

POVEZANOST KORIŠĆENJA MOBILNOG TELEFONA SA KVALITETOM SNA KOD STUDENATA

THE RELATIONSHIP OF MOBILE PHONE USE WITH THE QUALITY OF SLEEP AMONG STUDENTS

Tima Ličina¹, Amra Miralemović¹

Institut za fiziologiju, Medicinski fakultet Univerziteta u Prištini, Kosovska Mitrovica

SAŽETAK

Uvod: San predstavlja ključnu komponentu fizičkog i mentalnog zdravlja, a njegov kvalitet posebno je važan u periodu studiranja. Studenti su populacija koja je podložna raznim faktorima koji negativno utiču na san. Jedan od značajnih faktora koji se sve češće ispituje jeste učestala upotreba mobilnih telefona, naročito u večernjim satima. Plavo svetlo koje emituju ekrani, kao i kognitivna i emocionalna stimulacija, mogu negativno uticati na usvajanje sna i osećaj odmornosti.

Cilj rada: Cilj ovog istraživanja je da se proceni subjektivni kvalitet sna kod studenata, kao i da se ispita povezanost između korišćenja mobilnih telefona, ukupno i u večernjim satima, i kvaliteta sna kod studenata.

Materijal i metode: Istraživanje je sprovedeno kao presečna studija kojom je obuhvaćeno 276 studenata $22,6 \pm 2,9$; 205 ženskog i 71 muškog pola. Podaci su prikupljeni pomoću online anonimnog upitnika koji je sadržao pitanja o navikama korišćenja telefona i standardizovani Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Rezultati: Većina ispitanika (77,5%) koristi mobilni telefon više od 4 sata dnevno. Period od 23.00 do 00.59 je bio najčešći odlazak na spavanje (54,7%), zatim period od 01.00-02.59 (31,9%). U periodu od 21.00 do 22.59 na spavanje je odlazilo 6,9% ispitanika, a u periodu nakon 03.00 6,5%. Loš kvalitet sna je zabeležen kod 163 ispitanika ($n = 59,1\%$). Utvrđena je slaba, ali statistički značajna korelacija između vremena provedenog na mobilnom telefonu i PSQI ($r = 0,28$; $p < 0,001$). Takođe, između korišćenja telefona u večernjim satima i PSQI pronađena je slaba, ali statistički značajna korelacija ($r = 0,27$; $p < 0,001$).

Zaključak: Nalazi ukazuju da postoji statistički značajna povezanost između učestalosti korišćenja mobilnog telefona i lošijeg kvaliteta sna kod studenata. Iako su korelacije slabe, rezultati pokazuju potrebu za podizanjem svesti o štetnim efektima kasne upotrebe digitalnih uređaja i promovisanjem higijene spavanja kao važne komponente studentskog zdravlja.

Ključne reči: kvalitet sna, studenti, večernja upotreba mobilnih telefona

ABSTRACT

Introduction: Sleep is a key component of physical and mental health, and its quality is especially important during the study period. Students are particularly vulnerable to various factors that negatively affect sleep. One important factor increasingly being examined is frequent mobile phone use, especially in the evening. Blue light from screens and cognitive or emotional stimulation may impair falling asleep, total sleep time, and the feeling of restfulness.

The Aim: The aim of this study was to evaluate students' subjective sleep quality and to examine the relationship between mobile phone use—overall and in the evening—and sleep quality.

Material and methods: This cross-sectional study included 276 students (age 22.6 ± 2.9), 205 female and 71 male. Data were collected via an anonymous online questionnaire that included questions on phone usage habits and the standardized Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Results: Most respondents (77.5%) used a mobile phone for more than 4 hours daily. The most common bedtime was between 23:00 and 00:59 (54.7%), followed by 01:00 to 02:59 (31.9%). Only 6.9% went to sleep between 21:00 and 22:59, and 6.5% after 03:00. Poor sleep quality was observed in 163 respondents (59.1%). A weak but statistically significant correlation was found between total phone use and PSQI ($r = 0.28$; $p < 0.001$), and between evening phone use and PSQI ($r = 0.27$; $p < 0.001$).

Conclusion: The findings indicate a statistically significant association between frequent mobile phone use and poorer sleep quality among students. Although the correlations are weak, the results highlight the importance of raising awareness about the adverse effects of late digital device use and promoting sleep hygiene as a vital aspect of student health.

Key words: sleep quality, students, evening screen time