

Hemşirelik Öğrencilerinin Uyku Kalitesi ve Etkileyen Etmenler

Seda KURT¹, Seda ABALI², Rabiya ALTINSOY²

¹Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

²Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

Seda Kurt: <https://orcid.org/0000-0003-1844-1229>

Seda Abalı <https://orcid.org/0000-0002-0896-1880>

Rabiya Altınsoy <https://orcid.org/0000-0003-1080-630X>

Öz

Amaç: Bu çalışma; hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi ve etkileyen etmenlerin belirlenmesi amacıyla planlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma 20 Nisan-30 Mayıs 2021 tarihleri arasında 314 hemşirelik öğrencisi ile yürütülmüştür. Veriler, öğrencilerin sosyodemografik ve uyku ile ilgili sorularını içeren Tanıtıcı Özellikler Bilgi Formu ve Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) kullanılarak toplanmıştır. Veriler; yüzdelik, ortalama, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis varyans analizi kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20,54±2,73 yıl olup, %50,3'ünün yurttan kaldığı, %75,8'inin kafeinli içecek tükettiği belirlenmiştir. Öğrencilerin PUKİ puan ortalamasının 9,09±2,70 olarak bulunmuştur. 3. sınıf öğrencilerinin, geliri giderden az olan öğrencilerin; kafeinli içecekleri hem akşam hem de gündüz saatlerinde tüketen öğrencilerin ve ailesinde uyku sorunu olan öğrencilerin uyku kalitesinin istatistiksel olarak daha kötü olduğu bulunmuştur. Geceleri aynı saatte uyuyan ve uyuma sorunu olmadığını düşünen öğrencilerinin uyku kalitesinin istatistiksel olarak daha iyi olduğu bulunmuştur (p<0,05).

Sonuç: Öğrencilerin uyku kalitesinin kötü düzeyde olduğu, sınıf, gelir durumu, kafeinli içecekleri tüketme saati, ailesinde uyku sorunu varlığı, geceleri aynı saatte yatma durumunun uyku kalitesini etkilediği belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilere kaliteli uykunun önemi, sağlıklı uyku alışkanlıkları vb. konularda eğitim ve seminerler verilmesi önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Hemşire, öğrenci, uyku kalitesi

Sleep Quality of Nursing Students and Affecting Factors

Abstract

Aim: This study was planned to determine the sleep quality of nursing students and the affecting factors.

Materials and Methods: The study was conducted with 314 nursing students between 20 April-30 May 2021. Data were collected with Descriptive Characteristics Information Form, which includes students' sociodemographic and sleep-related questions, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Percentage, mean, Mann Whitney U test, Kruskal Wallis analysis of variance were used in the analysis of the data.

Results: The mean age of the students was 20.54±2.73 years. It was found that 50.3% of students stayed in dormitories and 75.8% of them consumed caffeinated beverages. The mean PUKI score of the students was 9.09±2.70. It was found that the sleep quality of 3rd grade students, students with less income than expenses, and students who consume caffeinated beverages both in the evening and during the daytime, with a family member with sleep problems, was statistically worse. It was found that the sleep quality of the students who slept at the same time at night and thought that they had no sleeping problems was statistically better (p<0.05).

Yazışma Adresi/Address for Correspondence:

Seda KURT

Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı,
Edirne, Türkiye,

Telefon/Phone: +90 284 213 2342-2123 **E-mail:** sedakurt81@gmail.com,

Geliş Tarihi/Received: 25.10.2022 | **Kabul Tarihi/Accepted:** 13.03.2023 | **Yayın Tarihi/Published:** 28.04.2023

Atıf/Cited: Kurt S, Abalı S, Altınsoy R. Hemşirelik Öğrencilerinin Uyku Kalitesi ve Etkileyen Etmenler.

Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi. 2023;6(1): 157-171.doi: 10.54803/sauhsd.1193686



Conclusion: It was found that the sleep quality of the students was poor. Grade, income status, the time of consuming caffeinated beverages, having a sleep problem in the family, and going to bed at the same time at night affected the sleep quality of students. We conclude that, it can be suggested that given training and seminars on the importance of quality sleep, healthy sleep habits, etc to students.

Keywords: Nurse, student, sleep quality

EXTENDED ABSTRACT

Aim: It is very important to make suggestions and contribute to the literature in order to gain healthy lifestyle habits by determining the changing living conditions, the changing student profile, sleep quality and affecting factors at regular intervals. So, this study was planned to determine the sleep quality of nursing students and the affecting factors.

Methods: The research is a descriptive and cross-sectional study. The population of the research is the 1st, 2nd, 3rd and 4th year students (n=724) studying at the Nursing Department of the Faculty of Health Sciences of Trakya University, and the sample of the study consisted of 314 nursing students between 20 April-30 May 2021. Data were collected with Descriptive Characteristics Information Form, which includes students' sociodemographic and sleep-related questions, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

The purpose of this paper is to answer three questions

- What are the sleeping habits of the students?
- What is the level of sleep quality of the students?
- What are the factors affecting the sleep quality of students?

The statistical analysis of the research data was performed using the software of SPSS 22. Percentage, mean, Mann Whitney U test, Kruskal Wallis analysis of variance were used in the analysis of the data.

Results and Discussion: The mean age of the students was 20.54 ± 2.73 years. It was found that 98.7% of the students were single, 29% were in their first year of education, 50.3% of students stayed in the dormitory, 30.6% did not have their own room, and 71.3% of students had income equal to their expenses. It was found that 13.1% of the students used cigarettes and 18.8% of them used alcohol. It was determined that 89.8% of the students did not have a chronic disease, 12.7% of them had a regular medication, 75.8% of them consumed caffeinated beverages, and 60.2% of them consumed caffeinated beverages both during the daytime and in the evening. It was found that 17.8% of the students had a bedtime between 22:00 and 23:59, 37.9% of them got up between 07:00 and 08:00, 55.4% had no sleeping problems, and 78.7% had no sleep problems in the family.

The mean PSQI score of the students was 9.09 ± 2.70 . It was found that the sleep quality of the 3rd grade students than the 1st grade students was statistically worse ($p < 0.05$). In some studies, it was determined that the sleep quality of 1st grade students was worse (14, 16) while in some others it was better (17). It was found that the sleep quality of the students whose income is less than their expenses than; students whose income is equal to their expenses and students whose income is more than their expenses was statistically worse ($p < 0.05$). In other studies, it has been determined that the sleep quality of individuals whose income is less than their expenses is worse (20-24). It was found that the sleep quality of the students who sleep at the same time at night; than who sometimes sleep at the same time at night and who do not sleep at the same time at night was statistically better ($p < 0.05$). In other studies, it was determined that students did not sleep adequately (3, 26-28). It was found that the sleep quality of the students who consumed caffeinated beverages both in the evening and during the daytime than the students who consumed the caffeinated beverages in the evening was statistically worse ($p < 0.05$). In studies conducted with students, it was determined that the sleep quality of students who

consumed caffeinated beverages was worse (10, 31-33). It was found that the sleep quality of students who think that they do not have sleeping problems; than the students who think that they sleep less and those who think that they sleep too much was statistically better ($p<0.05$). It was found that the sleep quality of the students with sleep problems in their families than the students without sleep problems in their families was statistically worse ($p<0.05$). In other studies, it was found that the sleep quality of students with a family member with sleep problems was worse (34-37).

Conclusion and suggestions: It was found that the sleep quality of the students was poor. Grade, income status, the time of consuming caffeinated beverages, having a sleep problem in the family, and going to bed at the same time at night affected the sleep quality of students. We conclude that, it can be suggested that given training and seminars on the importance of quality sleep, healthy sleep habits, etc to students.

Keywords: Nurse, student, sleep quality

GİRİŞ

Biyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimleri olan insanın fiziksel ve mental olarak sağlıklı bir birey olması için temel gereksinimlerinin karşılanması gereklidir (1). Temel gereksinimlerden biri de uykudur. Uyku, kişinin sağlığının ve refahının devam ettirilmesi için çok önemlidir (2). Uyku; bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimini etkileyen, vücudun dinlenmesini sağlayan, vücudu yaşama yeniden hazırlayan ve günlük yaşam aktivitelerini en iyi şekilde gerçekleştirilmesini sağlayan vazgeçilmez bir gereksinimdir (1).

Bireyin uykudan sonra kendini zinde ve formda hissetmesi uyku kalitesi olarak tanımlanır (3). Uyku kalitesi kişinin cinsiyeti, yaşam şekli, işi, akademik hayatı, sosyo-ekonomik ve sağlık durumu gibi çeşitli çevresel faktörlerden etkilenmektedir (3-6).

Literatüre bakıldığında, üniversite öğrencilerinin daha sık uyku problemleri yaşadığı ve bu sorunun giderek arttığı görülmektedir. Hemşirelik, Tıp, Eczacılık, İktisadi İdari Bilimler Fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çeşitli çalışmalarda öğrencilerin uyku kalitelerinin kötü düzeyde oldukları belirlenmiştir (2,3,5,7,8). Ayrıca yapılan çalışmalarda; öğrencilerin uyku kalitesinin öğrencilerin stres durumu, kronik hastalığa sahip olma, sigara içme, alkol kullanma, kafeinli içecekleri tüketme gibi bazı özelliklerden etkilendiği saptanmıştır (1,6,7,9,10).

Birey, aile ve toplumun sağlığı ile ilgilenen uygulamalı bir sağlık disiplini olan hemşirelik meslek üyelerinin; hem fiziksel hem de ruhsal olarak tam bir iyilik halinde olmaları ve bu iyilik halini sürdürmeleri önemlidir. Hemşirelik öğrencileri eğitimleri sırasında da hasta/sağlıklı bireylere bakım vererek topluma sağlık hizmeti

sunmaktadırlar. Bu bağlamda; öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzını geliştirme durumları; hizmet verdiği ve rol modeli olduğu birey ve topluma da yansiyacaktır (1,10,11). Bu nedenle hemşirelik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin hem akademik başarısının artırılması hem de sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının benimsenmesi açısından uyku alışkanlıkları ve etkileyen etmenlerin bilinmesi ve sorunların saptanması yararlı olacaktır. Literatürde geçmiş yıllarda hemşirelik bölümü öğrencilerinin uyku kalitesinin belirlendiği çalışmalar mevcuttur (1,3). Fakat değişen yaşam koşulları, değişen öğrenci profilinin de belirli aralıklarla uyku kalitesi ve etkileyen faktörlerin belirlenerek bu konuda sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının kazandırılması için önerilerde bulunmak ve literatüre katkı sağlamak çok önemlidir. Bu nedenle bu çalışma; hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi ve etkileyen etmenlerin belirlenmesi amacıyla planlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Araştırma tanımlayıcı nitelikte bir araştırmadır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik bölümünde öğrenim gören 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri (n=724), örneklemini ise

20 Nisan-30 Mayıs 2021 tarihleri arasında araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler (n=314) oluşturmuş olup; evrenin %43'üne ulaşılmıştır.

Veri toplama Araçları

Araştırma verileri, literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından hazırlanan Tanıtıcı Özellikler Bilgi Formu ve Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) kullanılarak toplanmıştır. Öğrencilerle elektronik ortamda iletişime girilerek çalışmanın amacı açıklanmıştır. Çalışmaya katılmaya kabul eden öğrencilerden elektronik ortamda anket formunu doldurmaları istenmiştir.

Tanıtıcı Özellikler Bilgi Formu: Literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin kişisel özellikleri (yaş, cinsiyet, sınıf, gelir durumu, kronik hastalık varlığı vb.), ikinci bölümde ise öğrencilerin uyku alışkanlıkları ve uykuyu etkileyecek özelliklere yönelik (uyuma saati, kalkma saati, ailede uyku sorunu olma durumu, kafein tüketme durumu vb.) sorular yer almaktadır (2,3,5,6).

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ): PUKİ, 1989'da Buysse ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir ve indeksin, ülkemizde geçerliği ve güvenilirliği Ağargün, Kara ve Anlar (1996) tarafından yapılmıştır (12,13). PUKİ, son bir ay

içerisindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunun tipi ve şiddeti konusunda bilgi sağlayan bir ölçektir. Ölçekte toplam 19 soru bulunmaktadır. 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. Ölçek alt boyutlarının toplamı; toplam PUKİ puanını vermektedir. Toplam PUKİ puanı 0-21 arasında değişmekte olup; toplam puanın 5 ve altında olması uyku kalitesinin “iyi” olduğunu göstermektedir. Ölçeğin cronbach alfa değeri 0,54 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada Yanıtlanması Beklenen Sorular:

- Öğrencilerin uyku alışkanlıkları nelerdir?
- Öğrencilerin uyku kalitesinin düzeyi nedir?
- Öğrencilerin uyku kalitesini etkileyen etmenler nelerdir?

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri, uyku kalitesini belirleyici özellikleri ve etkileyen faktörler; yüzdeler ve ortalamalar ile belirtilmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilerin iki

grup karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, üç grup karşılaştırmalarda Kruskal Wallis varyans analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Araştırmanın yapılabilmesi için, etik kurul izni (TÜTF-BAEK 2021/216) ve araştırmanın yapıldığı kurumdan izin alınmıştır. Anket formları verilmeden önce örneklem grubuna dahil edilen öğrencilere çalışmanın amacı ve kapsamı açıklanmıştır. Katılımcılardan sözlü onamları alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması $20,54 \pm 2,73$ yıl olup, %87,3’ü kadındır. Günde ortalama kafeinli içecek tüketimi $1,62 \pm 1,65$ bardaktır. Öğrencilerin %98,7’sinin bekar olduğu, %29’unun birinci sınıfta öğrenim gördüğü, %50,3’ünün yurttan kaldığı, %30,6’sının kendine ait odası olmadığı, %71,3’ünün gelirinin giderine eşit olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %13,1’inin sigara, %18,8’inin alkol kullandığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %89,8’inin kronik hastalığı olmadığı, %12,7’sinin sürekli kullandığı ilacı olduğu, %75,8’inin kafeinli içecek tükettiği, %60,2’sinin hem gündüz hem de akşam saatlerinde kafeinli içecekleri tükettiği saptanmıştır. Öğrencilerin %17,8’inin yatma saatinin 22:00-23:59 arası olduğu,

%37,9'unun kalkma saatinin 07:00-08:00 arası olduğu, %55,4'ünün uyuma sorunu olmadığı, %78,7'sinin ailede uyku sorunu olmadığı belirlenmiştir (Tablo 1). Öğrencilerin PUKİ puan ortalaması $9,09 \pm 2,70$ olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri

	Ort \pm SS	
Yaş	20,54 \pm 2,73	
Günde ortalama kafeinli içecek tüketme durumu (bardak sayısı)	1,62 \pm 1,65	
	N	%
Cinsiyet		
Kadın	274	87,3
Erkek	40	12,7
Medeni durum		
Evli	4	1,3
Bekar	310	98,7
Sınıf		
1.Sınıf	91	29,0
2.Sınıf	91	29,0
3.Sınıf	87	27,7
4.Sınıf	45	14,3
Kaldığı yer		
Yurt	158	50,3
Evde arkadaşlarıyla	44	14,0
Ailesi ile	89	28,3
Yalnız yaşama	23	7,3
Kendine ait oda varlığı		
Evet	218	69,4
Hayır	96	30,6
Maddi durum		
Gelir giderden az	63	20,1
Gelir gidere eşit	224	71,3
Gelir giderden fazla	27	8,6
Sigara kullanma		
Evet	41	13,1
Hayır	273	86,9
Alkol kullanma		
Evet	59	18,8
Hayır	255	81,2
Kronik rahatsızlık varlığı		
Evet	32	10,2
Hayır	282	89,8
Sürekli kullanılan ilaç varlığı		
Evet	40	12,7
Hayır	274	87,3

Kafeinli içecek içme durumu	238	75,8
Evet	68	21,7
Bazen	8	2,5
Hayır		
Kafeinli içecekleri tüketme saatleri	81	25,8
Gündüz saatlerinde	44	14,0
Akşam saatlerinde	189	60,2
Hem gündüz hem de akşam saatlerinde		
Yatma saati		
22:00-23:59 arası	56	17,8
24:00-01:59 arası	204	65,0
02:00-03:59 arası	54	17,2
Kalkma saati		
06:00-06:59 arası	35	11,1
07:00-08:00 arası	119	37,9
08:00'den sonra	160	51,0
Uyuma sorunu varlığı		
Yok	174	55,4
Az uyuyorum	83	26,4
Fazla uyuyorum	57	18,2
Ailede uyku sorunu		
Evet	67	21,3
Hayır	247	78,7

Ort \pm SS: Ortalama \pm Standart Sapma

Araştırmaya katılan öğrencilerin PUKİ puan ortancaları ile cinsiyet ($p=0,192$) ve sigara içme durumu ($p=0,089$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 3).

Araştırmada; 1. sınıf öğrencileri ile 3. sınıf öğrencileri PUKİ puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,028$). 3. sınıf öğrencilerinin PUKİ puan ortancalarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. 3. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre uyku kalitesinin istatistiksel olarak daha kötü olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

Araştırmada; geliri giderden az olanlar ile geliri gidere eşit ve geliri giderden fazla olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak

anlamli bir fark bulunmuştur ($p=0,003$). Geliri giderden az olan öğrencilerin PUKİ puan ortancalarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Geliri giderden az olan öğrencilerin; geliri giderine eşit ve geliri giderinden fazla olan öğrencilere göre uyku kalitesinin istatistiksel olarak daha kötü olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

Araştırmada; geceleri aynı saatte uyuyan öğrenciler ile geceleri bazen aynı saatte uyuyan ve geceleri aynı saatte uyumayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,001$). Geceleri aynı saatte uyuyan öğrencilerinin PUKİ puan ortancalarının istatistiksel olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. Geceleri aynı saatte uyuyan öğrencilerin; geceleri aynı saatte bazen uyuyan ve geceleri aynı saatte uyumayan öğrencilere göre uyku kalitesinin istatistiksel olarak daha iyi olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

Araştırmada; kafeinli içecekleri akşam saatlerinde tüketen öğrenciler ile kafeinli içecekleri hem akşam hem de gündüz saatlerinde tüketen öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,003$). Kafeinli içecekleri hem akşam hem de gündüz saatlerinde tüketen öğrencilerin PUKİ puan ortancalarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kafeinli

içecekleri hem akşam hem de gündüz saatlerinde tüketen öğrencilerin kafeinli içecekleri akşam saatlerinde tüketen öğrencilere göre uyku kalitesinin istatistiksel olarak daha kötü olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

Araştırmada; uyuma sorunu olduğunu düşünen öğrenciler ile az uyuduğunu ve çok uyuduğunu düşünen öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,001$). Uyuma sorunu olmadığını düşünen öğrencilerinin PUKİ puan ortancalarının istatistiksel olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. Uyuma sorunu olmadığını düşünen öğrencilerin; az uyuduğunu düşünen ve çok uyuduğunu düşünen öğrencilere göre uyku kalitesinin istatistiksel olarak daha iyi olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

Araştırmada ailesinde uyku sorunu olmayan öğrenciler ile ailesinde uyku sorunu olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,01$). Ailesinde uyku sorunu olan öğrencilerin PUKİ puan ortancalarının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ailesinde uyku sorunu olan öğrencilerin ailesinde uyku sorunu olmayan öğrencilere göre uyku kalitesinin istatistiksel olarak daha kötü olduğu bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin PUKİ Puan Ortalamalarının Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı (n=314)

Özellikler	PUKİ Ort. ± SS	PUKİ Min.-Max.	PUKİ Ortanca	p
Cinsiyet				
Kadın	9,13 ± 2,64	5-20	8	0,192*
Erkek	8,85 ± 3,10	5-18	8	
Sigara içme durumu				
Evet	9,75 ± 2,79	5-18	9	0,089*
Hayır	8,99 ± 2,67	5-20	8	
Sınıf				
1.sınıf	8,43 ± 2,03	5-14	8	0,028*
2.sınıf	9,20 ± 2,66	5-18	8	
3.sınıf	9,70 ± 3,00	5-20	9	
4.sınıf	9,02 ± 3,12	5-19	8	
Gelir durumu				
Gelir giderden az	9,90 ± 2,62	5-19	10	0,003*
Gelir gidere eşit	8,98 ± 2,78	5-20	8	
Gelir giderden fazla	8,14 ± 1,58	6-12	8	
Geceleri aynı saatte uyuma durumu				
Evet	8,19 ± 2,50	5-16	8	<0,001 **
Bazen	9,39 ± 2,69	5-19	9	
Hayır	9,97 ± 2,66	5-20	9	
Kafeinli içecekleri tüketme saatleri (çay, kahve vb.)				
Gündüz saatlerinde	8,91 ± 3,03	5-20	8	0,003*
Akşam saatlerinde	8,11 ± 2,19	5-14	8	
Hem gündüz hem de akşam saatlerinde	9,40 ± 2,60	5-19	9	
Uyuma sorunu olduğunu düşünme				
Hayır	8,02 ± 2,26	5-19	8	<0,001 **
Az uyuyorum	10,84 ± 2,85	6-20	11	
Fazla uyuyorum	9,80 ± 2,09	6-15	10	
Ailede uyku sorunu varlığı				
Evet	9,74 ± 2,74	5-20	9	0,010*
Hayır	8,91 ± 2,66	5-19	8	

PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi

Ort.: Ortalama, SS: Standart sapma, Min.: En küçük, Max.: En yüksek, *Mann-Whitney U, **Kruskal Wallis varyans analizi

TARTIŞMA

Temel insan gereksinimlerinden biri olan uykunun kaliteli olması bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesi için çok önemlidir (3). Özellikle üniversitede öğrenim gören gençlerin kötü uyku alışkanlıklarının üniversite çağında saptanması ve daha mesleğe başlamadan belirlenip bu konuda önlemlerin alınması gereklidir (8,10).

Çalışmamızda; 3. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre uyku kalitesinin daha kötü olduğu bulunmuştur. Ekenler ve ark. (2021) yaptığı çalışmada hemşirelik fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin uyku kalitesinin diğerlerine göre daha kötü olduğunu tespit etmiştir (14). Şalva ve ark. (2020) tıp fakültesi 1. ve 6. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında öğrenim görülen sınıfın uyku kalitesini

etkilemediğini bulmuştur (15). Ergün ve ark. (2017) sağlık yüksek okulunda okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin uyku kalitesinin diğer sınıflarda öğrenim görenlere göre daha kötü olduğunu bulmuştur (16). Alkaya ve ark. (2017) bir üniversitenin hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada 1. sınıf öğrencilerinin uyku kalitesinin daha iyi olduğunu saptamıştır (17). Bizim çalışmamızda 3. sınıf öğrencilerinin uyku kalitesinin 1. sınıf öğrencilerine göre daha kötü olmasını meslek bilincinin oluşmaya başlaması ile artan sorumluluklara bağlı olduğunu düşünmekteyiz. Sınıf seviyesi arttıkça belirsizlikler ile birlikte mezun olmak için daralan zaman ile öğrencilerin geleceğe ilişkin kaygıları artmakta ve bu da uyku kalitesine yansıtılabilmektedir.

Araştırmamızda; geliri giderden az olan öğrencilerin; geliri giderine eşit ve geliri giderinden fazla olan öğrencilere göre uyku kalitesinin daha kötü olduğu bulunmuştur. Hemşirelik Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada gelir durumunun uyku kalitesini etkilemediği saptanmıştır (14). Hemşirelik, beslenme ve diyetetik bölümünde okuyan öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada gelir durumu uyku kalitesini etkilememiştir (18). Doğan ve ark. (2019) vardiya sistemi ile çalışan hemşireler ile yaptıkları çalışmada geliri giderinden az olan hemşirelerin uyku

kalitesinin daha kötü olduğunu saptamıştır (19). 18 yaş üstü bireyler ile yapılan bir çalışmada gelir düzeyi yüksek olan kişilerin uyku kalitesinin daha iyi olduğu bulunmuştur (20). Kore’de 19 yaş üzeri bireyler arasında yapılan bir çalışmada gelir düzeyi düşük olanların düşük uyku kalitesine sahip olduğu belirlenmiştir (21). Zhang ve ark. (2021) Çin’de yaptıkları çalışmada gelir durumu yüksek olan ailelerin uyku kalitesinin daha iyi olduğunu bulmuştur (22). Saini ve ark. (2021) ABD’de devlet okullarındaki çocuklar ve aileleri üzerinde yaptıkları çalışmada düşük gelir düzeyinin kısa süreli ve düşük kaliteli uykuya neden olduğunu bulmuştur (23). Lee ve ark. (2021) Kore’de yaptıkları çalışmada düşük gelir durumunun kötü uyku kalitesine neden olduğunu saptamıştır (24). Baird ve ark. (2022) covid-19 pandemi döneminde yaptıkları çalışmada işini kaybeden ve mali sıkıntı yaşayan bireylerin daha kötü uyku kalitesine sahip olduklarını ve uyku kalitesinin gittikçe kötüleştiğini bildirmişlerdir (25). Çalışmamızda geliri giderden az olan öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olmasını; iyi gelir durumunun kişilerin konfor düzeyi ve yaşam koşullarını olumlu yönde etkilemesi ve buna bağlı olarak uyku kalitesinin de daha iyi olmasıyla açıklayabiliriz.

Çalışmamızda; geceleri aynı saatte uyuyan öğrencilerinin uyku kalitesinin daha iyi olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %65’inin

yatma saatlerinin 00:00 ile 01:59 arasında olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda; uyuma sorunu olmadığını düşünen öğrencilerin uyku kalitesinin daha iyi olduğu bulunmuştur. Duman ve ark. (2020) psikoloji okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %93,7'sinin saat 00:00' dan sonra uyuduklarını saptamıştır (26). İlhan Alp ve ark.'nın (2020) Covid-19 döneminde sağlık bilimleri meslek yüksekokulunda okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin daha geç yatmaya yöneldikleri bulunmuştur (27). Karatay ve ark. (2016) hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin çoğunun 1/5'nin 5 saatten az uyuduğunu saptamıştır (3). Şalva ve ark. (2020) Tıp Fakültesi 1. ve 6. dönem öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmasında öğrencilerin yarısından fazlasının 7 saatten daha az uyuduklarını tespit etmiştir (15). Tıp öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada da öğrencilerin uyku süresinin az olduğu saptanmıştır (28). Pakistan'da tıp öğrenciler ile yapılan bir çalışmada not ortalaması kötü olan öğrencilerin çoğunun uyku kalitesinin kötü olduğu ve 5-7 saatten az uyudukları saptanmıştır (29). Ürdün de üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada öğrencilerin çoğunun 7 saatten az uyuduğu belirlenmiştir (30). Uyku yaşam için çok önemlidir. Vücudun enerjisini toplaması ve gereksinimlerini karşılaması için uyku süresi önemlidir. Çalışmamızda aynı saatte

yatan öğrencilerin uyku kalitesinin daha iyi olmasını öğrencilerin uykuya verilen gerekli özenin ve düzenin gösterilmesine bağlı olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda; kafeinli içecekleri hem akşam hem de gündüz saatlerinde tüketen öğrencilerin kafeinli içecekleri akşam saatlerinde tüketen öğrencilere göre uyku kalitesinin daha kötü olduğu bulunmuştur. Almojali ve ark. (2017) Suudi Arabistan'da tıp öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kafeinli içecek tüketiminin uyku kalitesini etkilemediğini bulmuştur (31). Giri ve ark. (2013) Loni, Maharashtra, Hindistan'da tıp okuyan üniversite öğrencileri arasında yaptığı çalışmada kafein tüketiminin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği sonucuna varmıştır (32). Aysan ve ark. (2014) İzmir'de üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kafeinli içecek tüketiminin uyku kalitesini kötü yönde etkilediğini saptamıştır (10). Uysal ve ark. (2018) üniversite öğrencilerinin beslenme durumu ve uyku kalitesini değerlendirdiği çalışmasında kafeinli içecek tüketiminin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini bulmuştur (33). Çalışmamızda daha sık kafeinli içecek tüketen öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olmasını; kafeinin uyuma ve uykuya dalma üzerindeki olumsuz etkisiyle açıklayabiliriz.

Araştırmamızda; ailesinde uyku sorunu olan öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu bulunmuştur. Ergin ve ark. (2018)

Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Diş Hekimliği Fakültesinde okuyan birinci sınıf öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ailesel uyku bozukluğu olanların kötü uyku kalitesi açısından daha riskli olduğunu saptamıştır (34). Üniversitesi öğrencileri ile yapılan çalışmada da birinci derece akrabasında uyku sorunu olan öğrencilerin kötü uyku kalitesi açısından risk altında olduğu belirtilmiştir (35). Üniversite öğrencileri ve diğer yaş gruplarındaki öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalarda da ailede uyku bozukluğu öyküsü olmasının kötü uyku kalitesi için bir risk faktörü olduğu saptanmıştır (34-37). Bizim çalışmamızda da ailesinde uyku bozukluğu öyküsü olanların uyku kalitesinin etkilendiği görülmüştür. Ailesinde uyku bozukluğu olan öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olmasını; öğrencilerin şimdiye kadarki süreçte ailesinden edindikleri olumsuz uyku alışkanlıklarının devam etmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda; öğrencilerin uyku kalitesinin kötü düzeyde olduğu belirlenmiştir. 3 sınıfta öğrenim gören, geliri giderden az olan, kafeinli içecekleri hem akşam hem de gündüz saatlerinde tüketen, ailesinde uyku sorunu olan, geceleri aynı saatte uyumayan öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu

saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilere, kaliteli uykunun önemi, sağlıklı uyku alışkanlıkları vb. konularda ve öğrencilerin uyku kalitesini etkileyecek sorunlara yönelik eğitim ve seminerler verilmesi önerilebilir.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma verileri; veri toplama araçlarının uygulandığı tarihlerde araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler üzerinde uygulandığı için sadece araştırmanın yapıldığı fakültede öğrenim gören hemşirelik bölümü öğrencilerine genellenebilir.

Etik Onay: Bu çalışma Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından TÜTF-BAEK (Tarih: 26/04/2021) 2021 ve 216 (Karar no: 10/28) ile onaylanmış olup Helsinki Bildirgesi'nde yer alan etik kurallara uygun olarak yapılmıştır.

Yazar Katkıları: *Fikir/kavram:* S.K.; *Tasarım:* S.K.; *Veri Toplama ve/veya Veri İşleme:* S.A., R.A.; *Analiz ve/veya Yorum:* S.K.; *Kaynak Tarama:* S.K., S.A., R.A.; *Makalenin Yazımı:* S.K., S.A., R.A.; *Eleştirel inceleme:* S.K.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Bu araştırma için finansal destek alınmamıştır.

Telif Hakkı Bildirimi: Dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkı yazarlarına aittir

ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayınlanmaktadır.

İntihal Beyanı: Bu makale iThenticate tarafından taranmıştır.

KAYNAKLAR

1. İyigün G, Angın E, Kırmızıgil B, Öksüz S, Özdiil A, Malkoç M. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*. 2017; 4(3): 125-133.
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. Karatay G, Gürarlan Baş N, Aldemir H, Akay M, Bayır M, Onaylı E. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin uyku alışkanları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*. 2016; 3(1): 16-22.
4. Şenol V, Soyuer F, Pekşen Akça R, Argün M. Adölesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi* 2012;14:93-102.
5. Saygılı S, Akıncı AÇ, Arıkan H, Dereli E. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Electronic Journal of Vocational Colleges*. 2011; 1(1): 88-94.
6. Yavuz Sarı Ö, Üner S, Büyükakkuş B, Bostancı EÖ, Çeliksöz AH, Budak M. Bir üniversitenin yurttan kalan öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen bazı faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2015;14(2):93-100.
7. Mayda AS, Kasap H, Yıldırım C, et al. 4-5-6. sınıf tıp fakültesi öğrencilerinde uyku bozukluğu sıklığı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2012;2:8-11.
8. Erdoğan N, Karabel M, Tok Ş, Güzel D, Ekerbiçer H. Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*. 2018;8(2):395-403.
9. Altıntaş H, Sevensan F, Aslan T, Cinel M, Çelik E, Onurdağ F. HÜTF dönem dört öğrencilerin uyku bozukluklarının ve uyku hallerinin Epworth Uyku Ölçeği ile değerlendirilmesi. *Sted*. 2006;15(7):114.
10. Aysan E, Karaköse S, Zaybak A, et al. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *DEUHYO ED*. 2014;7:193-198.
11. Yıldırım S, Beycan Ekitli G, Onder N, Avcı AG. Examination of sleep quality and factors affecting sleep quality of a group of university students. *International Journal of Caring Sciences*. 2020;13(2): 1431-1439.
12. Buysse DJ, Charle, F, Reynolds CF, Mak T H, Berman SR, Kupfer DJ. The

- pittsburg sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*. 1989; 28 (7):193-213.
13. Ağargün MY, Kara H, Anlar Ö. Pittsburgh uyku kalitesi indeksi'nin geçerliliği ve güvenirliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 1996 7(2): 107-115.
 14. Ekenler G, Altınel B. Hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2021;6(4):575-582. doi:10.26453/otjhs.883544
 15. Şalva T, Güllüoğlu MA, Kaya M, Özdemir KU. Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. sınıf öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Maltepe Tıp Dergisi*.2020;12(2): 27-33.
 16. Ergün S, Duran S, Gültekin M, & Yanar S. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde uyku alışkanlığı ve kalitesini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *TJFMPC*.2017;11(3): 186-193.
 17. Alkaya SA, Okuyan CB. Hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ve uyku kaliteleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2017; 10(4): 236-241.
 18. Aşıl HR, Yıldırım A, Çebi K, Şahin H. Knowledge, investigation of the relationship between eating attitudes and sleep quality in university students. *TJFMPC*.2020;14(1): 3-14.
 19. Doğan SD, Arslan S, Aydıngül N, Koparan H, Gülşen M. Vardiya sistemiyle çalışan hemşirelerin uyku kalitesi. *Çukurova Medical Journal*. 2019;44(4):1196-1202.
 20. Kabeloğlu V, Gül G. Covid-19 salgını sırasında uyku kalitesi ve ilişkili sosyal ve psikolojik faktörlerin araştırılması. *Journal of Turkish Sleep Medicine*.2021;2:97-104.
 21. Lee SY, Ju YJ, Lee YE, Kim YT, Hong SC, Choi YJ, Song MK, Kim HY. Factors associated with poor sleep quality in the Korean general population: providing information from the Korean version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Journal of Affective Disorders*.2020;271:49–58.
 22. Zhang Y, Wang J, Lu X, Che B, Yu J. Sleep status and the associated factors: a large cross-sectional study in shaanxi province, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18:1250. doi:10.3390/ijerph18031250.
 23. Saini EK, Keiley MK, Fuller-Rowell T. E, Duke AM, El-Sheikh M. Socioeconomic status and sleep among couples. *Behavioral Sleep Medicine*. 2021;19(2):159–177. doi:10.1080/15402002.2020.1721501

24. Lee GB, Kim HC, Jeon YJ, Jung SJ. Association between socioeconomic status and longitudinal sleep quality patterns mediated by depressive symptoms. *Sleep Research Society*.2021;44(8). doi:10.1093/sleep/zsab044.
25. Baird MD, Dubowitz T, Cantor J, Troxel WM. Examining the impact of employment status on sleep quality during the covid-19 pandemic in two low-income neighborhoods in Pittsburgh, PA. *Sleep Research Society*.2022;45(3). doi:10.1093/sleep/zsab303.
26. Duman N, Akbaba E. & Demir A. Psikoloji bölümü öğrencilerinin uyku kalitesinin incelenmesi. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*. 2020; (1):139-161 .
27. İlhan Alp S, Deveci M, Akalın RB, Terzi D, & Erdal B. Coronavirüs hastalığı 2019 (Covid 19) döneminde üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve insomni şiddeti. *Namik Kemal Tıp Dergisi*.2020; 8(3), 295-302.
28. Saygın M, Öztürk Ö, Gonca T, Has M, Hayri UB, Kurt Y, Yağlı MA, Çalışkan S, Akkaya A, Öztürk M. Investigation of sleep quality and sleep disorders in students of medicine. *Turkish Thoracic Journal*.2016;17(4):132–140. doi:10.5578/ttj.30513.
29. Maheshwari G, Shaukat F. Impact of poor sleep quality on the academic performance of medical students. *Cureus*.2019;11(4):e4357. doi:10.7759/cureus.4357.
30. Albqoor MA, Shaheen AM. Sleep quality, sleep latency and sleep duration: a national comparative study of university students in Jordan. *Sleep and Breathing*.2020. doi:10.1007/s11325-020-02188-w.
31. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health*.2017; Sep;7(3):169-174.
32. Giri P, Baviskar M, Phalke D. Study of sleep habits and sleep problems among medical students of pravara institute of medical sciences Ioni, Western maharashtra, India. *Ann Med Health Sci Res*.2013; Jan;3(1):51-4.
33. Uysal H, Ayvaz MY, Oruçoğlu HB, Say E. Üniversite öğrencilerinin beslenme durumu ve uyku kalitesinin değerlendirilmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*.2018; 5(2), 31-40.
34. Ergin A, Aydemir Acar G, Bekar T. Sağlıkla ilgili eğitim veren fakültelerdeki öğrencilerin uyku kalitesinin belirlenmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi*.2018; 11(3):347-354.
35. Özcan B. Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi.

Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi,
Pamukkale Üniversitesi, Denizli,2019.

36. Koyuncu T, Arslantaş D, Ünal A. Sivrihisar’da ilköğretim öğrencileri arasında uyku bozukluğu ve yaşam kalitesi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi.2013; 22(5):181-185.
37. Köse S, Yılmaz H, Ocakoğlu FT, Özbaran NB. Sleep problems in children with autism spectrum disorder and intellectual disability without autism spectrum disorder. Sleep Medicine.2017.
doi:10.1016/j.sleep.2017.09.021.