öğrencisi ile yapılan bir çalışmada yaklaşık beşte ikisinin %40,1'nin nomofobik olduğu (Mengi ve Diğ., 2020) sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında dünyada ve ülkemizde akıllı telefon bağımlılığının gözle görülür bir biçimde var olduğu görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığının düşük uyku kalitesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (İbrahim ve Diğ, 2018). İlgili literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı arttıkça gündüz uykululuk durumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum kişide günlük yaşamın sekteye uğraması, yoksunluk hissi yaratması, akademik başarıda düşüş gibi zorlukları yaşatmaktadır (Sülün ve Diğ, 2020). Başka bir çalışma sonucunda ise kişilerin uyumadan önce akıllı telefon ile vakit geçirmelerinin kişilerin uyku kalitelerini olumsuz etkilemekte ve uyku problemleri yaşamakta olduğu ifade edilmiştir (Özata, 2019). Akıllı telefon bağımlılığı durumunun uyku kalitesi ve gündüz uykululuk gibi kavramların önemli bir yordayıcısı olduğu söylenmektedir (Arıcıoğlu Sülün ve Diğ, 2021). Akıllı telefonu kullanan kişilerde daha çok sabah ve gün ortasında kullananların; bir amaca yönelik kullandığı, daha az süre kullandığı ifade edilmektedir. Daha çok akşam ve gece kullananlarda ise bir amaca yönelik olmaksızın zaman geçirmek amacıyla kullanıldığı ve kullanım süresinin arttığı söylenmektedir (Yumuşak, 2019). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı depresyon ve anksiyete gibi durumlara da sebep olabilmektedir (Boumosleh ve Jaalouk, 2017). Yapılan çalışmalar doğrultusunda akıllı telefon bağımlılığı önemli sorunlara neden olmaktadır.

Günümüz teknoloji devri olmasıyla birlikte akıllı telefon, bilgisayar gibi cihazlarla geçirilen zamanın arttığı düşünülmektedir. Bu artışın olumlu yanları olmakla birlikte olumsuz yanlarının olduğu da görülebilir. Uyku kalitesi düşük olan kişilerde günlük akıllı telefon kullanım süresinin, uyku kalitesi yüksek olanlara göre daha fazla olduğu ifade edilmektedir. Kötü uyku kalitesine sahip öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı daha yüksek saptanmıştır

(Aygır, 2020). Buradan yola çıkarak bağımlılık kötü uyku kalitesini beraberinde getirebilir diyebiliriz. Böylece akıllı telefon gibi bağımlılık yapan teknolojik araçların uykuya etkisinin araştırılması önem kazanmıştır. Ayrıca incelenen literatürde üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının uyku ve uyku kalitesi üzerine yapılmış sistematik derleme türünde bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin sistematik bir şekilde gözden geçirilmesinin okuyuculara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı ülkemizde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların sistematik bir şekilde gözden geçirilmesi olarak belirlenmiştir. Gözden geçirilmek üzere seçilen çalışmaların incelenmesi Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaların incelenmesidir. Böylece ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin ne düzeyde olduğu, başka hangi değişkenlerle incelendiği gibi konularda araştırmacılara ışık tutacağı düşünülmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda, aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. İncelenen çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında ilişki var mıdır?
2. İncelenen çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesinden başka hangi değişkenler kullanılmıştır?
3. İncelenen çalışmalarda hangi ölçme araçlarından yararlanılmıştır?

YÖNTEM

Araştırma Stratejileri

Bu çalışma ülkemizdeki üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi üzerine yapılan çalışmaları incelemeyi amaçlayan sistematik bir gözden geçirmedir. Çalışmada PRISMA rehberi (Moher, Libertai, Tetzlaff, Altman ve PRISMA Group, 2009) kullanılmıştır. Yapılandırılmış bir literatür taraması ile çalışmalara ulaşılmıştır. Literatür taraması; TR Dizin, Sage Journals ve Pubmed veri tabanlarından Türkçe ve İngilizce olarak taranarak yapılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi üzerine yapılan çalışmalara ulaşmak için literatür taramasında “akıllı telefon bağımlılığı” (smartphone addiction), “nomofobi” (nomophobia), “uyku kalitesi” (sleep quality), “uyku” (sleep) anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Anahtar kelimeler; “akıllı telefon bağımlılığı” (smartphone addiction) ve “uyku kalitesi” (sleep quality), “akıllı telefon bağımlılığı” (smartphone addiction) ve “uyku” (sleep), “nomofobi” (nomophobia) ve “uyku kalitesi” (sleep quality), “nomofobi” (nomophobia) ve “uyku” (sleep) şeklinde aratılarak incelenecek makalelere ulaşılmıştır.

Seçim Kriterleri

Çalışma kapsamına dahil edilecek çalışmaları seçerken kullanılan seçim kriterleri şunlardır:

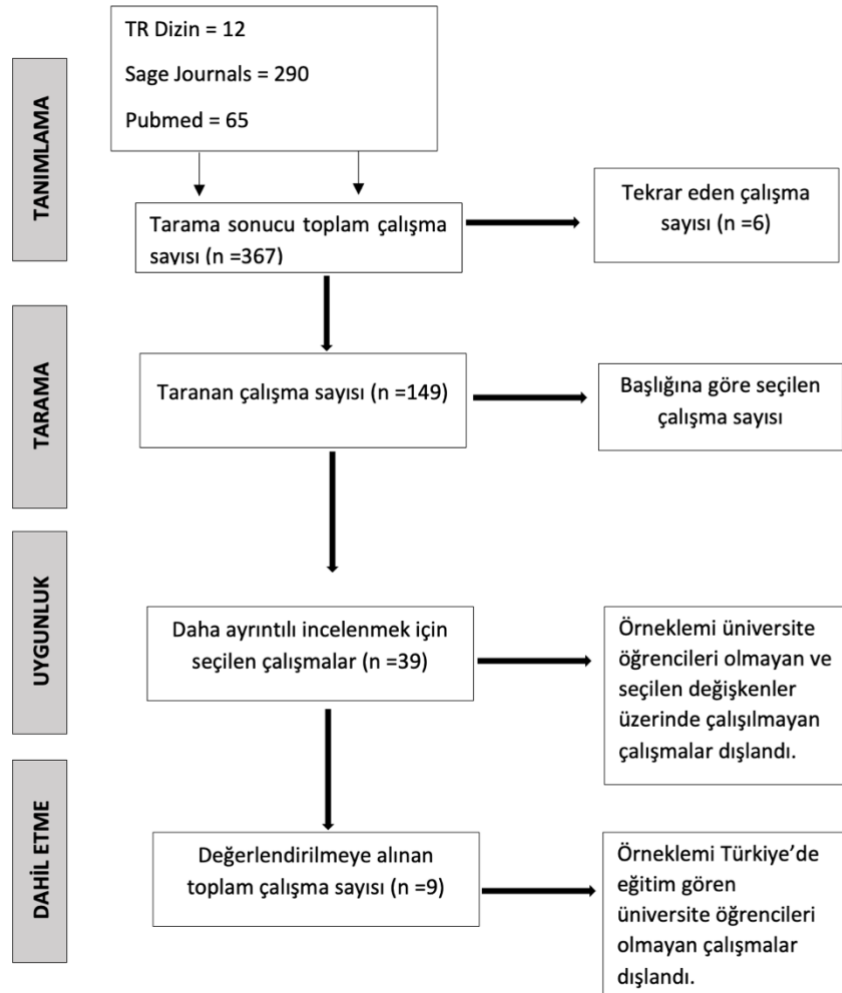
- Üniversite öğrencileri örnekleme olan makaleler,

- Erişime açık makaleler,
- Türkçe ve İngilizce dillerde hazırlanmış araştırma makaleleri,
- Akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi değişkenlerinin araştırmaya dahil edildiği makaleler olarak belirlenmiştir.

Çalışma kapsamına dahil edilmeyecek çalışmaları seçerken kullanılan dışlama kriterleri şunlardır:

- Çalışma grubu Türkiye'deki üniversite öğrencilerini içermeyen,
- Meta-analiz, sistematik derleme, ölçek geliştirme, özet kitapçık şeklinde yayınlanan araştırmalar olarak belirlenmiştir.

Yapılan literatür taraması sonucunda toplam 367 çalışmaya ulaşılmıştır. Seçim kriterleri doğrultusunda seçilen 9 makale daha ayrıntılı incelemek üzere çalışmaya dahil edilmesine karar verilmiştir. Seçilen çalışmaların sekizi İngilizce dilinde bir tanesi ise Türkçe dilinde çalışmadır. Çalışmaların sistematik olarak gözden geçirilme sürecine ilişkin PRISMA akış şeması Şekil 1' de verilmiştir.



Şekil 1. PRISMA Akış Şeması

BULGULAR

Bu çalışma kapsamında, Türkiye'deki üniversitelerde bulunan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesine yönelik olarak gerçekleştirilen 9 araştırma makalesi seçilerek incelenmiştir. Seçilen çalışmaların özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Seçilen araştırmaların özellikleri

Makalenin Adı	Yazar / Yıl	Örneklem	Ölçme Araçları	İncelenen Değişkenler	Sonuç
Relationship Between Nomophobia and Occupational Performance Among University Students [Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi ile Mesleki Performans Arasındaki İlişki]	Berkan Torpil, Esra Ünsal, Ebru Yıldız, Serkan Pekçetin / 2020	N=181, Devlet üniversitesi öğrencisi	Demografik Bilgi Formu Nomofobi Ölçeği, Kanada Mesleki Performans Ölçeği.	Nomofobi düzeyi, Mesleki Performans [Öz bakım (Kategorisi başlığı altında uyku da incelenmiştir.) , üretkenlik ve boş zaman kategorilerine ayrılmıştır.]	Çalışmadaki tüm öğrenciler bir dereceye kadar nomofobiye sahipti (hafif ¼ 56, orta ¼ 95, şiddetli ¼ 30). Kanada Mesleki Performans Ölçümü performans ve memnuniyet puanları, hafif/orta derecede nomofobik öğrencilere kıyasla şiddetli nomofobisi olan öğrencilerde anlamlı olarak daha düşüktü. En çok endişe duyulan meslekler, üretkenlik (eğitim, %20.89), öz bakım (uyku, %9.87) ve boş zaman (spor yapma, %8.23) alanlarıydı. Nomofobik öğrencilerin uyku sorunları yaşadıkları sonucuna da ulaşılmıştır.
Relationship with Sleep Quality and Smartphone Addiction in Pamukkale University Students [Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Akıllı Telefon Bağımlılığının İlişkisi]	Betül Özcan, Nurhan Meydan Acımış / 2021	N=1545, Pamukkale Üniversitesi öğrencileri	Araştırma veri formu Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi, uyku kalitesi indeksi, algılanan gelir düzeyi, sigara içme durumu, alkol kullanımı, düzenli egzersiz yapma, haftalık kahve tüketimi, haftalık kafeinli meşrubat tüketimi, son bir ayda kullanılan enerji içeceği tüketimi, saatler süren kafeinli içecek tüketimi, yatmadan önce akıllı telefon veya tablet kullanımı,	Katılımcıların yaş ortalaması 21.39 ± 2.21 idi. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi toplam puanı beşten fazla olan öğrencilerin uyku kalitesi 'zayıf' olarak tanımlandı. Kötü uyku kalitesi sıklığı %52.4 idi. Akıllı Telefon Bağımlılığı ölçeğine göre akıllı telefon bağımlılığı sıklığı %34,6 idi. Akıllı telefon bağımlılığı olan öğrencilerde kötü uyku kalitesi sıklığının diğerlerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulundu. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı olması, gelir düzeyi algısının düşük olması, düzenli sigara içicisi olma, son bir ay içinde haftada bir gün ve üzeri alkol kullanma, son bir haftada fiziksel aktivite düzeyinin düşük olması, uyku sorunu olan birinci dereceden akrabaya sahip olma ve bir günlük zaman diliminde yatak içinde akıllı telefon kullanım süresinin 30 dakikadan fazla olması durumları ile Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ölçeği

					akıllı telefonu yatakta kullanım durumu, düzenli ilaç kullanımı, uyku problemi olan birinci dereceden olan akraba, günlük internet kullanım süresi, günlük akıllı telefon kullanım süresi.	toplam puanının 5'in üzerinde olması ile belirlenen kötü uyku kalitesi için risk faktörü olduğu saptanmıştır.
The Relationship Between Smartphone Using Style and Sleep Quality and Psychiatric Symptoms Among a Foundation University Students [Bir Vakıf Üniversitesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanım Tarzı ile Uyku Kalitesi ve Psikiyatrik Belirtiler Arasındaki İlişki]	Emin Erinç Yücel, Barış Önen Ünsalver / 2020	N=362, Vakıf üniversitesi öğrencileri	Sosyodemografik Veri Formu Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi Epworth Uykululuk Ölçeği Kısa Semptom Envanteri	Akıllı telefon kullanımı, uyku kalitesi, genel uykululuk düzeyleri, kısa belirti envanteri puanları ('Anksiyete', 'Depresyon', 'Olumsuz Benlik', 'Somatizasyon' ve 'Düşmanlık'), yaş, cinsiyet, medeni durum, ders yılı, bölüm ve akıllı telefon kontrol faaliyetleri.	Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği medyan puanına göre katılımcılar düşük seviyeli akıllı telefon kullanımı ve yüksek seviye akıllı telefon kullanımı olmak üzere iki gruba ayrıldı. Üst düzey akıllı telefon kullanan grupta, genel uyku kalitesi daha düşük, uyku gecikmesi daha uzun, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ile ölçülen uyku bozukluğu ve gündüz işlev bozukluğu puanları daha yüksek ve Kısa Semptom Envanteri puanları daha yüksekti. Çalışma sonucunda akıllı telefon kullanımı arttıkça ve sorunlu hale geldikçe uyku kalitesinin düştüğü, gündüz işlev bozukluğu ve psikiyatrik belirtilerin arttığı gözlemlendi. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanları hem Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi hem de Epworth Uykululuk Ölçeği puanları ile pozitif korelasyon gösterdi. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanı, regresyon analizinde Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi puanlarının bir yordayıcısı olarak bulundu.	
Smart Phone Usage, Sleep Quality and Depression in University Students [Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımı, Uyku Kalitesi ve Depresyon]	Fadime Kaya, Nihal Bostancı Daştan, Erkan Durar / 2020	N=804, Iğdır Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler	Bilgi Formu Akıllı Telefon Bağımlılığı-Kısa Versiyon Beck Depresyon Envanteri Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	Yaş, Cinsiyet, Öğrenim görülen bölüm, akıllı telefon bağımlılığı, depresyon, uyku kalitesi, akıllı telefon kullanım	Örneklemdeki öğrencilerin yaş ortalaması 20.93±2.44. Kız (%65) ve erkek (%35) öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin tamamı akıllı telefon kullanmıştır. Günlük akıllı telefon kullanım süresi 7,85±4.55 saattir. Çok değişkenli doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, akıllı	

						özellikleri.	telefon bağımlılığı ile Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi puanı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Akıllı telefon kullanımı ile kötü uyku kalitesi ve depresif belirtiler arasında ilişki bulunmaktadır.
Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Arasındaki İncelenmesi	Öğrencilerinin Farklı Örüntülerinin İlişkilerinin	Göknur Kaplan Akıllı, Deniz Mertkan Gezgin / 2016	N=683, Ankara, Antalya, Edirne, Eskişehir, Erzurum, İstanbul, İzmir, Kırklareli, Kocaeli ve Trabzon illerinde bulunan 19 farklı üniversitede bulunan üniversite öğrencileri.	Demografik Formu Nomofobi Ölçeği	Bilgi	Nomofobi düzeyi, Telefonu gün içinde kontrol etme sıklığı, Telefonun şarj aletini her zaman yanında bulundurma, Sabah uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme, Gece yatmadan önce telefonunu kontrol etme ve zaman geçirme, Gece yatarken telefonunu kapatma ve kapalı tutma.	Çalışmanın bulguları, nomofobiye yatkın bireylerin, gün içerisinde sıklıkla telefonlarını kontrol ettiklerini, yanlarında şarj aleti taşıdıklarını, gece telefonlarını kapatmadıklarını, yatmadan önce yatakta telefonlarıyla zaman geçirdiklerini ve uyanır uyanmaz telefonlarını kontrol ettiklerini ortaya çıkarmıştır.
Evaluation of the Frequency/Addiction of Smartphone Use and Its Effect on Sleep Quality in University Students [Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanım Sıklığı/Bağımlılığının ve Uyku Kalitesine Etkisinin Değerlendirilmesi]	Hilal Özkaya, Meryem Serdar, Hüseyin Acar, Selma Pekgör, Seçil Gunher Arica / 2020	N=161, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencileri.	Demografik Formu Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği - Kısa Versiyon Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	Bilgi	Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi, Uyku Kalitesi, Cinsiyet, Yaş.	Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin tamamı akıllı telefon kullanmaktadır. Öğrenciler arasında akıllı telefon bağımlılığı oranı %31,1, uyku kalitesindeki azalma oranı ise %47,8 oldu. Akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki vardı.	
Relationship of Smartphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students [Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanım Şiddeti ile Uyku Kalitesi, Depresyon ve Kaygı]	Kadir Demirci, Mehmet Akgönül, Abdullah Akpınar / 2015	N =319, Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri.	Demografik Formu Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi Beck Depresyon Envanteri Beck Anksiyete Envanteri	Bilgi	Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi, Uyku Kalitesi, Kaygı, Depresyon, Yaş, Cinsiyet.	Araştırmanın bulguları, kadınların Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Akıllı telefon kullanımı yüksek grupta, düşük akıllı telefon kullanan gruba göre depresyon, anksiyete ve gündüz işlev bozukluğu puanları daha yüksekti. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanları ile depresyon düzeyleri, kaygı düzeyleri ve	

						bazı uyku kalitesi puanları arasında pozitif korelasyon bulundu.
The Relationship Between Smartphone Addiction Risk and Sleep Duration and Psychosocial Comorbidities in Health Professional Candidates [Sağlık Profesyoneli Adaylarında Akıllı Telefon Bağımlılığı Riski ile Uyku Süresi ve Psikososyal Eşanlıklar Arasındaki İlişki]	Kevser Tarı Selçuk, Didem Ayhan / 2019	N=443, Onyediy Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri.	Demografik Bilgi Formu Akıllı Telefon Bağımlılığı Kısa Form Yetişkin DEHB öz bildirim ölçeği Depresyon anksiyete stres ölçeği 21 Uyku süresi ("24 saatlik bir zaman diliminde ortalama kaç saat uyursunuz?" sorusu yöneltilerek değerlendirilmiştir.)	Bilgi Telefon Ölçeği- DEHB öz bildirim ölçeği anksiyete stres ölçeği 21 Uyku süresi ("24 saatlik bir zaman diliminde ortalama kaç saat uyursunuz?" sorusu yöneltilerek değerlendirilmiştir.)	Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi, Uyku süresi (saat), DEHB, Depresyon, anksiyete ve stres, Kaygı, Depresyon, Cinsiyet, Yaş.	Akıllı telefon bağımlılığı riski uyku süresi ile ilişkili olmasa da dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, depresyon, anksiyete ve stres ile pozitif ilişkiliydi.
The Effect of Social Media/Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Success in Medical Faculty Students [Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Medya/Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Uyku Kalitesinin Akademik Başarı üzerine Etkisi]	Şakir Gıca, Sena Yunden, Ayşegül Kirkas, Fatma Sevil, Faik Özdengül, Mehmet Ak / 2020	N=226, Tıp Fakültesi öğrencileri	Kişisel Bilgi Fotmu Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), Akıllı-telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)	Fotmu Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu Akıllı-telefon Bağımlılığı Ölçeği	Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyi, Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi, Uyku Kalitesi, Yaş, Cinsiyet, Eğitim Düzeyi.	Katılımcıların yaş, cinsiyet ve ebeveynlerinin eğitim düzeylerinin akıllı telefon bağımlılığı riski ile karşılaştırılmasında katılımcılar arasında anlamlı bir fark gözlenmedi. Akıllı telefon bağımlılığı risk durumuna göre bağımlılık riski düşük olan grubun not ortalaması 71.8±8 iken, bağımlılık riski orta olan grubun 68.4±8.77 ve yüksek olan grubun ise 67.4±9.75 idi. Akıllı telefon bağımlılığı açısından düşük riskli grubun not ortalamaları yüksek riskli grubun not ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksekti. Akıllı telefon bağımlılığı açısından yüksek riskli grubun sosyal medya bağımlılık toplam skorları orta ve düşük riskli gruptan anlamlı bir şekilde yüksekti. Oluşturulan multivariate Hiyerarşik Regresyon Analizi modelinde cinsiyet, uyku etkinliği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği skorlarının not ortalamaları üzerinde etkili olduğu saptandı. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Uyku Kalitesi İndeksi puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Çalışma kapsamında incelenen araştırmaların özellikleri ve bulguları aşağıda sıralanan başlıklardan oluşmaktadır.

Örneklem

Gözden geçirilen çalışmaların tümü üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Çalışmaya yaşları 17 ve üzerinde olan üniversite öğrencileri seçilmiştir. Örneklemelerin nasıl seçildiği ve özellikleri aşağıda belirtilmiştir.

Araştırma grubu seçilirken (Bkz. Torpil ve Diğ., 2020) devlet üniversitesinde sözel ve el ilanları ile araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışmada kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Belirli dahil etme ve dışlama kriterleri ile belirlenmiştir. Araştırmaya katılmaya 196 öğrenci gönüllü olmuştur. 3 kişide psikiyatrik hastalık tanısı olması ve 12 kişi de çalışma değerlendirmesini tamamlamadıkları için dışlanmıştır. Böylece çalışmaya 181 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmaya 153 kadın 28 erkek katılmıştır.

Araştırma grubu (Bkz. Özcan ve Meydan Acımuş, 2021) çok aşamalı küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Pamukkale üniversitesi Kınıklı Kampüsü'nde toplam 3 yüksekokul ve 14 tane fakülte bulunmaktadır. Yüksekokul ve fakülte sayıları tabakalanarak 5 fakülte ve 1 yüksekokul örnekleme seçilmesi planlanmıştır. Fakat çalışmaya dahil edilecek fakültelerde öğrenim gören 1., 2., 3. ve 4. sınıfları bulunması gerektiğinden tüm sınıfları bulunan dört yıllık 7 fakülte ve 2 yüksekokul dahil edilmesi planlanmıştır. Araştırmaya katılan 1545 öğrencinin %56,8'i kadın, %43,2'si erkek ve yaş ortalaması ise 21.39 ± 2.21 ' dir.

Araştırma grubu (Bkz. Yücel ve Ünsalver, 2020) bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 242 kadın ve 120 erkekten 362 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması $24,9 \pm 7,1$ 'dir. Katılımcıların 47'si evli ve 315'i bekarıdır.

Araştırma grubu (Bkz. Kaya ve Diğ., 2020) 2017-2018 yılları arasında Iğdır Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören 1250 öğrenci oluşturmaktadır. Bu yüksekokul 2009 yılında açılan 5 bölümden oluşan 2 yıllık bir okuldur. Örneklem belirli dahil etme ve dışlama kriterleri ile belirlenmiştir. Araştırmada 48 öğrenci anketleri eksik doldurduğu dışlanmıştır. Araştırmaya 804 öğrenci dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.93 ± 2.44 'dür, %65'i kadındır ve %21'i evde hasta bakımı bölümünde öğrenim görmektedir.

Araştırmaya (Bkz. Kaplan Akıllı ve Gezgın, 2016) Ankara, Antalya, Edirne, Eskişehir, Erzurum, İstanbul, İzmir, Kırklareli, Kocaeli ve Trabzon'daki toplam 19 üniversiteden farklı fakültelerde eğitim gören ve farklı yaş gruplarında olan 694 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar içerisinde 11 kişi akıllı telefon kullanmadığı için dışlanmıştır. Dışlanan kişilerden sonra katılımcı sayısı 683 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %66,9'u kadın, %33,1'i erkektir. Çalışmaya 20 yaş altı ve 24 yaş üstü öğrenciler dahil olmuştur ve %61,8'ini 20-24 yaş arası öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmaya 1., 2., 3., 4. sınıftan öğrenciler katılmıştır ve %59,6'sı 4. sınıflardan oluşmaktadır.

Araştırmaya (Bkz. Özkaya ve Diğ., 2020) katılımcılar seçilmek üzere yüz yüze görüşmeye yönelik bir anket geliştirilmiştir. Hamidiye Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinden 12 programda öğrenim gören 913 sağlık teknisyeni arasından basit randomizasyon yöntemiyle 116 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerden sözel olarak bilgilendirilip yazılı onamlar alınmıştır. Katılımcıların %76,4'ü kadın %24,6'sı erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması 18.96 ± 1.72 'dir. Tüm katılımcılar akıllı telefon kullanmaktadır.

Araştırmaya (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015) Süleyman Demirel Üniversitesi'nden rastgele seçilen 400 öğrenci katılmıştır. 52 öğrenci çalışmaya reddetmesinden dolayı ve 29 öğrencide ölçekleri eksik doldurmasından dolayı dışlanmıştır. Toplamda 319 öğrenci çalışmaya dahil olmuştur. Katılımcıların 203'ü kadın ve 116'sı erkektir. Yaş ortalamaları ise 20.5 ± 2.45 'dir.

Araştırmaya (Bkz. Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019) katılması için Onyeddi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden beslenme ve diyetetik, fizyoterapi ve rehabilitasyon, hemşirelik, sağlık yönetimi bölümlerine kayıtlı olan ve aktif olarak derslere devam sağlayan 491 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmayı katılmayı kabul eden 443 öğrenci olmuştur. Akıllı telefona sahip olmayan 5 kişi, ruhsal hastalık tanısı alan ve ilaç kullanan 8 kişi, ölçekleri tam yanıtlamayan 22 kişi çalışmadan çıkarılmıştır. 408 öğrenci ile çalışmaya devam edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.13 ± 2.43 'dir. Çalışmaya katılan en az 18 en fazla 32 yaşında olan öğrenciler dahil olmuştur. Katılımcıların %54.9'u 20 yaş üzerinde olan ve %81,1'i kadın öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırma grubunu (Bkz. Gıca ve Diğ., 2020) 226 tıp öğrencisi oluşturmuştur. On üç katılımcı, psikiyatrik bir hastalığı olduğu veya ilaç kullandığı için çalışmadan çıkarılmıştır. Yüz otuz altı katılımcı (%63.8) kadın, yetmiş yedi (%36.2) erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 25 arasında değişmektedir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri 18 yaş ve üzeri ve gönüllü katılımdır. Çalışma protokolü, Araştırma Enstitüsü'nün insan araştırmaları komitesi tarafından onaylanmıştır.

Ölçme Araçları

Seçilen araştırmaların hepsinde demografik bilgi formu kullanılmıştır. Demografik bilgi formlarının hepsinde yaş ve cinsiyet özelliklerine yer verilmiştir. Demografik bilgi formlarında alınan bilgiler aşağıda verilmiştir.

Torpil ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, günlük akıllı telefon kullanımı ve herhangi bir psikiyatrik hastalığa sahip olma durumunu ile ilgili demografik bilgiler toplanmıştır.

Özcan ve Meydan Acımış'ın (2021) yapmış olduğu çalışmada yaş, cinsiyet, şimdiye kadar en uzun süre yaşanan yer (İl, ilçe, belde ve köy olmak üzere dört kategoriye ayrılmıştır.), anne öğrenim düzeyi, baba öğrenim düzeyi, maddi durum algısı, kalınan yer (Ailesiyle birlikte evde, tek başına evde/apartta, arkadaş(lar)ıyla birlikte evde/apartta, özel yurttan, devlet yurdunda ve diğer olmak üzere altı kategoriye ayrılmıştır.), kalınan yerde kendine ait bir odanın olma durumu gibi sosyodemografik özellikler toplanmıştır. Bunun dışında boy ve kilo, sigara içme özellikleri, son 1 ay içinde alkol kullanım sıklığı, düzenli olarak egzersiz yapma durumu, son 1 hafta içinde toplamda kaç dakika orta şiddetli ve şiddetli fiziksel aktivite yapıldığı, kafeinli içecekleri tüketim sıklıkları, son 1 ay içinde enerji içeceği tüketme durumu, kafeinli içeceklerin genellikle günün hangi saatlerinde tüketildiği, hekim tarafından tanı koyulmuş hastalığa sahip olma durumu, devamlı kullanılan ilacı olma durumu, uyku sorunu olan birinci dereceden akrabasının olma durumu gibi diğer özellikler hakkında da bilgi toplanmıştır.

Yücel ve Ünsalver'in (2020) yapmış olduğu çalışmada yaş, cinsiyet, medeni durum, ders yılı, bölüm ve akıllı telefon kontrol faaliyetleri demografik bilgileri hakkında bilgi toplanmıştır.

Kaya ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu çalışmada bir bilgi formu hazırlanmıştır. Bilgi formu 7 sorudan oluşmaktadır. İlk 3 soruda yaş, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm hakkında bilgiler alınmıştır. Diğer 4 soru ise açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Bu sorular:

- Akıllı telefonunuz var mı?,
- Kaç yaşında akıllı telefon kullanmaya başladınız?,
- Günlük akıllı telefon kullanım süreniz nedir?,
- Akıllı telefonda sıklıkla kullandığınız uygulamalar nelerdir?.

Kaplan Akıllı ve Gezgin'in (2016) yapmış olduğu çalışmada öğrenim görülen şehir, cinsiyet, yaş, sınıf, akıllı telefon kullanım süresi, günlük akıllı telefonu kontrol etme sıklığı, yanında şarj aleti bulundurma durumu, uyanır uyanmaz akıllı telefonu kontrol etme durumu, yatmadan akıllı telefon ile zaman geçirme durumu, akıllı telefonu gece kapatma durumu gibi bilgiler toplanmıştır.

Özkaya ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu çalışmada veri toplamak için geliştirilen anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların yaş ve cinsiyeti gibi demografik bilgileri toplanmıştır. İkinci bölümünde Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Versiyonu, son bölümdeyse Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi Ölçeği yer almaktadır.

Demirci ve arkadaşlarının (2015) yapmış olduğu çalışmada yaş ve cinsiyet hakkında bilgi toplanmıştır.

Tarı Selçuk ve Ayhan'ın (2019) yapmış olduğu çalışmada yaş ve cinsiyet hakkında bilgi toplanmıştır. Ayrıca uyku süresi bir değişken olarak kullanılmak istenmiştir. Bunun için öğrencilere “24 saatlik bir zaman diliminde ortalama kaç saat uyursunuz?” gibi bir soru yöneltilmiştir.

Gıca ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve psikiyatrik tanılar üzerine soruların bulunduğu bir kişisel bir bulgu formu hazırlanıp bilgi toplanmıştır.

Seçilen çalışmaların ölçek kullanımı olarak incelenirse 7 çalışmanın hepsinin Kwon ve arkadaşlarının (2013) geliştirdiği Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Gıca ve Diğ., 2020; Kaya ve Diğ., 2020; Özcan ve Meydan Acımuş, 2021; Özkaya ve Diğ., 2020; Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019; Yücel ve Ünsalver, 2020). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa versiyonu olarak kullanılan 4 çalışmanın olduğu görülmektedir (Bkz. Kaya ve Diğ., 2020; Özcan ve Meydan Acımuş, 2021; Özkaya ve Diğ., 2020; Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019). 2 çalışmada Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen Nomofobi Anketi (NMP-Q) kullanılmıştır (Bkz. Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016; Torpil ve Diğ., 2020). 6 çalışmada Buysee ve arkadaşlarının (1989) Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI) kullanılmıştır (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Gıca ve Diğ., 2020; Kaya ve Diğ., 2020; Özcan ve Meydan Acımuş, 2021; Özkaya ve Diğ., 2020; Yücel ve Ünsalver, 2020). 2 çalışmada Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Envanteri (BDI) kullanılmıştır (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Kaya ve Diğ., 2020). 1 çalışmada Law ve arkadaşları (2014) tarafından yayınlanan beşinci versiyonu Kanada Mesleki Performans Ölçümü (COPM) kullanılmıştır (Bkz. Torpil ve Diğ., 2020). 1 çalışmada Johns (1991) tarafından geliştirilen Epworth Uykululuk Ölçeği (ESS), Derogatis (1992) tarafından

geliştirilen Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır (Bkz. Yücel ve Ünsalver, 2020). 1 çalışmada Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Beck Anksiyete Envanteri (BAI) kullanılmıştır (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015). 1 çalışmada Kessler ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen Yetişkin DEHB Öz Bildirim Ölçeği ile Lovinond ve Lovinond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği 21 kullanılmıştır (Bkz. Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019). 1 çalışmada ise Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) kullanılmıştır (Bkz. Gıca ve Diğ., 2020).

İncelenen Değişkenler

Bu çalışma Türkiye’de okuyan üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi üzerine yapılan çalışmaları incelemeyi amaçlayan sistematik bir gözden geçirme olduğu için seçilen çalışmaların tümünde “akıllı telefon bağımlılığı veya nomofobi” ile “uyku kalitesi veya uyku” değişkenlerini içermektedir. Seçilen çalışmalarda araştırılan bu iki değişkene ek olarak mesleki performans (Bkz. Torpil ve Diğ., 2020), depresyon (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Kaya ve Diğ., 2020; Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019; Yücel ve Ünsalver, 2020), kaygı (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019; Yücel ve Ünsalver, 2020), anksiyete ve stres (Bkz. Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019), algılanan gelir düzeyi, sigara içme durumu, alkol kullanımı, düzenli egzersiz yapma, haftalık kahve tüketimi, son bir ayda kullanılan enerji içeceği tüketimi, saatler süren kafeinli içecek tüketimi, düzenli ilaç kullanımı, uyku problemi olan birinci dereceden olan akraba, haftalık kafeinli meşrubat tüketimi (Bkz. Özcan ve Meydan Acımış, 2021), olumsuz benlik, somatizasyon, düşmanlık (Bkz. Yücel ve Ünsalver, 2020), dikkat eksikliği ve hiperaktivite (Bkz. Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019), sosyal medya bağımlılığı, akademik başarı (Bkz. Gıca ve Diğ., 2020) gibi değişkenler çalışmalara dahil edilmiştir.

Seçilen Çalışmaların Sonuçları

Seçilen çalışmaların sonuçları incelendiğinde 7 çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile uyku arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016; Kaya ve Diğ., 2020; Özcan ve Meydan Acımış, 2021; Özkaya ve Diğ., 2020; Torpil ve Diğ., 2020; Yücel ve Ünsalver, 2020). 1 çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği puanları ile Pittsburg Uyku İndeksi puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Bkz. Gıca ve Diğ., 2020). Değişken olarak uyku süresinin kullanıldığı diğer bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile bir ilişki saptanmamıştır (Bkz. Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019).

Akıllı telefon bağımlılığı veya nomofobinin; mesleki performans ve memnuniyet puanları ile ilişkili olduğu (Bkz. Torpil ve Diğ., 2020), gündüz işlev bozukluğu ve psikiyatrik belirtilerin artması ile ilişkili olduğu (Bkz. Yücel ve Ünsalver, 2020), depresif belirtiler ile ilişkili olduğu (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Kaya ve Diğ., 2020; Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019), düşük akademik başarı ile ilişkisi olduğu (Bkz. Gıca ve Diğ., 2020) sonuçlarına da ulaşılmıştır. Ayrıca nomofobi ile kişilerin gün içinde akıllı telefon kontrol etme sıklığı, yanında sürekli şarj aleti taşıma, uyanır uyanmaz akıllı telefonunu kontrol etme, gece yatmadan akıllı telefon ile zaman geçirme, telefonunu gece uyurken bile açık bırakma gibi birtakım günlük alışkanlıkları arasındaki ilişki olduğu ve kişinin günlük yaşamını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016). Seçilen çalışmalar içinde bir tanesinde kişide akıllı telefon bağımlılığı olması, gelir düzeyi algısının düşük olması, düzenli sigara içicisi olma, son bir ay

içinde haftada bir gün ve üzeri alkol kullanma, son bir haftada fiziksel aktivite düzeyinin düşük olması, uyku sorunu olan birinci dereceden akrabaya sahip olma ve bir günlük zaman diliminde yatak içinde akıllı telefon kullanım süresinin 30 dakikadan fazla olması durumları ile Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ölçeği toplam puanının 5'in üzerinde olması ile belirlenen kötü uyku kalitesi için risk faktörü olduğu saptanmıştır (Bkz. Özcan ve Meydan Acımuş, 2021).

TARTIŞMA

Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin sistematik bir şekilde gözden geçirilerek, akıllı telefon bağımlılığının üniversite öğrencilerinin uyku kalitesinde bir etkisi olup olmadığını saptamak ve bu amaçla seçilen çalışmalar derlenerek genel bir çerçeve sunulması amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında incelenen çalışmalardan elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesini etkilediğidir. Bunlara ek olarak akıllı telefon bağımlılığının; depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, gündüz işlev bozukluğu, psikiyatrik belirtiler, düşük akademik başarı ve mesleki performansları ile de ilişkili olduğu görülmektedir (Kaya ve Diğ., 2020; Gıca ve Diğ., 2020; Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019; Torpil ve Diğ., 2020; Yücel ve Ünsalver, 2020).

Seçilen çalışmaların yedisinde akıllı telefon bağımlılığı uyku kalitesi ilişkili olduğu görülmektedir (Demirci ve Diğ., 2015; Kaplan Akıllı ve Gezgin, 2016; Kaya ve Diğ., 2020; Özcan ve Meydan Acımuş, 2021; Özkaya ve Diğ., 2020; Torpil ve Diğ., 2020; Yücel ve Ünsalver, 2020). Gıca ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu araştırmada ise akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tarı Selçuk ve Ayhan'ın (2019) yapmış olduğu çalışmada ise uyku süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde yetişkinler üzerine yapılan çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığının kötü uyku kalitesi ile ilişkili olduğu (Gül, 2020; Jahrami ve Diğ., 2021; Lee ve Diğ., 2021; Sohn ve Diğ., 2021), üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığının kötü uyku sebebiyet verdiği (Brubaker ve Beverly, 2020; Çevik, 2018; Üstündağ Öcal, 2019), yapılan iki sistematik derleme çalışmasında da benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği (Akgül, 2020; Notara ve Diğ., 2021) sonucuna ulaşıldığı görülmektedir

Ayrıca Kaplan Akıllı ve Gezgin'in (2016) yapmış olduğu çalışmada nomofobi ile; telefonu gün içinde kontrol etme sıklığı, telefonun şarj aletini her zaman yanında bulundurma, sabah uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme, gece yatmadan önce telefonunu kontrol etme ve zaman geçirme, gece yatarken telefonunu kapatma ve kapalı tutma arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda ise nomofobik kişilerin telefonu gün içerisinde sıklıkla kontrol ettiği, yanında sürekli şarj aleti bulunduğu, sabah uyanır uyanmaz telefonunu kontrol ettiği, uyumadan önce yatakta telefonla vakit geçirdikleri, gece telefonlarını kapamadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Yine incelenen çalışmalar arasında olan ve benzer sonuçların yer aldığı Özcan ve Meydan Acımuş'ın (2021) yapmış olduğu çalışmada, kötü uyku kalitesi riskinin akıllı telefon bağımlılığı olanlarda olmayanlara göre, bir günlük zaman dilimi içinde 30 dakikadan fazla yatak içinde akıllı telefon kullandığını belirtenlerde akıllı telefonunu yatak içinde kullanmayanlara göre daha fazla anlamlı olduğu bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde benzer şekilde gün içerisinde telefonu kontrol etme davranışı ile akıllı telefon bağımlılığı

arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu (Gezgin ve Diğ., 2017; Sırakaya, 2017; Hoşgör ve Diğ., 2017), günlük akıllı telefon kullanım süresi arttıkça bağımlılık riskinin de arttığı (Gezgin ve Diğ., 2017; Erdem ve Diğ., 2016) sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların tersine Adnan ve Gezgin'in (2016) yapmış olduğu çalışmada nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım süresine açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını da ulaşılmıştır. Literatürde benzer sonuçların daha fazla olmasından dolayı akıllı telefon kullanımının günlük yaşamımızda sorunlara yol açabileceği görülmektedir.

Araştırılan değişkenlerin yanı sıra farklı değişkenlerde çalışmalara dahil edilmiştir. Seçilen çalışmalarda mesleki performans (Bkz. Torpil ve Diğ., 2020), depresyon (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Kaya ve Diğ., 2020; Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019; Yücel ve Ünsalver, 2020), kaygı (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019; Yücel ve Ünsalver, 2020), anksiyete ve stres (Bkz. Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019), algılanan gelir düzeyi, sigara içme durumu, alkol kullanımı, düzenli egzersiz yapma, haftalık kahve tüketimi, son bir ayda kullanılan enerji içeceği tüketimi, saatler süren kafeinli içecek tüketimi, düzenli ilaç kullanımı, uyku problemi olan birinci dereceden olan akraba, haftalık kafeinli meşrubat tüketimi (Bkz. Özcan ve Meydan Acımış, 2021), olumsuz benlik, somatizasyon, düşmanlık (Bkz. Yücel ve Ünsalver, 2020), dikkat eksikliği ve hiperaktivite (Bkz. Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019), sosyal medya bağımlılığı, akademik başarı (Bkz. Gıca ve Diğ., 2020) gibi değişkenler de çalışmalara dahil edilmiştir. Literatür incelendiğinde depresyon, anksiyete, stres gibi değişkenlerin daha fazla incelendiği dikkat çekmiştir. Bunun sebebi bir araştırmada açıkça görülmektedir: Çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada çocuk psikiyatrisine başvurmuş olan 80 hastanın akıllı telefon bağımlılığı bulunmaktadır. Katılan 80 hastanın 51'i dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB), 35'i anksiyete bozuklukları, 25'i depresyon, 9'u davranım bozukluğu, 3'ü dışa atım bozuklukları, 2'si tik bozukluğu tanılarını aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Akaltun ve Ayaydın, 2019). Akıllı telefon bağımlılığı uyku kalitesini etkilemekle birlikte birçok değişkeni de etkilediği görülmektedir.

Çalışmaya seçilen araştırmaların örnekleme üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklemlerin genel olarak yaşları 17 ve üzerindedir. Tüm çalışmalara dahil olan öğrenci sayısı 4724'dür. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımının ve bağımlılığının uyku kalitesine etkisi üzerine yapılan birçok çalışmaya rastlanmıştır (Akın, 2018; Brubaker ve Beverly, 2020; Dharmadhikari ve Diğ., 2019; Ibrahim ve Diğ., 2018; Kaya ve Diğ., 2020; Kumar ve Diğ., 2019; Nowreen ve Ahad, 2018; Uzun, 2020; Üstündağ Öcal, 2019; Yumuşak, 2019). Diğer örneklemlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde ergenlerin veya çocukların akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesini etkilediği (Arıcıoğlu Sülün ve Diğ., 2021; Cárthaigh ve Diğ., 2020; Van Den Bluck, 2003; Kolcu ve Diğ., 2021) yine yetişkinler üzerine yapılan çalışmalarda (Alfaya ve Diğ., 2021; Lanaj ve Diğ., 2014) da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Yapılan literatür incelemesi sonucunda farklı örneklemlerde akıllı telefon bağımlılığı ile kötü uyku kalitesiyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca örneklem olarak genellikle üniversite öğrencileri ve ergenler üzerinde çalışmalar yapıldığı görülmüştür. TÜİK verilerine göre ülkemizde kullanılan internet kullanımı oranı incelendiğinde 2021 yılı itibariyle 16-24 yaş aralığının %96,7, 25-34 yaş aralığında %95,8, 35-44 yaş aralığında %90,9, 45-54 yaş aralığının %80,1, 55-64 yaş aralığında %58,6, 65-74 yaş aralığında %32,5 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2021). Ayrıca 35.684 katılımcının dahil edildiği bir sistematik derleme çalışmasında internet

bağımlısı bireylerde uyku süresinin azaldığı dolayısıyla olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Alimoradi ve Diğ., 2019). Akıllı telefon bağımlılığının internet kullanım oranı ile ilişkisi olduğu ve bunun da uykuyu olumsuz etkilediği yapılan çalışmalarda görülmektedir. TÜİK'in vermiş olduğu istatistikten yola çıkarak bu risk grubunu oluşturan çocuk ve ergenlerin gelecekte ileri yaş grubunda yer alacağı düşünülürse araştırmalarda ileri yaş grubuna uygulanan çalışmalarında dahil edilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Seçilen çalışmalarda kullanılan ölçekler incelendiğinde 7 çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanıldığı görülmektedir (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Gıca ve Diğ., 2020; Kaya ve Diğ., 2020; Özcan ve Meydan Acımiş, 2021; Özkaya ve Diğ., 2020; Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019; Yücel ve Ünsalver, 2020). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa versiyonu olarak kullanılan 4 çalışmanın olduğu görülmektedir (Bkz. Kaya ve Diğ., 2020; Özcan ve Meydan Acımiş, 2021; Özkaya ve Diğ., 2020; Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019). Çalışmaların 2 tanesinde Nomofobi ölçeği kullanılmıştır (Bkz. Kaplan Akıllı ve Gezgini, 2016; Torpil ve Diğ., 2020). Seçilen 6 çalışmada Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi envanteri kullanıldığı görülmektedir (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Gıca ve Diğ., 2020; Kaya ve Diğ., 2020; Özcan ve Meydan Acımiş, 2021; Özkaya ve Diğ., 2020; Yücel ve Ünsalver, 2020). Seçilen çalışmaların 2 tanesinde Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015; Kaya ve Diğ., 2020). 1 çalışmada Kanada Mesleki Performans Ölçümü (COPM) kullanılmıştır (Bkz. Torpil ve Diğ., 2020). 1 çalışmada Epworth Uykululuk Ölçeği (ESS), Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır (Bkz. Yücel ve Ünsalver, 2020). 1 çalışmada Beck Anksiyete Envanteri (BAI) kullanılmıştır (Bkz. Demirci ve Diğ., 2015). 1 çalışmada Yetişkin DEHB Öz Bildirim Ölçeği ile Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği 21 kullanılmıştır (Bkz. Tarı Selçuk ve Ayhan, 2019). 1 çalışmada Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) kullanılmıştır (Gıca ve Diğ., 2020). Akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi değişkenlerinin çalışıldığı ilgili literatür incelendiğinde ölçek kullanımında yabancı ve Türkçe çalışmaların çoğunlukla Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)'nin kullanıldığı görülmektedir (Çevik, 2018; Deveci, 2021; Ibrahim ve Diğ., 2018; Mohammadbeigi ve Diğ., 2016; Nowreen ve Ahad, 2018; Teker ve Yakşi, 2021; Tao ve Diğ., 2017; Yumuşak, 2019). Seçilen çalışmaların incelendiğinde karşımıza çıkan Nomofobi Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği literatürdeki diğer çalışmalarda da kullanıldığı görülmektedir (Çevik, 2018; Deveci, 2021; Farchakh ve Diğ., 2021; Nowreen ve Ahad, 2018; Özata, 2019; Teker ve Yakşi, 2021; Yumuşak, 2019).

Sonuç ve Öneriler

Bu sistematik derleme çalışmasında akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesine etkisi incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 8'i İngilizce dilinde 1 tanesi Türkçe dilinde olmak üzere 9 tane makale dahil edilmiştir. Araştırma kapsamındaki akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesinin arasında bir ilişki var mı sorusuna yanıt olarak çalışmaların 7'sinde böyle bir ilişkiden söz edilirken bir çalışmada böyle bir ilişkinin anlamlı olmadığı, uyku süresi değişkeniyle çalışılan bir çalışmada da böyle bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir. İlgili literatürde incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesini olumsuz bir şekilde etkilediğini desteklemiştir. Bunun yanında nomofobi puanı yüksek olan bireylerde telefonu gün içinde kontrol etme sıklığının fazla, telefonun şarj aletini her zaman yanında bulundurma, sabah uyanır uyanmaz telefonu kontrol etme, gece yatmadan önce telefonunu kontrol etme ve zaman geçirme, gece yatarken telefonunu açık tutma gibi davranışlarda da bulunduğu sonucuna

ulaşmıştır. Bunun yanında akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, anksiyete, stres, mesleki performans ve memnuniyet düşüklüğü, gündüz işlev bozukluğu, psikiyatrik belirtilerin oluşması gibi birçok problemle beraber görüldüğü araştırmalarda gözlenmiştir. Seçilen çalışmalar ve ilgili literatür incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesine etkisi dışında birçok probleme sebebiyet verdiği görülmektedir. Aynı zamanda bu ilişkili olan değişkenlerin hepsi akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesinin araştırılmış olduğu çalışmalara dahil edilmiştir. İncelenen çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için en fazla Kwon ve arkadaşlarının (2013) geliştirdiği Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, uyku kalitesini ölçmek içinse Buysse ve arkadaşlarının (1989) geliştirdiği Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI) kullanılmıştır.

Sistemik derleme çalışması kapsamında incelenen çalışmalar sonucunda ulaşılan akıllı telefon bağımlılığının kötü uyku kalitesine yol açtığı ve bununla birlikte kişide ortaya çıkan kötü uyku kalitesinin kişinin normal yaşamını da olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca psikiyatrik belirtilerle beraber de görülmesi bağımlılığın çok riskli boyutlara çıkabileceğini göstermektedir.

Bu sistemik derleme sonucunda şu önerilerde bulunulabilir. Üniversitelerde psikoloji alanında yardım sağlayanlara yönelik üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığı oranları tespit edilip bu riski taşıyan kişilere gerekli müdahaleler yapılabilir. Kişiler bağımlılık durumlarının farkında olmayacağı düşünülmektedir. Bu durumda akıllı telefon bağımlılığı konusunda bilgi verici seminerler verilip kişilerin kendilerinin destek almaları için başvurmaları sağlanabilir. Akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerde ekstradan bir psikiyatrik rahatsızlık olduğunda veya kötü uyku kalitesine sahip olduğunda ilgili yerlere sevk edilebilir veya başka kurumlarla beraber çalışılabilir. Akıllı telefon bağımlılığı riski taşıyan öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanma durumlarını kendileri denetleyerek öz-denetim sağlanabilir. Araştırmacılara yönelik şu önerilerde bulunulabilir. Akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesinin; arasındaki ilişki, birbiri üzerindeki etkisi yönünden inceleyen çalışmalar fazlaca olmasına rağmen bir müdahale hizmeti uygulandığında nasıl sonuçlar alınacağına dair bir nitel, karma çalışmaya rastlanmamıştır. Nitel veya karma çalışmalar yapıp; yapılabilecek müdahale durumlarından nasıl sonuçlar alındığı, hangi müdahale hizmetlerinin yararlı olabileceği konusunda yol gösterici olabilir. Akıllı telefon bağımlılığı ve uyku kalitesi ile; depresyon, anksiyete, gündüz uykululuk durumu ile çokça karşılaştırıldığı fakat diğer risk oluşturabilecek durumlarla yeterince çalışma olmadığı görülmekte ve farklı ilgili değişkenlerle de incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Adnan, M., ve Gezgin, D. M. (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Akaltun, İ., ve Ayaydın, H. (2019). Çocuk psikiyatrisi polikliniğine çeşitli nedenlerle başvurmuş, akıllı telefon bağımlılığı olan ergenlerin aldığı psikiyatrik tanılar. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2), 193-196.
- Akgül, M. (2020). Akıllı Telefon Bağımlılığı Konusu Çalışılan Tezlerdeki Eğilimler ve Önemli Bulgular. *Öğretim Teknolojisi ve Hayat Boyu Öğrenme*, 1(2), 121-244.
- Akın, G. (2018). *Erzincan Üniversitesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyinin Belirlenmesi ve İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Alfaya, M. A., Alsamghan, A., Alsaleem, S. A., Alshahrani, M. A., Alfaya, F. A., Alqahtani, Y. S. O., Alsaleem, M. Z. S., Alhamrani, A. A., Alyahia, A. A. S., Alsharaif, A. M. F., Aljabal, F. F. N., & Nasser, R. S. (2021). Mobile Phone Addiction and its Relationship to Sleep Quality among the General Population in Abha City, Saudi Arabia. *Middle East Journal of Family Medicine*, 19(3), 82-92.
- Almoradi, Z., Lin, C.Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M., & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51-67.
- Arıcıoğlu Sülün, A., Yayan, E. H., ve Düken, M. E. (2021). COVID-19 Salgını Sürecinin Ergenlerde Akıllı Telefon Kullanımına ve Uyku Üzerine Etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 28(Suppl 1), 35-40.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Aygar, H. (2020). *Lise Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Ruhsal Durum ve Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Babacan Gümüş, A., Engin, E. ve Özgür, G. (2009). Bir Huzurevinde Yaşayan ve Bilişsel Bozukluğu Olmayan Yaşlıların Uyku Düzeni Özelliklerinin İncelenmesi. *Turkish Journal of Geriatrics* 12(3), 138-146.
- Brubaker, J. R., & Beverly, E. A. (2020). Burnout, Perceived Stress, Sleep Quality, and Smartphone Use: A Survey of Osteopathic Medical Students. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 120(1), 6-17.
- Cárthaigh, S. M., Griffin, C., & Perry, J. (2020). The relationship between sleep and problematic smartphone use among adolescents: A systematic review. *Developmental Review*, 55, 1-17.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Çevik, C. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Uyku Kalitesi, Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Çıtak, A. (2011). Uyku Bozukluğu. Ekşi, A. (Ed.), *Ben Hasta Değilim* içinde (s.545-547). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), 85–92.
- Deveci, F. (2021). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Dharmadhikari, S. P., Harshe, S. D., & Bhide, P. P. (2019). Prevalence and Correlates of Excessive Smartphone Use among Medical Students: A Cross-sectional Study. *Indian Journal of Psychological Medicine, 41*(8), 549-555.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., ve Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21*(3), 923-926.
- Farchakh, Y., Hallit, R., Akel, M., Chalhoub, C., Hachem, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2021). Nomophobia in Lebanon: Scale validation and association with psychological aspects. *Plus One, 16*(4), 1-14.
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., ve Yıldırım, S. (2017). Sosyal Ağ Kullanıcılarının Nomofobi Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 7*(1), 1-15.
- Gica, Ş., Yunden, S., Kirkas, A., Sevil, F., Ozdengul, F., & Ak, M. (2020). The Effect of Social Media/Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Success in Medical Faculty Students. *Selçuk Medical Journal, 36*(4), 312-318.
- Görgülü, Ü. (2003). *KOAH Hastalarında Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gül, M. (2020). *Akıllı Telefondan Uzak Kalma Korkusu (Nomofobi) 'nun Uyku ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Harvey, A. G. (2002). A Cognitive Model of Insomnia. *Behaviour Research and Therapy, 40*(8), 869-893.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(4), 299-307.
- İbrahim, N. H., Baharoon, B. S., Banjar, V. F., Kavanoz, E. A., Aşor, R. M., Aman, A. E., & Al-Ahmedi, J. R. (2018). Mobile phone addiction and its relationship to sleep quality and academic achievement of medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of Research in Health Sciens, 18*(3), 1-5.
- Jahrami, H., Rashed, M., Alrasheed, M. M., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Alhaj, O., BaHammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2021). Nomophobia is Associated with Insomnia but Not with Age, Sex, BMI, or Mobile Phone Screen Size in Young Adults. *Nature and Science of Sleep, 13*, 1931–1941.
- Kaplan Akıllı, G., ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40*, 51-69.
- Kaya, F., Bostancı Daştan, N., & Durar, E. (2020). Smart phone usage, sleep quality and depression in university students. *International Journal of Social Psychiatry, 1*-8.
- Keskin, T., Ergan, M., Başkurt, F. ve Başkurt, Z. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Kullanımı ve Baş Ağrısı İlişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4*(2), 864-873.
- Kolcu, M., Gürcüoğlu, Ç., Büyükcaydn, C., Akyüz, M., Tekin, S., Akgün, N., Akyüz Tozal, A., ve

- Bashane, O. (2021). Gençlik Merkezini Kullanan Ergenlerde (13-20 Yaş) Akıllı Telefon Kullanımının Uyku Kalitesine Etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 24(3), 512-519.
- Kumar, V. A., Chandrasekaran, V., & Brahadeeswari, H. (2019). Prevalence of smartphone addiction and its effects on sleep quality: A cross-sectional study among medical students. *Indian Journal of Psychiatry*, 28(1), 82-85.
- Kutlu, Y. M. (2018). *Uyku Kliniğine Başvurmuş ve Uyku Bozukluğu Tanısı Almış Bireylerde Uyku Kalitesi, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Lanaj, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 124(1), 11–23.
- Lee, J., Jung, H.Y., Lee, S. I., Youn, H., & Kim, S. G. (2021). Smartphone Addiction Proneness Is Associated With Subjective-Objective Sleep Discrepancy in Patients With Insomnia Disorder. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 18(11), 1035-1043.
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *Plos One*, 12(8), 1-14.
- Matricciani, L., Olds, T., & Petkov, J. (2012). In search of lost sleep: Secular trends in the sleep time of school-aged children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews*, 16(3), 203–211.
- Mengi, A., Singh, A., & Gupta, V. (2020). An institution-based study to assess the prevalence of Nomophobia and its related impact among medical students in Southern Haryana, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(5), 2303-2308.
- Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., Mokhtari, M., & Ansari, H. (2016). Sleep Quality in Medical Students; the Impact of Over-Use of Mobile CellPhone and Social Networks. *Journal of Research in Health Sciences*, 16(1), 46-50.
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagio, A. (2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addict Health*, 13(2), 120-136.
- Nowreen, N., & Ahad, F. (2018). Effect of smartphone usage on quality of sleep in medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8(10), 1366-1370.
- Önler, E. ve Yılmaz, A. (2008). Cerrahi Birimlerde Yatan Hastalarda Uyku Kalitesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 16(62), 114-121.
- Özata, M. (2019). *Akıllı Telefon Bağımlılığı Belirtilerinin Uyku Kalitesi ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Özcan, B., & Meydan Acımış, N. (2021). Relationship with Sleep Quality and Smartphone Addiction in Pamukkale University Students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 37(1), 206-211.
- Özkaya, H., Serdar, M., Acar, H., Pekgör, S., & Günher Arıca, S. (2020). Evaluation of the frequency/addiction of smartphone use and its effect on sleep quality in university students. *Annals of Medical Research*, 27(2), 657-663.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164-172.
- Sırakaya, M. (2017). Ön Lisans Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Akıllı Telefon Kullanım Durumlarına Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727.
- Sohn, S. Y., Krasnoff, L., Rees, P., Kalk, N. J., & Carter, B. (2021). The Association Between Smartphone Addiction and Sleep: A UK Cross-Sectional Study of Young Adults. *Frontiers in*

- Psychiatry*, 12, 1-10.
- Sülün, A., Günay, U., Sarman, A., ve Dertli, S. (2020). Akıllı Telefon Kullanan Adölesanlarda Gündüz Uykululuğu. *Bağımlılık Dergisi*, 21(2), 129-136.
- Şayık, D., Açıkgöz, A. ve Mutlu, F. (2021). Koronavirüs Pandemisinde Sağlık Personellerinin Uyku Kalitesi: Meta-analiz. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 1, 1-6.
- Tao, S., Wu, X., Zhang, Y., Zhang, S., Tong, S., & Tao, F. (2017). Effects of Sleep Quality on The Association between Problematic Mobile Phone Use and Mental Health Symptoms in Chinese Collega Students. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 14(2), 1-10.
- Tarı Selçuk, K., & Ayhan, D. (2019). The relationship between smartphone addiction risk and sleep duration and psychosocial comorbidities in health professional candidates. *Perspectives Psychiatric Care*, 1-6.
- Teker, A. G., & Yakşi, N. (2021). Factors Affecting Sleep Quality in High School Students and its Relationship with Nomophobia. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 3, 216-221.
- Tekin, Ç. (2012). *Cep Telefonu Problemlili Kullanım (PU) Ölçeğinin Türkçe 'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Torpil, B., Ünsal, E., Yıldız, E., & Pekçetin, S. (2020). Relationship between nomophobia and occupational performance among university students. *British Journal of Occupational Therapy*, 0(0), 1-5.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437)
- Uzun, B. (2020). *Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.
- Üstündağ Öcal, N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı Riski, Uyku Kalitesine Etkisi ve Ruhsal Belirtiler ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Van Den Bluck, J. (2003). Text Messaging as a Cause of Sleep Interruption in Adolescents, Evidence from a Crosssectional Study. *Journal of Sleep Research*, 12(3), 263.
- Yıldız, S., ve Yıldız, R. (2021). Nomofobi Alanında Yapılmış Tezlerin Sistematik Derlemesi: 2017-2020. Yıldız, S., ve Karlıova Soysal, E. (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Sistematik Derleme 2* içinde (s. 43-72). Ankara: İksad Yayınevi.
- Yumuşak, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Uyku Kalitesi ve Yaşam Doyumu Düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Yücel, E. E., & Ünsalver, B. Ö. (2020). The relationship between smartphone using style and sleep quality and psychiatric symptoms among a foundation university students. *The European Research Journal*, 6(6), 569-579.