

Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi

Examining the Sleep Habits of Nursing Department Students and the Affective Factors

Gülnaz KARATAY^a Nazan GÜRARSLAN BAŞ^b Hamza ALDEMİR^c Miyase AKAY^c
Münevver BAYIR^c Erol ONAYLI^c

ÖZET Amaç: Çalışma, Tunceli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin uyku alışkanlıklarını ve etkileyen faktörleri değerlendirmek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. **Yöntem:** Çalışma 05-24 Şubat 2015 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırmaya Tunceli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü'nde öğrenim gören tüm öğrenciler alınmıştır. Araştırmacılar tarafından literatür taranarak oluşturulan anket formu hemşirelik öğrencilerine sınıf ortamında uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programında, sayı, yüzde, ki-kare ve t test ve F testi kullanılarak analiz edilmiştir. **Bulgular:** yaş ortalaması 21.1±1.6 olup, %55.1'i kız öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin aylık ortalama gelirleri 473.5±163.9 TL'dir ve %25.4'ü sigara kullanmaktadır. PUKİ puan ortalaması 6.39±3.82 ve %56.7'si 6 puanın üstünde olan öğrencilerin, % 45.8'i günde 6-7 saat, %28.8'i ise günde 8-9 saat uyuduğu saptanmıştır. PUKİ puan ortalamaları sigara içenlerde içmeyenlere göre (7.96±4.11; 5.86±3.59), okul başarısını kötü olarak algılayanlarda çok iyi olarak algılayanlara göre (9.42±1.87; 5.26±1.33) birinci sınıflarda dördüncü sınıflara göre (8.35±3.08; 5.04±3.18), yatmadan önce yeme içme alışkanlığı olanlarda olmayanlara göre (7.21±3.86; 5.36±3.55) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür (p<0.05). **Sonuç:** Öğrencilerin önemli ölçüde uyku sorunlarının olduğu; sigara içme, akademik başarı, yatmadan önce yeme-içme, sınıf derecesi ile uyku kalitesinin ilişkili olduğu görülmüştür. Öğrencilerin uykunun önemi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörler konusunda bilgilendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hemşire, öğrenci, uyku.

ABSTRACT Purpose: The purpose of this descriptive study is to evaluate the sleep habits of the nursing department students in the Health High School of Tunceli University and the affective factors. **Method:** The study was conducted between 5 and 24 February 2015. All the students studying in the nursing department were included in the study. A questionnaire prepared by the researchers upon literature review was applied to the nursing students in the classroom. The obtained data were assessed in SPSS program by analyzing number, percentage, chi square, independent variables for t test and F test. **Results:** The average age was 21.1±1.6 and 55.1% of them were female students. The average monthly income of the students was 473.5±163.9 TL. and 25.4% were smokers. PUKİ score average was 6.39±3.82, 56.7% had more than 6 points, 45.8% slept for 6-7 hours a day, and 28.8% slept for 8-9 hours. The PUKİ mean score was higher in a statistically significant manner among smokers compared to non-smokers (7.96±4.11; 5.86±3.59), among those perceiving their school success bad compared to those perceiving their school success excellent (9.42±1.87; 5.26±1.33), among the freshmen to the senior students (8.35±3.08; 5.04±3.18), and among those eating and drinking before sleeping compared to those who did not (7.21±3.86; 5.36±3.55) (p<0.05). **Conclusion:** It was observed that the students had considerably sleeping problems; and the sleeping quality was correlated to smoking, academic success, eating-drinking before sleeping, and the year studied in the school. It is recommended to inform the students about the importance of sleeping and the factors related to sleeping quality.

Keywords: Nursing, student, sleep.

Geliş Tarihi/Received: 2015-07-27/ Kabul Tarihi/Accepted: 2015-10-23

^a Doç. Dr. Tunceli Üniversitesi Sağlık Yüksekokul, Hemşirelik Bölümü, Aktuluk/Tunceli,
e-mail:gkaratay@gmail.com

^bYrd. Doç. Dr. Tunceli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü, e-mail: nbas@tunceli.edu.tr

^c Hemşire

^b**Sorumlu Yazar / Correspondence:** Doç. Dr. Gülnaz Karatay, Tunceli Üniversitesi Sağlık Yüksekokul, Hemşirelik Bölümü, Aktuluk/Tunceli, e-mail:gkaratay@gmail.com

Atf: Karatay G, Baş GN, Aldemir H, Akay M, Bayır M, Onaylı H. Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları Ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. HSP 2016;3(1): 16-22.

To cite this article: Karatay G, Baş GN, Aldemir H, Akay M, Bayır M, Onaylı H. Examining the Sleep Habits of Nursing Department Students and the Affective Factors. HSP 2016;3(1): 16-22.

GİRİŞ

Sağlık ve yaşam kalitesi ile doğrudan ilişkisi olan uyku, insanın biyo-psiko-sosyal ve kültürel işlevlerini gerçekleştirebilmesi için ihtiyaç duyduğu temel gereksinimlerinden biridir.¹⁻⁵ Bireyin uykudan sonra kendini zinde ve formda hissetmesi, uyku kalitesi olarak tanımlanır.¹

Uyku kalitesi kişinin cinsiyeti, akademik hayatı, akademik derecesi, yaşam şekli, işi, sosyo-ekonomik durum, sağlık durumu ve stres gibi çeşitli çevresel faktörlerden etkilenmektedir.^{1,2,5-7} Dolayısıyla uykusuzluk ve ya uyku kalitesinin iyi olmaması sağlığı etkileyen önemli bir parametredir.

Dünya genelinde artış gösteren, her yaş grubunda da görülen uyku bozuklukları ciddi bir sağlık sorunu haline gelmiştir.⁸ Amerika'da 70 milyon insanın uyku problemi yaşadığı, bunların çoğunluğunu adölesan ve üniversite yaş grubunun oluşturduğu bildirilmektedir.^{2,5,9} Her yaşta uykuya gereksinim duyan insanın, 13-22 yaşlarda 9-10 saat uyku uyuması gerekmektedir.¹⁰ Tarokh et al. (2010)'a göre adölesanların ve üniversite öğrencilerinin %20'si 9 saat ve üzeri uyumakta,¹¹ çoğunluğu ise 6 saatten az uyumaktadır.⁹ Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin topluma göre daha sık uyku problemleri yaşadığı ve bu sorunun son yıllarda arttığı görülmektedir.^{2,5-7,10,12}

Öğrencilerde uykusuzluk, özellikle de gece uykusuz kalma, düşük akademik başarı, madde yoksunluğu, madde bağımlılığı, duygusal-davranışsal ve yeme bozuklukları gibi psikososyal sorunlar yanında fiziksel sorunlar ve kazalar ile ilişkilendirilmektedir.^{5,6,9,13} Uykusuz kalan öğrencilerde okul yaşantısı ile ilişkili olarak konsantre olmada zorlanma, anlama güçlüğü, okula devam-devamsızlık, yorgunluk, sinirlilik, anksiyete ve depresyon gibi sorunlar daha fazla yaşanabilmektedir.^{5,14}

Topluma sağlık hizmeti veren meslek üyelerinin fiziksel ve ruhsal olarak tam bir iyilik halinde olmaları ve bu iyilik halini sürdürmeleri önemlidir. Bu doğrultuda bütün uygulamaları insan üzerinde olan dolayısıyla açık bir zihin dikkat ve dikkat gerektiren sağlık disiplinlerinde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaları önemlidir. Bunun için sağlıklı yaşam tarzı parametreleri arasında yer alan yeterli ve kaliteli uykunun sağlanması için mevcut durumun belirlenmesi, olumlu veya olumsuz etkileyen

etmenlerin incelenmesi bu alandaki sorunların saptanması açısından yararlı olacaktır.

Dolayısıyla bu çalışma, Tunceli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin uyku alışkanlıklarını ve etkileyen faktörleri değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tipi: Tanımlayıcı tipte bir çalışmadır.

Yapıldığı Yer ve Zaman: Çalışma 05-24 Şubat 2015 tarihleri arasında Tunceli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'nda yürütülmüştür.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme: Araştırmanın evrenini, 2014-2015 bahar yarıyılında Tunceli Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü'nde öğrenim gören tüm öğrenciler oluşturmuştur. Evrenden örneklem seçimine gidilmeden, 132 öğrenciden 118'ine ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından literatür taraması yapılarak^{1,3,9,11,12} oluşturulan, Öğrencilerin Uyku Alışkanlıklarına İlişkin Anket Formu ve PUKİ Uyku Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır.

Öğrencilerin Uyku Alışkanlıklarına İlişkin Anket Formu: Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini içeren 5 soru, uykuyu etkileyen faktörleri içeren 15 soru olmak üzere toplam 20 sorudan oluşmaktadır.

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeği (PUKİ): Buysse ve ark.(1989)¹⁵ tarafından geliştirilen Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) Ağargün ve ark.(1996)¹⁶ tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olup iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır. PUKİ, son bir ay içerisindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunun tipi ve şiddeti konusunda bilgi sağlayan bir ölçektir. Toplam 24 sorudan oluşan ölçekte 19 soru kişi tarafından cevaplanırken, 5 soru kişinin yatak arkadaşı tarafından doldurulmaktadır. Kişi tarafından cevaplanan sorular değerlendirmeye alınırken yatak arkadaşı tarafından cevaplanan sorular değerlendirmeye alınmamaktadır. Kişi tarafından cevaplanan 19 soru ile öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı, gündüz işlev bozukluğu olmak üzere

7 alt boyut değerlendirilmektedir. Ölçekteki her bir madde 0 (hiç sıkıntı olmaması)-3 (ciddi sıkıntı olması) puan arasında bir değer almaktadır. Yedi alt boyuta ilişkin puanların toplamı ise toplam PUKİ puanını vermektedir. Her bir alt boyutun puanı 0 ile 3 arasında değişmektedir. Toplam PUKİ puanı ise 0-21 arasında değişmektedir. Toplam puanı 5 ve altında olanların uyku kalitesi “iyi” olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.76 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması: Veriler, sınıf ortamında hemşirelik öğrencilerine veri toplama araçları uygulanarak, ortalama 10-15 dakika toplanmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi: Araştırma sonucunda elde edilen veriler bilgisayar destekli SPSS veri tabanında, sayı, yüzde, ki-kare, t ve F testleri ile analiz edilerek değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü: Çalışmanın yapılabilmesi için Tunceli Üniversitesi Rektörlüğü'nden ve Sağlık Yüksekokulu Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Ayrıca öğrencilerin çalışmaya katılmaları gönüllülük esasına dayandırılmış olup, hiçbir öğrenci bu amaçla zorlanmamıştır.

BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin uyku alışkanlığını değerlendirmek için yapılan bu çalışmada, öğrencilerin yaş ortalaması 21.1 ± 1.6 'dır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %55.1'i kız, %44.9'nun erkektir. Öğrencilerin %28.8'i 1., %30.5'i 2., %22.9'u 3., %17.8'i 4. Sınıfta öğrenim görmekte, %50'si yurtda, %47.5'i evde kalmaktadır. Öğrencilerin, %15.3'ünde kronik hastalık mevcut olup, %25.4'ü sigara, %13.6'sı alkol kullandığını ifade etmiştir. Ayrıca öğrencilerin günlük sigara kullanma miktarı 14.06 ± 9.74 adet, günlük ortalama çay tüketimi 4.2 ± 3.7 bardak ve kahve tüketimi 0.9 ± 1.2 fincan olarak hesaplanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencileri tanıttıcı bazı demografik özelliklerin dağılımı (S:118)

Özellikler	S	%
Cinsiyet		
Erkek	53	44.9
Kadın	65	55.1
Yaş (Ortalama)	21.1±1.6	
Sınıflar		
1.Sınıf	34	28.8
2.Sınıf	36	30.5
3.Sınıf	27	22.9
4.Sınıf	21	17.8
Kaldığı yer		
Ev	56	47.5
Yurt	59	50.0
Aile	3	2.5
Ortalama aylık gelir (TL)	473.5±163.9	
Kronik hastalık durumu		
Var	18	15.3
Yok	100	84.7
Sigara kullanma durumu		
Kullanıyor	30	25.4
Kullanmıyor	88	74.6
Alkol kullanma durumu		
Kullanıyor	16	13.6
Kullanmıyor	102	86.4
Günlük çay tüketimi (ortalama bardak)	4.2 ± 3.7	
Günlük kahve tüketimi (ortalama fincan)	0.9 ± 1.2	

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %45.8'i 6-7 saat uyku uyduğunu, %55.9'u uyumadan önce bir şeyler yeme-içme alışkanlığına sahip olduğunu, yatağa girdiğinde %40.7'si bazen, %17.8'i hiç uykuya dalamadığını, %52.5'i gece uykusundan uyandığını, %10.2'si sabahları uyandığında dinlenmiş hissetmediğini, öğrencilerin sadece %20.3'ü sabah derslerine hiç gecikmediğini ifade etmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin uyku ile ilgili bazı özelliklerinin dağılımı (N=118)

Özellikler	S	%
Toplam uyku saati		
4 saatten az	9	7.6
4-5 saat	15	12.7
6-7 saat	54	45.8
8-9 saat	34	28.8
9 saatten fazla	6	5.1
Uyumadan önce yeme-içme alışkanlığı		
Var	66	55.9
Yok	52	44.1
Yatağa girdiğinde uykuya dalma durumu		
Hiç	21	17.8
Bazen	48	40.7
Genellikle	37	31.4
Sık sık	5	4.2
Her zaman	7	5.9
Gece uykudan uyanma durumu		
Evet	62	52.5
Hayır	56	47.5
Sabah dinlenmiş uyanma durumu		
Hiç	12	10.2
Bazen	49	41.5
Genellikle	40	33.9
Sık sık	7	8.5
Her zaman	10	5.9
Sabah derslerine gecikme durumu		
Hiç	24	20.3
Bazen	73	61.9
Genellikle	11	9.3
Sık sık	8	6.8
Her zaman	2	1.7

PUKİ puanlarına bakıldığında, öğrencilerin %43.7'sinin iyi, %56.7'sinin kötü puan aldığı görülmüştür (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin PUKİ puanlarının dağılımları

PUKİ Değeri	S	%
İyi (0-5 puan arası)	50	43.7
Kötü (6 ve Üstü puan)	68	56.7

Yapılan istatistiksel değerlendirmede sigara içenlerin ortalama PUKİ puanları içmeyenlere göre daha yüksek bulunmuştur ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($P<0.05$, Tablo 4). Sınıf ile PUKİ puan ortalaması arasındaki ilişkiye bakıldığında 1. Sınıfların PUKİ puan ortalamasının en yüksek (8.35 ± 3.08), 4. Sınıf PUKİ puan ortalamasının en düşük (5.04 ± 3.18) olduğu görülmektedir ($p<0.05$, Tablo 4). Okul başarısı ile PUKİ puan arasındaki ilişkiye bakıldığında; okul başarısı düşük olanların PUKİ puan ortalamasının en yüksek olduğu görülmüştür. Bu ilişki istatistiksel olarak da anlamlıdır ($p<0.05$, Tablo 4). Yatmadan önce yeme-içme ile PUKİ puan arasındaki ilişkiye bakıldığında yatmadan önce yeme-içme alışkanlığı olanların olmayanlara göre PUKİ puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$, Tablo 4).

TARTIŞMA

Temel insan gereksinimlerinden biri olan uyku, sağlıklı yaşam için önemlidir. Organizmanın yapılması, enerji toplaması, gereksinimlerini karşılaması için uyku gereksiniminin yeterince karşılanması gerekmektedir. Bu gereksinimin karşılanmaması, bireyin sağlığının bozulmasına neden olmaktadır.¹Adölesan ve üniversite gençlerinde (13-22 yaş döneminde) uyku niteliği ve niceliğinde değişiklikler olmasından dolayı, toplumla kıyaslandığında daha yüksek oranda uyku problemleri yaşadıkları ifade edilmektedir.^{2,13} Bu doğrultuda gençler kişilik, sağlık ve güvenlik sorunları yaşayabilmektedirler.¹³ Bu dönemde gençlerin (23 yaşına kadar) ortalama 9-10 saat uykuya gereksinimi vardır.¹⁰Bu çalışmanın bulgularına göre öğrencilerin yarısından fazlası ideal sürelerden daha az uyuduğunu, yaklaşık 1/5'inin ise 5 saatten az uyuduğunu ifade etmiştir. Üniversite öğrencilerinde uykuyu ele alan araştırmalara bakıldığında; Aysan ve ark. (2014)¹⁷ öğrencilerinin % 64.7'sinin 6-7 saat

Tablo 4. Öğrencilerde toplam PUKİ puanlarının bazı değişkenlerle ilişkisi

Değişkenler	Ortalama ± SS	F/t	P
Sigara*			
İçen	7.96±4.11		0.016
İçmeyen	5.86±3.59		
Sınıf**			
1. Sınıf	8.35±3.08	4.906	0.003
2. Sınıf	5.55±4.37		
3. Sınıf	6.11±3.56		
4. Sınıf	5.04±3.18		
Okul başarısı**			
Çok iyi	6.11±1.37	2.905	0.029
İyi	5.26±1.33		
Orta	6.85±1.52		
Kötü	9.42±1.87		
Yatmadan önce yeme-içme*			
Evet	7.21±3.86		0.008
Hayır	5.36±3.55		

*t testi

**ANOVA

uyuduğunu, Ball ve Ammy (2002)¹⁸ % 47.0'nin, Nihayah et al. (2011)³ % 35.6'sının 6 saat ve daha az, %62.5'inin 7-8 saat arasında uyuduğunu belirtmişlerdir. Yine diğer bazı araştırmalarda,^{11,19}adölesanların %20'sinin 9 saat uyuduğu bildirilmiştir. Bu çalışma ve diğer çalışma sonuçlarında da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin önemli bir kısmının, gereksinimden daha az uyudukları görülmektedir

Bu çalışmada öğrencilerin dörtte biri sigara, %13.6'sı alkol kullanmaktadır. Yine öğrencilerin günde ortalama 4 bardak çay, 1 fincan kahve tükettiği, ayrıca öğrencilerin yarısından fazlasının (%55.9) yatağa girmeden önce yeme-içme alışkanlığına sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışmada kahve tüketimi yaygın olmamakla birlikte, çay tüketimi öğrencilerin kültürel beslenme alışkanlıklarının bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğrencilerin yaklaşık beşte biri yatağa girdiğinde uykuya dalmada sıkıntı yaşadığı, yarısından fazlası gece uykusundan uyandığını ifade etmişlerdir. Saygılı ve ark. (2011)⁵'nin çalışmasında, üniversite öğrencilerinin %24.4'ü

sigara içtiği, yarısından fazlası geceleri kafein tükettiği saptanmıştır. Altıntaş ve ark.(2006)⁸ sigara içen üniversite öğrencilerinin içmeyenlere göre daha yüksek bir yüzde ile uykuya dalmakta güçlük çektiğini bildirmektedir. Ball ve Ammy (2002)¹⁸ tıp öğrencilerinde, stresle başa çıkma amaçlı alkol kullanımında artış olduğunu, bu durumun akademik performansını değiştirmediği ancak kahve kullanımının akademik performansı olumlu etkilediğini bildirmiştir. Lund et al. (2010)⁶ alkol kullanımının uyku kalitesini düşürdüğünü bildirmiştir. Shcao et al. (2010)²⁰ kafein içeren çay, kahve gibi uyarıcı içeceklerin uyku kalitesini kötüleştirdiğini bildirirken, Üstün ve Çınar'ın (2011)²¹ çalışmasında kafeinli içeceklerin uyku kalitesini etkilemediği bildirilmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin kafeinli içecekler ve alkol tüketimi ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, sigara kullanımı ile uyku kalitesi arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve sigara kullananların uyku kalitesinin kullanmayanlara göre daha kötü olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada hemşirelik öğrencilerinin yarısından fazlasının PUKİ puan ortalaması 6.39±3.82'lik bir değerle kötü olarak bulunmuştur. Saygılı ve ark. (2011)⁵ çalışmasında, öğrencilerin PUKİ puan ortalamasını 6.9±2.4, PUKİ puan ortalaması 5'in üzerinde olanların oranını ise %30.5 olarak bildirmiştir. Mayda ve ark. (2012)¹² tıp öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada PUKİ puan ortalamasını 5.2 ± 2.7, PUKİ puan ortalaması 5'in üzerinde olan öğrencilerin oranını %46.4 olarak saptamıştır. Aysan ve ark. (2014)¹⁷ üniversite öğrencilerinin PUKİ puan ortalamalarını 6.15 ± 1.90, uyku kalitesi kötü olan öğrencilerin oranını ise %59.0 olarak bildirmiştir. Cate et al. (2015)² öğrencilerin toplam PUKİ puan ortalamasını 6.19±2.93, PUKİ puan ortalaması 5'in üzerinde olan öğrencilerin oranını %55 olarak bildirmiştir. Chen et al. (2015)¹⁰ ise çalışmasında öğrencilerin toplam PUKİ puan ortalamalarını 6.39± 2.85 olarak bildirmiştir. Bu sonuçlar çalışmada elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Bu sonuçlardan da anlaşıldığı gibi uykusuzluk üniversite gençliği için önemli bir sorun alanıdır.

Bu çalışmada sigara içen, okula yeni başlayan ve yatmadan önce yeme-içme alışkanlığına sahip öğrencilerin uyku kaliteleri daha kötü bulunmuştur. Ball ve Ammy (2002)¹⁸

tıp öğrencilerin yoğun ders programından dolayı 1. sınıfta geç saatlere kadar çalıştığını, dolayısıyla öğrencilerin uyku düzenlerinin bozulduğunu, %47'sinin 6 saatten az uyku uyduğunu ve uyku kalitelerinin kötü olduğunu bildirirken, Chen ve et al. (2015)¹⁰ yaptıkları bir çalışmada öğrencilerde, üst sınıflara geçtikçe depresyon, tükenmişlik ve ciddi uyku problemlerinin arttığını bildirmiştir. Cates et al. (2015)² çalışmasında, müfredat programlarının yoğunluğu, cinsiyet, sınıf ve stresin uyku kalitesini etkilediği belirtilirken, Aysan ve ark. (2014)¹⁷'nin çalışmasında sınıfın uyku kalitesini etkilemediği bildirilmiştir. Diğer bazı çalışmalarda,^{8,6,10,22} sigara, alkol kullanma gibi riskli davranışlara sahip üniversite öğrencilerinin uyku kalitelerinin düşük olduğu, uykuya dalma ile ilgili sorun yaşadıkları bildirilmiştir.

Çalışmada akademik başarısını kötü olarak tarif eden öğrencilerin uyku kalitelerinin daha kötü olduğu tespit edilmiştir. Toniette et al. (2015)⁹ uyku kalitesi iyi olan öğrencilerin akademik başarısının uyku kalitesi kötü olanlara göre daha iyi olduğunu, fakat uyku süresi ile öğrencilerin akademik başarıları arasında ilişki olmadığını ifade ederken, Dewald et al. (2010)²³ ise uyku süresi ile okul performansının ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada uyku süresinin akademik başarı ve uyku kalitesi etkilemediği görülürken, akademik başarı ile uyku kalitesi arasında ilişki olduğu saptanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda hemşirelik öğrencilerin; dörtte birinin sigara içtiği; yaklaşık yarısının 6-7 saat uyuduğu; yarısından fazlasının gece uyumadan önce yeme-içme alışkanlığına sahip olduğu ve gece uykusundan uyandığı saptanmıştır. Ayrıca; sigara içen, birinci sınıfta okuyan, düşük akademik başarıya ve gece yatmadan önce yeme-içme alışkanlığına sahip öğrencilerin uyku kalitelerinin daha kötü olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlar doğrultusunda; özellikle sağlık alanında öğrenim gören öğrencilerin uyku kalitesi ve etkileyen faktörler konusunda bilinçlendirilmesi ve başta birinci sınıflar olmak üzere okula adaptasyonu artırmak ve düzenli uyku alışkanlığı kazandırmak amacıyla danışmanlık hizmetlerinin verilmesi önerilerinde bulunulmuştur.

KAYNAKLAR

- 1) Şenol V, Soyuer F, Pekşen Akça R, Argün M. Adölesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. Kocatepe Tıp Dergisi 2012;14:93-102.
- 2) Cates ME, Clark A, Woolley TW, Saunders A. Sleep quality among pharmacy students. American Journal of Pharmaceutical Education 2015;79(1):1-6.
- 3) Nihayah M, Ismarulyusda I, Syarif HL, Nur Zakiah, MS, Baharudin O, Fadzil MH. Sleeping hours and academic achievements: a study among biomedical science students. Procedia Social and Behavioral Sciences 2011;18:617-21.
- 4) Koçak Ü, Albayrak M, Erol R, Şanlı C. Evaluation of sleep patterns and sleep disturbances in children: a preliminary study in Kırıkkale. Turkish J. Pediatr. Dis. 2012;6(2):81-7.
- 5) Saygılı S, Çil Akıncı A, Arıkan H, Deri E. Üniversite öğrencilerinde uyku ve yorgunluk. Electronic Journal of Vocational Collages 2011;88-94.
- 6) 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):124-32.
- 7) Orzech KM, Salafsky DB, Hamilton LA. The state of sleep among college students at large public university. Journal of American College Health 2011;59(7):612-9.
- 8) 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.
- 9) Tonetti L, Fabbri M, Filardi M, Martoni M, Natale V. Effects of sleep timing, sleep quality and sleep duration on school achievement in adolescents. Sleep Medicine 2015. [Internet]. 2015 March 30 [cited 2015 May 15]; Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2015.03.026>.
- 10) Chen TY, Chou NS, Chang HA, Pan PY, Yeh YW, Yeh CB, Mao WC. 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.

- 11) Tarokh L, Raffray T, Van Reen E, Carskadon MA. Physiology of normal sleep in adolescents. *Adolesc. Med State Art Rev.* 2010;21(3):401-17.
- 12) Mayda AS, Kasap H, Yıldırım C, Derdiyok Ç, Ertan D, Erten R ve ark. 4-5-6. Sınıf tıp fakültesi öğrencilerinde uyku bozukluğu sıklığı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2012;2(2):8-11.
- 13) Millman RP. Excessive sleepiness in adolescents and young adults: causes, consequences, and treatment strategies. *Pediatrics* 2005;115:1774-86.
- 14) Short MA, Louca M. Sleep deprivation leads to mood deficits in healthy adolescents. *Sleep Medicine* 2015. [Internet]. 2015 March 27 [cited 2015May 15]; Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2015.03.007>.
- 15) Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res* 1989;28:193-213.
- 16) Ağargün MY, Kara H, Anlar Ö. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1996;7 (2):107-15.
- 17) Aysan E, Karaköse S, Zaybak A, Günay İsmailoğlu E. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *DEUHYO ED* 2014;7(3):193-8.
- 18) Ball S, Bax A. Self-care in medical education: effectiveness of health-habits interventions for first-year medical students. *Academic Medicine* 2002;77(9):911-7.
- 19) Owens JA. Etiologies and evaluation of sleep disturbances in adolescence. *Adolesc Med State Art Rev.* 2010;21(3):430-45.
- 20) Shcao MF, Chou YC, Yeh MY, Tzeng WC. Sleep quality and quality of life in female shift working nurses. *Journal Advanced Nursing* 2010;66(7):1565-72.
- 21) Üstün Y, Çınar Yücel Ş. Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi* 2011;4(1):29-38.
- 22) Vail-Smith K, Felts WM, Craig C. Relationship between sleep quality and health risk behaviors in undergraduate college students. *College Student Journal* 2009;43:3.
- 23) Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, Kerkhof GA, Bo SM. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta analytic review. *Sleep Med* 2010;14:179-89.