

Evaluation of The Factors Which Affect the Sleep Habit and Quality of Health College Students

Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Uyku Alışkanlığı ve Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi

Sibel ERGÜN¹, Songül DURAN^{*2}, Merve GÜLTEKİN³, Sinem YANAR³

ABSTRACT

Introduction: This descriptive study has been made in order to evaluate the factors which affect the sleep habit and quality of Balıkesir University Health College students. **Method:** The study was carried out between 23 March and 15 April 2017. Students who receive education in nursing and midwifery departments of Balıkesir University Health College have taken part in the research. Nursing students took the survey, formed by researchers by reviewing the literature, in classroom environment. Descriptive analysis was made and continuous data were compared with student-t and ANOVA tests. **Results:** The average age of the students in this study is 21.4 ± 1.8 and 84.1% of students are female and 65.7% of students are nursing students. 37.6% of students taken part in this study stated that their academic achievement is good, 69.7% of students said their incomes and expenses are equal and 65.9% of students expressed that they stay in dorm. It is determined that 62.7 of students have poor sleep quality according to the students' PUKİ points average. It has been found out that 51.4% of the students wake up at the least once at night, 18.7% lived sleep problem in the past and 51% sleep 6-7 hours at night. Students who are in the first class degree, who state their academic achievement is bad, students who have gastrointestinal discomfort in the last month who and have acute infection and psychological problem have meaningfully higher PUKİ points averages than students who are not at the first grade, who state their academic achievement is very good, students who didn't have gastrointestinal discomfort in the last month and students who didn't live acute infection and psychological problem ($p < 0.05$) Also students who smoke/use alcohol, drink more than five cups of coffee/tea per day, wake up at the least once time at night, had sleep problem in the past, are always late for lessons and eat something before sleep have meaningfully higher PUKİ points averages statistically than students who don't smoke/use alcohol, don't drink more than five cups of coffee/tea per day, don't wake up at night, didn't live sleep problem in the past, are not late for the lessons and don't eat something before sleep ($p < 0.05$). **Conclusion:** It is determined that students have significant sleep problems; class, academic achievement, physical and psychological discomfort, using cigarette/alcohol, tea consumption, having sleep problems at night, waking up without rest and snacking before bed are related to sleep quality. It is advised to inform nursing and midwifery students, who are taking health discipline education, about importance of sleep and factors related to sleep quality.

Key words: Health school, sleep habit, sleep quality, nursing, midwifery

ÖZET

Giriş: Bu tanımlayıcı çalışmanın amacı, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin uyku alışkanlıklarını ve kalitesini etkileyen faktörleri değerlendirmektir. **Yöntem:** Çalışma 23 Mart-15 Nisan 2017 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmaya Balıkesir Üniversitesi Sağlık Yüksekokulunda öğrenim gören hemşirelik ve ebellek öğrencileri alınmıştır. Araştırmacılar tarafından literatür taranarak oluşturulan anket formu hemşirelik öğrencilerine sınıf ortamında uygulanmıştır. Tanımlayıcı analiz yapıp sürekli veriler student-t ve ANOVA testleri ile karşılaştırılmıştır. **Bulgular:** Bu çalışmada öğrencilerin yaş ortalaması $21,4 \pm 1,8$ olup %84,1'ini kız ve %65,7'si hemşirelik bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Öğrencilerin %37,6'sı akademik başarısının iyi olduğunu, %69,7'si gelirlerinin giderlerine denk olduğunu, %65,9'u yurtta kaldığını ifade etmiştir. Öğrencilerin PUKİ puan ortalamasına göre 62,7'sinin kötü uyku kalitesine sahip olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %51,4'ünün gece en az bir defa uyandıdığı, %18,7'sinin geçmişte uyku sorunu yaşadığı, %51'inin gece 6-7 saat uyuduğu bulunmuştur. Araştırmada birinci sınıfların diğer sınıflara göre, akademik başarısını kötü olarak belirtenlerin çok iyi olarak belirtenlere göre, son bir ayda gastrointestinal rahatsızlık yaşayanların yaşamayanlara göre ve akut enfeksiyon geçiren ve psikolojik bir sorun yaşayanların yaşamayan gruba göre Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek çıkmıştır ($p < 0,05$). Ayrıca sigara/alkol kullananların kullanmayanlara göre, günlük beş bardaktan fazla çay/kahve tüketenlerin tüketmeyenlere göre, gece en az bir defa uyananların uyanmayanlara göre, geçmişte uyku sorunu yaşayanların uyku sorunu yaşamayanlara göre, derslerine her zaman geç kalanların geç kalmayanlara göre ve gece uyumadan önce atıştıranların atıştırmayanlara göre Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek çıkmıştır ($p < 0,05$). **Sonuç:** Öğrencilerin önemli ölçüde uyku sorunlarının olduğu; sınıf, akademik başarı, fiziksel ve psikolojik rahatsızlık, sigara/alkol kullanımı, çay tüketimi, gece uyku sorunu yaşama, dinlenmiş olarak uyanamama, yatmadan önce atıştırma ile uyku kalitesinin ilişkili olduğu görülmüştür. Sağlık disiplini eğitimi alan hemşirelik ve ebellek öğrencilerinin uykunun önemi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörler konusunda bilgilendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Sağlık Yüksekokulu, uyku alışkanlığı, uyku kalitesi, hemşirelik, ebellek

Received / Geliş tarihi: 16.05.2017, Accepted / Kabul tarihi: 23.07.2107

¹ Balıkesir Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü

² Trakya Üniversitesi Keşan Hakkı Yörük Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü

³ Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi

*Address for Correspondence / Yazışma Adresi: Songül Duran, Trakya Üniversitesi Keşan Hakkı Yörük Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü Edirne-TÜRKİYE songul.duran@gmail.com

Ergün S, Duran S, Gültekin M, Yanar S. Evaluation of The Factors Which Affect the Sleep Habit and Quality of Health College Students. TJFMP, 2017;11(3): 186-193. DOI:10.21763/tjfmpc.336155

2017;11(3): 186-193. DOI:10.21763/tjfmpc.336155

GİRİŞ

İnsanın varlığını sürdürebilmesi için biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel temel gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir. Bu temel gereksinimlerden biri de uykudur. Fiziksel büyümenin ve akademik performansın güçlendirilmesinde uyku temel unsurdur. Uykunun sağlık ve yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkisi bulunmaktadır. Uyku sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır ve sağlığın sürdürülebilir olması için gerekli olan bir süreçtir.¹⁻²

Uykusuzluk veya uyku kalitesinin iyi olmaması sağlığı etkileyen önemli bir sorundur. Her yaş grubunda görülmekte olan uyku bozuklukları dünya genelinde artış gösteren ciddi bir sağlık sorunu haline gelmiş olup³ özellikle üniversite öğrencilerinde uyku sorunlarının sık görüldüğü ve uyku kalitelerinin kötü olduğu belirtilmiştir.⁴⁻⁶ Her ne kadar zamanı, süresi ve içeriği sağlıklı kişilerde değişse de 13-22 yaşındaki bireylerin günlük 9-10 saat uyku uyuması gerekmektedir.⁷

Uyku süresi az olan kişilerin, iyi uyuyan kişilere göre gün içinde fonksiyonları yerine getirirken daha fazla zorlandıkları, daha fazla gerilim ve depresyon yaşadıkları saptanmıştır.⁸ Kötü uyku kalitesine sahip öğrencilerin iyi uyku kalitesine sahip olanlara göre fiziksel ve psikososyal sağlık problemlerini daha fazla yaşadıkları bildirilmektedir.⁹ Uyku kalitesi; yaşam tarzı, çevresel faktörler, iş, sosyal yaşam, ekonomik durum, sağlık durumu ve stres gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir.¹⁰ Fizyolojik ve/veya ruhsal hastalıklar, ilaç kullanımı, kafein içeren içecek ve besinleri fazla tüketme, günlük yaşamdaki stres, anksiyete ve diğer emosyonel sorunlar uyku düzeni ve kalitesinde bozulmaya yol açabilmektedir.¹¹ Diğer yandan yükseköğrenim gören öğrencilerin genellikle düzensiz bir uyku düzenine sahip olduğu, uyuma ve uyanma saatlerinin değiştiği, hafta sonu daha fazla uyudukları belirtilmiştir. Ayrıca öğrencilerin hafta boyunca, okulda veya klinik uygulamada uyku yoksunluğuna girdikleri bildirilmiştir.¹²

Öğrencilerde uykusuzluk, özellikle gece uykusuz kalma, düşük akademik başarı, madde bağımlılığı, madde yoksunluğu, duygusal-davranışsal bozukluklar ve yeme bozuklukları gibi psikososyal sorunların yanında fiziksel sorunlar ve kazalar ile de ilişkilendirilmektedir.¹³ Kalitesiz uyku ve uykusuzluk sonucunda konsantrasyon olmada zorlanma, yorgunluk, sinirlilik, anksiyete ve depresyon gibi sorunlar yaşadıkları bildirilmektedir.¹⁴ Yeterli ve kaliteli uykunun sağlanması için uyku durumunun saptanması, uykuyu olumlu veya olumsuz etkileyen etmenlerin incelenmesi gerekmektedir.

Ülkemizde ise üniversite öğrencilerinde uyku konusundaki çalışmalar sınırlıdır. Karatay ve arkadaşlarının çalışmasında hemşirelik öğrencilerinin önemli ölçüde uyku sorunlarının olduğu saptanmıştır.¹³ Saygılı ve ark. tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmında (%695) uyku kalitesinin kötü olduğu bildirilmiştir.¹⁵

Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ve yaşadıkları yorgunluk ile ilişkili faktörleri belirlemek, sorunun çözümüne yönelik girişimler açısından vazgeçilmezdir. Özellikle sağlık hizmetini sunacak olan hemşirelik ve ebellek öğrencilerinin fiziksel ve ruhsal yönden iyilik hallerinin en üst düzeyde tutulması ve sürdürülmesi çok önemlidir. Bu bireylerin meslekleri ve aldıkları sorumluluk gereği açık bir zihin ve dikkate sahip olmaları, sağlıklı bir uyku alışkanlığı kazanmaları ile mümkündür.¹³ Araştırmalar, uyku yoksunluğunun sağlık çalışanlarında tıbbi hata yapma riskini arttırdığını göstermiştir.¹⁶ Öğrencilerin uyku kalitesini belirlemek ve bunu etkileyen olumlu/olumsuz etkenleri incelemek, alınacak önlemler açısından önemlidir. Sağlık profesyoneli olma yolunda eğitim alan hemşirelik ve ebellek öğrencilerinin uyku kalitesi ve alışkanlıklarıyla ilgili çalışmalar yurt dışında yeterli olmasına rağmen ülkemizde sınırlı sayıda bulunmamaktadır. Bu nedenlerle çalışmamız, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu hemşirelik ve ebellek öğrencilerinin uyku alışkanlıklarını ve kalitesini etkileyen faktörleri değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Tanımlayıcı ve kesitsel tipteki bu çalışma 23 Mart-15 Nisan 2017 tarihleri arasında Balıkesir Üniversitesi Balıkesir Sağlık Yüksekokulunda yürütülmüştür.

Araştırmanın evrenini, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında, Balıkesir Üniversitesi Balıkesir Sağlık Yüksekokulunda öğrenim gören tüm öğrenciler (n = 950) oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeden evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir. Araştırmada gönüllülük esas alınmış olup, araştırmaya katılmayı kabul etmeyen ve anket formlarını eksik dolduran öğrenciler (448 öğrenci, %47,16) araştırma kapsamı dışında bırakılmış, toplam 502 (%52,84) öğrenciyle araştırma tamamlanmıştır.

Çalışmada veri toplama aracı olarak sosyodemografik veri formu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) kullanılmış ve veriler yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır.

Sosyodemografik Veri Formu öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini ve uykuyu etkileyen

faktörleri içeren 17 sorudan oluşmaktadır. Veri formunun ilk 12 sorusu öğrencinin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, okulda devam ettiği bölümü, derslerdeki akademik başarı algısı, ailesinin gelir düzey algısı, şu anda yaşadığı yer (arkadaşları ile kiraladıkları evde, yurt, aile ile birlikte), akut veya kronik bir hastalığının olma durumu, sigara/alkol kullanma durumu, bir günde tükettiği çay/kahve miktarını içermektedir. Veri formunun son 5 sorusu ise öğrencinin günlük toplam uyku saati, uykuya rahat dalma, gece uykudan uyanma, sabahları dinlenmiş olarak uyanma, kendine ait tek başına uyuyabildiği oda durumu, yaşamış olduğu uyku sorunu, uyumadan önceki davranışı, uyku ilacı kullanma durumu, derslerine geç kalma durumu gibi uykuyu etkileyen faktörleri içeren maddelerden oluşmuştur. PUKİ, Buysse ve ark. (1989) tarafından geliştirilmiş, Ağargün ve ark. (1996) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. PUKİ, geçmiş bir aylık sürede uyku kalitesini ve bozukluğunu değerlendiren, 19 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek 24 sorudan oluşur, 19 soru öz bildirim sorusu, 5 soru eş veya oda arkadaşı tarafından yanıtlanacak sorulardır. Ölçeğin puanlanan 18 sorusu 7 bileşenden oluşur: Öznel Uyku Kalitesi, Uyku Latansı, Uyku Süresi, Alışılmış Uyku Etkinliği, Uyku Bozukluğu, Uyku İlacı Kullanımı ve Gündüz İşlev Bozukluğu. Her bir bileşen 0-3 puan üzerinden değerlendirilir. Yedi bileşenin toplam puanı ölçek toplam puanını verir. Toplam puan 0-21 arasında değişir. Toplam puanın 5'ten büyük olması "kötü uyku kalitesini" gösterir. Toplam puanı 5 ve altında olanların uyku kalitesi "iyi" olarak değerlendirilir. Ölçeğin Türkçe iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak bildirilmiştir.¹⁴

Araştırma sonucunda elde edilen veriler bilgisayar destekli SPSS veri tabanında girilmiştir. Temel betimleyici verilerin analizinde sayı, yüzde, ortalama kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi ile test edilmiştir. Veriler normal dağılıma uyduğu ve homojen dağılım gösterdiği için parametrik test yöntemleri ile istatistik analizi yapılmıştır. İki farklı grup arasındaki karşılaştırmalarda bağımsız gruplarda t testi, ikiden fazla değişkeni karşılaştırdığımızda Tek Yönlü Varyans analizi uygulanmıştır. Varyans analizinde anlamlı çıkan bulgular için hangi gruplar arasında fark olduğu Tukey testi ile belirlenmiştir. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir. Çalışmanın yapılabilmesi için Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan ve Balıkesir Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Ayrıca öğrencilerin çalışmaya katılmaları gönüllülük esasına dayandırılmıştır.

BULGULAR

Araştırma grubunda öğrencilerin yaş ortalaması $214 \pm 1,8$ 'dir. Öğrencilerin PUKİ ölçeği alt boyut puan ortalamaları Tablo 1'de gösterilmiştir.

Ölçek Altboyut	Ortalama	Standart sapma
Öznel uyku kalitesi	1,28	0,68
Uyku latensi	1,52	0,88
Uyku süresi	0,59	0,89
Alışılmış uyku etkinliği	0,33	0,70
Uyku bozukluğu	1,40	0,60
Uyku ilacı kullanımı	0,06	0,32
Gündüz işlev bozukluğu	1,30	0,91
TOPLAM	6,52	2,81

PUKİ Oranı	Sayı	Yüzde
İyi (0-5 puan)	187	37,25
Kötü (6 ve üzeri puan)	315	62,75

Tablo 2'ye baktığımızda öğrencilerin PUKİ puan ortalaması $6,52 \pm 2,81$ olarak kötü düzeyde bulunmuştur. Tablo 3'te öğrencilerin bireysel özellikleri ile PUKİ puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Cinsiyet, okuduğu bölüm, gelir düzey algısı, ikamet türü ve günlük kahve tüketimi ile PUKİ puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Araştırma grubunda birinci sınıfta okuyanların ikinci sınıfta okuyanlara göre, akademik başarıları çok iyi olanların akademik başarıları iyi/orta/kötü olanlara göre, günde 5 ve üzeri bardak çay içenlerin günde 1-2 bardak çay içenlere göre PUKİ puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Öğrencilerden son bir ayda gastrointestinal sistem rahatsızlığı geçirenlerin/akut enfeksiyon geçirenlerin/psikolojik rahatsızlık geçirenlerin geçirmeyenlere ve sigara/alkol kullananların kullanmayan gruba göre PUKİ puan ortalaması daha yüksek düzeyde bulunmuştur ve istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 4'te öğrencilerin uyku davranışları ile PUKİ puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Araştırma grubunda gece en az bir defa uyananların, uykuya hiçbir zaman rahat dalamadığını söyleyenlerin, geçmişte uyku sorunu

Tablo 3. Öğrencilerin bireysel özellikleri ile PUKİ puan ortalamalarının karşılaştırılması (n= 502)				
Değişken	Sayı	Yüzde	X±SS	p değeri
Cinsiyet				
Kadın	422	84,1	6,55±2,79	p=0,523*
Erkek	80	15,9	6,33±2,89	
Sınıfı				
1.sınıf	111	22,1	7,08±2,66	p=0,028**
2.sınıf	151	30,1	6,04±2,96	
3.sınıf	155	30,9	6,63±2,62	
4.sınıf	85	16,9	6,43±2,94	
Bölüm				
Hemşirelik	330	65,7	6,55±2,83	p=0,694*
Ebelik	172	34,3	6,45±2,76	
Akademik başarı				
Çok iyi	73	14,5	3,21±1,83	p=0,000**
İyi	189	37,6	5,49±1,51	
Orta	165	32,8	7,47±1,89	
Kötü	75	14,9	10,22±2,66	
Gelir düzeyi algısı				
Gelir giderden az	106	21,1	6,81±3,11	p=0,273**
Gelir gidere denk	350	69,7	6,50±2,69	
Gelir giderden fazla	46	9,2	6,02±2,90	
İkamet türü				
Evde	140	27,9	6,27±3,13	p=0,187**
Yurtta	331	65,9	6,67±2,68	
Aile ile birlikte	31	6,2	5,96±2,46	
Son bir ayda gastrointestinal sistem rahatsızlığı geçirme durumu				
Var	95	18,9	7,42±3,05	p=0,001*
Yok	407	81,1	6,31±2,71	
Son bir ayda akut enfeksiyon geçirme durumu				
Evet	111	22,1	7,18±2,70	p=0,005*
Hayır	391	77,9	6,33±2,81	
Son bir ayda psikolojik rahatsızlık geçirme durumu				
Evet	115	22,9	7,90±2,87	p=0,000*
Hayır	387	77,1	6,11±2,66	
Sigara kullanma durumu				
Kullanıyor	118	23,5	6,93±2,93	p=0,040*
Kullanmıyor	384	76,5	6,39±2,76	
Alkol kullanma durumu				
Kullanıyor	42	8,4	7,79±3,24	p=0,016*
Kullanmıyor	460	91,6	6,45±2,80	
Günlük çay tüketimi				
1-2 çay bardağı	59	11,8	6,08±2,50	p=0,011**
3-4 çay bardağı	272	54,2	6,29±2,85	
5 ve üzeri çay bardağı	171	34,1	7,03±2,77	
Günlük kahve tüketimi				
İçmiyor	144	28,7	6,13±2,58	p=0,114**
1-2 kahve fincanı	314	62,5	6,71±2,86	
3 ve üzeri kahve fincanı	44	8,8	6,40±3,06	

* t testi, **Tek yönlü varyans analizi

Tablo 4. Öğrencilerin uyku davranışları ile PUKİ puan ortalamalarının karşılaştırılması (n= 502)				
Gece uykudan uyanma	Sayı	Yüzde	X±ss	p değeri
Uyanıyor	258	51,4	7,16±2,83	p=0,000*
Uyanmıyor	244	48,6	5,84±2,62	
Yatağa girdiğinde uykuya rahat dalma				
Hiçbir zaman	47	9,4	8,17±3,21	p=0,000**
Bazen	226	45,0	7,12±2,53	
Genellikle	146	29,1	6,13±2,65	
Sık sık	42	8,4	5,26±1,75	
Her zaman	41	8,2	3,97±2,86	
Geçmişte yaşamış olduğu uyku sorunu				
Uyku sorunu yaşamış	94	18,7	7,58±3,05	p=0,000*
Uyku sorunu yaşamamış	408	81,3	6,27±2,69	
Gece uyku süresi				
4 saatten az	13	2,6	9,69±4,02	p=0,000**
4-5 saat	79	15,7	8,25±2,97	
6-7 saat	256	51,0	6,32±2,60	
8 saat ve üzeri	154	30,7	5,68±2,38	
Sabahları dinlenmiş olarak uyanma durumu				
Hiçbir zaman	99	19,1	7,72±3,09	p=0,000**
Bazen	243	48,4	6,74±2,74	
Genellikle	119	23,7	5,67±2,21	
Her zaman	41	8,2	4,75±2,49	
Derslerine geç kalma durumu				
Hiçbir zaman	160	31,9	5,72±2,57	p=0,000**
Bazen	262	52,2	6,90±2,83	
Genellikle	46	9,2	6,93±2,55	
Her zaman	34	6,8	6,96±3,27	
Gece uyku öncesi davranışı				
Kitap okumak	101	20,1	5,61±2,40	p=0,000**
Gece atıştırması	36	7,2	7,09±3,06	
Bilgisayar/Telefon kullanmak	265	52,8	5,82±2,65	
Televizyon izlemek	100	19,9	7,06±2,84	

* t testi, **Tek yönlü varyans analizi

yaşayanların, gece 4 saatten az uyuyanların, sabahları hiçbir zaman dinlenmiş olarak uyanmadığını ifade edenlerin, derslerine her zaman geç kalanların ve gece uyumadan önce atıştırmanın PUKİ puan ortalamaları yüksek bulunmuştur ve istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Uyku ilacı kullanma ve kendine ait oda durumu ile PUKİ puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0,05$).

TARTIŞMA

Zayıf uyku kalitesi otonomik disfonksiyon, psikiyatrik bozukluklar, daha düşük akademik performans, erken yaşlanma, depresyon, çalışma verimliliğinde azalma ile bağlantılı olduğu için insan yaşamının kalitesini doğrudan etkiler.¹² Hemşirelik/ebelik öğrencilerinin sağlık ve refahının, gelecekte sunulacak sağlık hizmetinin kalitesinde önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Bu çalışmanın, sağlık hizmeti sunacak hemşirelik ve

ebelik öğrencilerinin uyku kalitesinin ve bunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve alınacak önlemler açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin uyku alışkanlığını değerlendirmek için yapılan bu çalışmada, öğrencilerin PUKİ puan ortalamasının kötü düzeyde olduğu ($6,52 \pm 2,81$) bulunmuştur. Çalışmamızın bulguları literatürle uyumludur. Suen ve ark. da çalışmalarında bir çok üniversite öğrencisinin genel olarak düşük uyku kalitesi seviyesinden muzdarip olduklarını saptamışlardır.¹⁸ Yarmohammadi ve ark. Tahran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin PUKİ puan ortalamasını $5,16 \pm 2,88$ olarak saptamışlardır.¹⁹ Pallos ve ark. Japonya'da üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada PUKİ puan ortalamasını $5,00 \pm 2,7$ olarak saptamışlardır.²⁰ Sajadi ve ark. hemşirelik öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada PUKİ puan ortalamasını $6,47 \pm 3,56$ olarak saptamışlardır.²¹ Ülkemizde uyku kalitesi ile ilgili yapılan çalışmalara

bakarsak; Saygılı ve ark.nın üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk düzeyini inceledikleri çalışmalarında PUKİ puan ortalamasını $6,9 + 2,4$ olarak bulmuşlardır.¹⁵ Karakoç sağlık alanı çalışanlarında PUKİ puan ortalamasını $6,96 \pm 3,19$ olarak saptamıştır.¹¹ Çalıyurt vardiyalı olarak çalışan sağlık personelinde, hemşirelerin, doktorların ve jet-lag olan uzun süreli uçuş personelinin yorgunluk puanlarını sırasıyla $8,26 \pm 3,60$, $6,60 \pm 2,69$, $6,33 \pm 2,69$ ve $7,00 \pm 2,63$ olarak saptamıştır.²² Bu puan öğrencilerin uyku kalitesinin sağlık çalışanları ve hatta jet-lag olan uzun süreli uçuş personeli kadar kötü olduğunu ortaya koymaktadır. Buna yönelik olarak uyku kalitesi ile ilgili öğrencilerin sağlık sorunlarını iyileştirmek için, eğitim kurumlarının özel müdahaleler planlaması gerektiği düşünülmektedir. Özellikle aile hekimi, hemşire ve diğer sağlık personeli tarafından planlanacak eğitimlerin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin PUKİ puan ortalamalarına bakıldığında; %37,25'inin iyi, %62,75'inin kötü puan aldığı görülmüştür. Xu ve ark. Çin'de yaşayan gençlerin %54,6'sının uyku sorunu olduğunu saptamışlardır.²³ Suen ve ark. yaptığı çalışmada öğrencilerin %58'inin uyku sorunu yaşadığını saptamışlardır.¹⁸ Sajadi ve ark. hemşirelik öğrencileri arasında yaptığı çalışmalarında öğrencilerin %64,4'ünün uyku kalitesinin kötü olduğunu bulmuşlardır.²¹ Sağlıkla ilgili alanlarda öğrenim gören öğrenciler arasında yapılan birçok çalışmada öğrencilerin %32,5-%88 arasında kötü uyku kalitesine sahip olduğu belirlenmiştir.^{5,6,24} Çalışmamız bulguları literatürle uyumludur. Çalışmamızda PUKİ puanı ortalaması 5'in üzerindedir ve bu durum öğrencilerin yaklaşık üçte ikisinin uyku kalitesinin kötü olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuca göre öğrencilik yıllarında sağlıklı uyku alışkanlığının kazandırılması için gerekli önlemler alınması gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada birinci sınıfta okuyan öğrencilerin ikinci sınıfta okuyanlara göre PUKİ puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Çalışmamıza benzer Karatay ve ark. birinci sınıf hemşirelik öğrencilerinin PUKİ puan ortalamalarını daha yüksek düzeyde saptamışlardır.¹³ Birinci sınıf öğrencilerinin uyum aşamasında olmaları, derslere ve yeni bir yaşam düzenine alışma sürecinde olmaları, uyku düzeninde bozukluk yaşamalarına neden olabilir. Bu alışma sürecinde onlara destek verilmesinin uyku düzenini sağlamalarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda akademik başarısını kötü olarak değerlendirenlerin uyku kalitesi daha düşük düzeyde belirlenmiştir. Yapılan çalışmalarda düzensiz uyku²⁵ ve uyku süresi²⁶ azlığının okul performansıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Sajadi ve ark. hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları

çalışmada akademik başarısı düşük olan öğrencilerin PUKİ puan ortalamasını düşük bulmalarına rağmen, istatistiksel olarak anlamlı fark saptamamışlardır.²¹ Yapılan bir diğer çalışmada düşük akademik başarısı olan öğrencilerin %72,7'sinin uyku kalitesinin düşük olduğu saptanmıştır.²⁶ Lowry ve ark. da öğrencilerde ders notu ve uyku kalitesi arasında anlamlı ilişki olduğunu saptamışlardır.²⁷ Üniversitede yüksek akademik performans, kariyer başarısı ile yakından ilgilidir. Akademik performans gelecek eğitim başarısını ve geliri etkiler ve bu da sağlık ve yaşam kalitesini etkiler. Bu nedenle, akademik notlarla ilgili faktörleri belirlemek hem üniversiteler hem de öğrenciler için önemlidir.²⁸ Öğrencilere akademik performans arttırmak için uykusuz kalmanın değil sağlıklı uyku alışkanlığı kazanmanın önemi hakkında eğitimler verilmelidir. Araştırma grubunda son bir ayda gastrointestinal rahatsızlık geçirenlerin, akut enfeksiyon geçirenlerin, psikolojik bir sorun yaşayanların PUKİ puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada kronik hastalık ile uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.⁵ Hastalıkların uyku kalitesini olumsuz yönde etkilemesi beklenen bir sonuçtur. Buna yönelik olarak hastalıkların birincil olarak tedavi edilmesinin uyku kalitesini olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Yaptığımız araştırma sonucunda; sigara/alkol kullananlarla uyku kalitesi puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan fark bulunmuştur. Literatürde sigaranın içerdiği nikotin nedeniyle uyarıcı etkisinin olduğu bilinmekte ve bu nedenle özellikle uykudan önce içilen sigaranın uykuya dalmayı zorlaştırdığı ve uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir. Yapılan çalışmalarda da bizim çalışmamıza benzer şekilde sigara içen bireylerin uyku kalitelerinin içmeyenlere göre kötü olduğu saptanmıştır.^{3,15} Yapmış olduğumuz araştırma sonuçlarına benzer, James Bawo ve ark. yaptıkları çalışmada, alkol kullanımı ile uyku kalitesi arasında istatistiksel açıdan fark bulmuşlardır.⁵ Öğrencilere sigara/alkol tüketiminin önlenmesi/azaltılması ile ilgili eğitimler verilmesinin faydalı olacağı ve uyku kalitesine de olumlu etki edeceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda çay tüketimi ile uyku kalitesi arasında istatistiksel açıdan fark bulunurken, kahve tüketiminin uyku kalitesini etkilemediği saptanmıştır. Saygılı ve ark. ile Çalıyurt çay ve kahve gibi kafein içeren içeceklerin tüketilmesinin uyku kalitesi üzerine herhangi bir etkisinin olmadığını bulmuşlardır.^{15,22} Çalışmamızda 5 çay bardağı ve üzeri çay içenlerin sayısının fazla olması nedeniyle farkın oluştuğu düşünülmektedir. Çok fazla çay tüketen öğrencilere özellikle uyku saatlerinden önce tüketimi azaltmaları konusunda bilgilendirilme yapılması önerilmektedir.

Araştırma grubunda gece en az bir defa uyananların, uykuya hiçbir zaman rahat dalamadığını söyleyenlerin, geçmişte uyku sorunu yaşayanların, gece 4 saatten az uyuyanların, sabahları hiçbir zaman dinlenmiş olarak uyanamadığını ifade edenlerin, derslerine her zaman geç kalanların ve gece uyumadan önce atıştırmanın PUKİ puan ortalamaları yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Gece uyku süresi ve uykudan uyanmanın doğrudan uyku kalitesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle araştırma sonuçları beklenen bir durumu ifade etmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma sonuçları, tek bir üniversitenin öğrencilerinin uyku kalitesi ve etkileyen faktörleri yansıtmaktadır. Bu nedenle araştırma sonuçlarının genellenememesi bu araştırmanın sınırlılığıdır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmişken, 396 öğrencinin çalışmaya katılmaya gönüllü olmaması ve 52 öğrencinin anket formlarını eksik doldurmasıdır.

SONUÇ

Bu çalışmada öğrencilerin önemli ölçüde uyku sorunlarının olduğu; sınıf, akademik başarı, fiziksel ve psikolojik rahatsızlık, sigara/alkol kullanımı, çay tüketimi, gece uyku sorunu yaşama, dinlenmiş olarak uyanamama, yatmadan önce atıştırma ile uyku kalitesinin ilişkili olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, bu çalışmanın öğrencilerin uyku davranışı ve uykuyu etkileyen faktörler hakkında farkındalık kazandıracağı, öğrencilerin kaliteli uyku alışkanlığı geliştirmelerine yönelik uygulamalara ve daha sonra yapılacak olan çalışmalara ışık tutacağı, sınırlı literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bununla birlikte öğrencilerin uyku problemlerini çözmede bilişsel ve davranışsal uyku müdahale eğitimleri ile ilgili sağlık danışmanlığı almaları sağlanmalıdır. Öncelikle sağlık hizmeti sunacak olan öğrencilere düzenli uyku alışkanlığı kazandırmak için gerekli önlemler alınmalı, bu yönde eğitimler verilmelidir. Özellikle aile hekimleri, hemşireler ve psikologların bu eğitimlerin düzenlenmesinde etkin rol almalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca öğrencilerin uyku davranışı ve kalitesini değerlendiren daha geniş popülasyonda çalışmalar yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Akdemir N. Dinlenme ve uyku düzensizliklerinde hemşirelik bakımı. In:

- Akdemir N, Birol L, Editors. İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı. 2. baskı. Ankara: Basım evi: Sistem ofset; 2004. s: 129-134.
2. Aung K, Nurumal M, SitiNurhizwanybintiZainal. Sleep quality and academic performance of nursing students. IOSR-JNHS 2016; 6(1): 145-149.
 3. Altıntaş H, Sevensan F, Aslan T, Cinel M, Çelik E, Onurdağ F. HÜTF dönem dört öğrencilerin uyku bozukluklarının ve uykululuk hallerinin Epworth Uykululuk Ölçeği ile değerlendirilmesi. Sted 2006; 15(7):114.
 4. Stenzel JS. Sleep quality and negative associated behaviors of college students: A cross-sectional study. The Spectrum: A Scholars Day Journal 2015; 3(10): 1-11.
 5. James Bawo O, Omoaregba Joyce O, Igberase Osayi O. Prevalence and correlates of poor sleep quality among medical students at a Nigerian university. Annals of Nigerian Medicine 2011; 5(1):1-5.
 6. Lai P, Say Y. Associated factors of sleep quality and behavior among students of Two Tertiary Institutions in Northern Malaysia. Malaysia 2013; 68(3): 196-203.
 7. Chen TY, Chou NS, Chang HA, Pan PY, Yeh YW, Yeh CB et al. Effects of a selective educational system on fatigue, sleep problems, daytime sleepiness and depression among senior high school adolescents in Taiwan. Neuropsychiatric Disease and Treatment 2015;11:741-50.
 8. Alapin I, Fichten CS, Libman E, Creti L, Bailes S, Wright J. How is good and poor sleep in older adults and college students related to daytime sleepiness, fatigue, and ability to concentrate? Journal of Psychosomatic Research 2000; 49(5): 381-390.
 9. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard JR. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students . Journal of Adolescent Health 2010; 46(2):124-132
 10. Bingöl N. Hemşirelerin uyku kalitesi, iş doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, 2006. s:3.
 11. Karakoç B. Uyku kalitesi üzerine bir çalışma: Özel dal hastanesi sağlık çalışanları örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. T.C Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2009. s: 26.
 12. Silva M, Chaves C, Duarte J, Amaral O & Ferreira M. Sleep quality determinants among nursing students. Procedia - Social and Behavioral Sciences 2016; 217: 999-1007.
 13. Karatay G, Baş GN, Aldemir H, Akay M, Bayır M, Onaylı H. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi. HSP 2016; 3(1): 16-22.).

14. Fernández-Mendoza J, Vela-Bueno A, Vgontzas AN, Olavarrieta-Bernardino S, Ramos-Platón MJ, Bixler EO et al. Nighttime sleep and daytime functioning correlates of the insomnia complaint in young adults. *J Adolesc* 2009; 32(5):1059-74.
15. Saygılı S, Çil Akıncı A, Arıkan H, Dereli E. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Electronic Journal of Vocational Colleges* Aralık 2011; 88-94.
16. Yazdi et al. 2016. Sleep hygiene practices and their relation to sleep quality in medical students of Qazvin University of medical sciences. *Journal of Caring Sciences*, 2016, 5(2), 153-160
17. Agargun MY, Kara H, Anlar O. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin geçerliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1996;7(2):107-115.
18. Suen L.K., K.L. Hon and W.W. Tam. Association between sleep behavior and related factors among university students in Hong Kong. *Chronobiol Int* 2008; 25(5): 760-775.
19. Yarmohammadi S, A mirsardari A, Akbarzadeh A, Sepidarkish M, Hashemian AH. Evaluating the relationship of anxiety, stress and depression with sleep quality of students residing at the dormitories of Tehran University of Medical Sciences in 2013. *World Journal of Medical Sciences* 11 (4): 432-438, 2014 DOI: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.4.84272.
20. Pallos H.N. Yamada Y. Doi Y, Okawa M. Sleep habits, prevalence and burden of sleep disturbances among Japanese graduate students. *Sleep Biol Rhythms* 2004; 2(1): 37-42.
21. Sajadi A, Farsi Z, Rajai N. The relationship between sleep quality with fatigue severity and academic performance of nursing students. *Nursing Practice Today* 2014; 1(4):213-220.
22. Çaltıyurt O. Sirkadiyen uyku uyanıklık düzenini etkileyen iş ve çalışma gruplarında uyku kalitesinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. T.C. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, 1998. s:32.
23. Xu Z, H Su, Y Zou, Y, Chen J, Wu J & Chang W. Sleep quality of Chinese adolescents: Distribution and its associated factors. *Journal of Paediatrics and Child Health* 2012; 48(2): 138-145.
24. Kang J, Chen S. Effects of an irregular bedtime schedule on sleep quality, daytime sleepiness, and fatigue among university students in Taiwan. *BMC Public Health* 2009; 9(248): 1-6.
25. Pagel JF, Kwaitkowski CF. Sleep complaints affecting school performance at different educational levels. *Front Neurol*. 2010; 16: 125.
26. Gikunda RM, Abura GO, Kiriungi L, Muchiri JM. The effect of sleep quantity on performance of students in public universities, Kenya. *Merit Res. J. Edu. Rev.*2014; 2(6): 113-118.
27. Lowry M, Dean K, Manders K. The link between sleep quantity and academic performance for the college student. *Univ Minnesota Undergraduate J Psych*. 2010; 3: 16-19.
28. El Desouky EM, Lawend JA, Awed HAM. Relationship between quality of sleep and academic performance among female nursing students. *IOSR* 2015; 4(4): 01-09.