



Üniversite ğrencilerinin Uyku Fizyolojisi ve Uyku Bozuklukları Hakkında Bilgi Tutum ve Farkındalık Düzeylerinin AraŐtırılması

Investigation of Knowledge Attitude and Awareness Levels About Sleep Physiology and Sleep Disorders of The University Students

Mustafa Saygın

Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fizyoloji ABD, Isparta.

z

Amaç: Üniversite ortak seçmeli ders olarak verilen olan uyku fizyolojisi ve uyku bozuklukları dersini alan öğrencilerin bu konu hakkındaki farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amaçlandı.

Yöntem: ÇalıŐmamız Klinik alıŐmalar Etik Kurulu tarafından onaylandı. Öğrencilerin uyku fizyolojisi ve uyku bozuklukları hakkındaki bilgi tutum ve farkındalık düzeylerinin saptanması için kiŐisel bilgi formu ile literatüre uygun olarak geliŐtirilen uyku fizyolojisi ve uyku bozukluklarını içeren anket yüz yüze görüŐme yöntemi ile uygulandı.

Bulgular: Çalışmamıza yaş ortalaması 20,74±4,03 olan 94 kız ğrenci, 21,30±1,85 olan 63 erkek ğrenci katıldı. Çalışmaya katılan öğrenciler bölümlere göre sınıflandırıldığında; Sağlık Bilimleri Fakültesi 56 (%35,4), Mühendislik Fakültesi 15 (%9,5), Eğitim Fakültesi 6 (%3,8), Hukuk Fakültesi 7 (%4,4), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 20 (%12,7), Güzel Sanatlar Fakültesi 36 (%22,8), İlahiyat Fakültesi 7 (%4,4), Fen-Edebiyat Fakültesi 11 (%7,0) kişi katıldı. Günlük ortalama uyku saatleri; kız öğrencilerin 5,49±2,99, erkek öğrencilerin ise 5,45±3,96 olarak bulundu. Ortalama uykuya dalma süreleri kız öğrencilerin 23,39±34,55 iken erkek öğrencilerin ise 22,32±37,2 olarak bulundu. Öğrencilerin uyku bozuklukları hakkında bilgilerine baktığımızda; kız öğrencilerin 35 (%36,8) kişinin bilgisinin olduğu, 30 (%31,6) kişinin bilgisinin olmadığı ve 7 (%7,4) kişinin kısmen bilgi sahibi olduğu, erkek öğrencilerin ise; 19 (%30,2) kişinin bilgisinin olduğu, 20 (%31,7) kişinin bilgisinin olmadığı ve 3 (%4,8) kişinin kısmen bilgi sahibi olduğu görüldü. Öğrencilerin dersi seçme nedenleri arasında ne çıkan uyku fizyolojisini merak kız öğrencilerde 28 (%29,5) iken erkek öğrencilerde 12 (%19,0) olarak bulundu.

Tartışma ve öneriler: Öğrencilerin uyku fizyolojisi ve uyku bozuklukları hakkında yeterli bilgi, tutum ve farkındalık düzeylerinin olmadığı saptandı. Uyku fizyolojisi ve uyku bozukluklarını merak etme dersi seçme nedenleri arasında en önemlisiydi, bu bulgu da farkındalığın oluŐmaya baŐladıđını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Uyku fizyolojisi, uyku bozuklukları, üniversite ğrencisi

Abstract

Aim: The aim of this study was to determine the level of awareness of sleep physiology and sleep disorders among the students who took sleep physiology and sleep disorders course.

Method: Our study was approved by the Ethics Committee of Clinical Studies. In order to determine the students' level of knowledge, attitude and awareness about sleep physiology and sleep disorders, a personal information form and a questionnaire including sleep physiology and sleep disorders developed in accordance with the literature were administered by face-to-face interview method.

Results: 94 female students with an average age of 20,74 ± 4,03 and 62 male students with an average age of 21,30±1,85 participated in our study. When the students participating in the study are classified according to their departments: Faculty of Health Sciences 56 (% 35,4), Faculty of Engineering 15 (% 9,5), Faculty of Education 6 (% 3,8), Faculty of Law 7 (% 4,4), Faculty of Economics and Administrative Sciences 20 (% 12,7), Faculty of Fine Arts 36 (% 22,8), Faculty of Theology 7 (% 4,4), Faculty of Arts and Sciences 11 (% 7,0). Average hours of sleep per day; It was 5,49±2,99 for female students and 5,45±3,96 for male students. The average time to fall asleep was found to be 23,39 ±34,55 for female students and 22,32±37,2 for male students. When we look at the students' information about sleep disorders; 35 (% 36,8) of female students had knowledge, 30 (% 31,6) people did not, and 7 (% 7,4) people had partial knowledge. It was observed that 19 (% 30,2) people had information, 20 (% 31,7) people did not, and 3 (% 4,8) people were partially informed. Among the reasons for students to choose the course, sleep physiology was 28 (% 29,5) for female students and 12 (% 19,0) for male students.

Discussion and suggestions: It was found that the students did not have sufficient knowledge, attitude and awareness about sleep physiology and sleep disorders. Wondering about sleep physiology and sleep disorders was the most important reason for choosing a course, and this finding shows that awareness is beginning to occur.

Keywords: Sleep physiology, sleep disorders, university student.

Do. Dr. Mustafa Saygın

Sleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, Isparta, Türkiye

Tel: 02462113604

E mail: mustafasaygin@sdu.edu.tr

Fax: +90 246 237 11 65



Giriş

İnsan fiziksel, ruhsal, sosyal, entelektüel gereksinimleri ile bir bütündür. İnsanın sağlıklı olabilmesi için bu gereksinimlerinin dengeli bir biçimde karşılanması gerekir. Karşılanması gereken temel insan gereksinimlerinden biri de ‘‘uyku’’dur (1, 2). Uyku; yaşam kalitesini ve iyilik durumunu etkileyen, sağlığın önemli bir değişkeni olarak görülmektedir (3,4).

Uyku, kompleks fizyolojik bir fenomendir. Homeostatik süreç, uyanık saatlerde biriken uyku borcunu içeren ve uyku sürücüsünde artışa neden olan mekanizmadır. Vücudun ve zihnin canlanmasını sağlar ve uyanıklığı geri kazandırır (5). Uyku sırasında, bir ultradyan ritim, uyku durumlarının zamanlamasını ve süresini belirler. Ultradyan ritim, iki farklı uyku türünün değişimini ifade eder, yani uyku süresi boyunca hızlı olmayan göz hareketi (NREM) ve hızlı göz hareketi (REM) uykusu. Her tür, kendine özgü uyarılma seviyeleri, otonomik yanıt, beyin aktivitesi ve kas tonusu ile ilişkilidir (6).

Uyku bozuklukları konusundaki farkındalığın arttığı görülmektedir (7). evre, yaş grubu, yaşam tarzı vb gibi bir çok faktörle değişmekle birlikte, uyku bozukluklarının oranı %5- %71 arasında gözlemlenmektedir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada Türk toplumunda %21,8 oranında uyku kalitesinde bozulma, %34 oranında uykuya dalmada zorluk ve erken uyanma problemi olduğu ortaya konulmuştur (8).

Üniversite ğrencileri; sosyal yaşam tarzı, ebeveyn özgürlüğü, kendi yatma saatlerini seçme özgürlüğü, artan akademik stres ve öğrenme, ders dışı faaliyetlere harcanan zaman gibi bir çok değişken uyku siklusunu etkilemekte, özellikle sirkadiyen ritim faz kayması tarzında uyku bozukluklarına sık rastlanmaktadır. Bu nedenler çerçevesinde bu grup özellikle uyku bozukluklarına karşı duyar hale gelmektedir (9).

Üniversite ğrencileri; sosyal yaşam tarzı ve kişinin kendi belirlediği pogram çerçevesinde hafta içi yetersiz uyku saati ve hafta sonları fazla uyku saati gibi düzensiz bir uyku ritmine sahiptirler (10).

Üniversite ğrencilerinin bu düzensiz bir uyku ritmi

nedeniyle, genel popülasyondaki insanlara göre iki kat daha fazla gecikmiş uyku fazı sendromuyla ilişkili Őikayetlere sahiptirler. Gecikmiş uyku fazı sendromu, dersin olmadığı zamanlarda geç uykuyla sonuçlanan, olduğu zamanlarda da erken kalkma ve yetersiz uyku saati nedeniyle iş ve akademik performansın azalmasıyla sonuçlanan, sürekli aşırı uykululuk hali olarak tanımlanır (11).

Üniversite ğrencilerinin, düzensiz ve yetersiz uyuduğu yönünde kanıtlar mevcuttur (12). Üniversite ğrencilerinin uyku mimarisi ve dolayısıyla uyku kalitesinin internet ve sosyal medyanın yaygınlaşması ile daha da arttığı, 1969-2001 arası, niversite ğrencilerinin uyku süresinin ortalama 7,75 saatten 6,65 saate düştüğü, uyku konusundaki rahatsızlıkların 1978-2001 arası %24’ten %71’e yükseldiği ortaya konulmuştur. (13).

Bu çalışmada; niversite ortak seçmeli ders olarak verilen uyku fizyolojisi ve uyku bozukları dersini alan öğrencilerin uyku fizyolojisi ve uyku bozuklukları hakkındaki bilgi tutum ve farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amaçlandı.

Materyal-Metot

Çalışmamız Klinik alışmalar Süleyman Demirel Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylandı (19/02/2019-61). Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi bünyesinde niversite seçmeli ders olarak açılan uyku fizyolojisi ve uyku bozuklukları dersini alan öğrenciler çalışmaya dâhil edildi. Anket ncesi sözel bilgilendirme yapılıp, çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerin kişisel bilgi formu ile verileri alınıp, literatüre uygun olarak geliştirilen uyku fizyolojisi ve uyku bozuklukları hakkında bilgi tutum ve farkındalık düzeyleri anket formu uygulandı.

Ankette 8 adet demografik verileri içeren soru ve 15 adet uyku fizyolojisi ve uyku bozukluklarını sorgulayan veriler kullanıldı. Ankette çoktan seçmeli ve açık uçlu sorular kullanıldı. Anket yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak ve anket öncesi gerekli bilgilendirme yapılarak mümkün olan tüm sorulara cevap verilmesi istendi.



Anket sonrası veriler SPSS paket programına girilip uygun istatistiksel yöntemler ile verilerin analizi yapıldı.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel değerlendirmeler SPSS 22.0 for windows paket programında; grupların tanımlayıcı istatistikleri ortalama ve standart sapma (sd) şeklinde değerlendirilerek yapıldı. İstatistiksel analiz yapılmadan önce, uygun analiz yöntemlerini belirlemek için verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri Shapiro-Wilk testi ile değerlendirildi. İncelenen özelliklerin normal dağılım gösterdikleri saptandı. Normal dağılım gösteren verilerde; gruplar arası karşılaştırmalar parametrik testler (Anova, Ki-Kare Korelasyon analizi) yapıldı. İstatistiksel anlamlılık değeri %95 güven aralığında $p < 0.05$ olarak alındı.

Bulgular

Çalışmamıza yaş ortalaması $20,74 \pm 4,03$ olan 94 kız öğrenci, $21,30 \pm 1,85$ olan 63 erkek öğrenci katıldı. Bölümlere göre öğrencilerin dağılımı tablo 1'de verildi.

Tablo 1. Kız Öğrencilerin Cinsiyete Göre Fakülterine Dağılımı

	Sayı	Yüzde
Sağlık Bilimleri Fakültesi	42	44,7
Mühendislik Fakültesi	3	3,2
Eğitim Fakültesi	5	5,3
Hukuk Fakültesi	3	3,2
İİBF	9	9,6
Güzel Sanatlar Fakültesi	17	18,1
İlahiyat Fakültesi	2	2,1
Fen-Edebiyat Fakültesi	9	9,6
İletişim Fakültesi	3	3,2
Müzik bilimleri Fakültesi	1	1,1
Toplam	94	100,0

Tablo 2. Erkek Öğrencilerin Cinsiyete Göre Fakülterine Dağılımı

	Sayı	Yüzde
Sağlık Bilimleri Fakültesi	14	22,2
Mühendislik Fakültesi	12	19,0
Eğitim Fakültesi	1	1,6
Hukuk Fakültesi	4	6,3
İİBF	6	9,5
Güzel Sanatlar Fakültesi	18	28,6
İlahiyat	5	7,9
Fen-Edebiyat Fakültesi	2	3,2
İletişim Fakültesi	1	1,6
Toplam	63	100,0

Kronik hastalığa bakıldığında; kız öğrencilerde 9 (%9,5)'un da erkek öğrencilerin ise 4(%6,3)'ün de bulundu. Sigara kullanımına bakıldığında; kız öğrencilerde 9 (%9,5)'u iken, erkek öğrencilerde 6 (%9,5) kişi sigara kullanmaktaydı. Alkol kullanan kız öğrenciler 16 (%16,8) iken, erkek öğrencilerde 29 (%46,0)'u kullanmaktaydı. Fizyolojik uyku saati 6 saat diyen kız öğrenciler 11 (%11,6), erkek öğrenciler ise 26 (%41,3), 8 saat diyen kız öğrenciler 84 (%88,4) iken, erkek öğrenciler ise 37 (%58,7) kişiydi. Kız öğrencilerin uyku bozuklukları hakkında bilgilerine baktığımızda; 35 (%36,8) kişinin bilgisinin olduğu, 30 (%31,6) kişinin bilgisinin olmadığı ve 7 (%7,4) kişinin kısmen bilgi sahibi olduğu görüldü. Erkek öğrencilerin uyku bozuklukları hakkında bilgilerine baktığımızda; 19 (%30,2) kişinin bilgisinin olduğu, 20 (%31,7) kişinin bilgisinin olmadığı ve 3 (%4,8) kişinin kısmen bilgi sahibi olduğu görüldü. Kız öğrencilerin 77 (%81,1) kişinin hiçbir uyku bozukluğu bilmediği saptandı. Erkek öğrencilerin 46 (%73,0) kişinin hiçbir uyku bozukluğu bilmediği saptandı. En çok bilinen uyku bozukluğunun kız öğrencilerde insomnia (21 (%22,1)), erkek öğrencilerde ise OSAS (16 (%25,4)) olduğu saptandı. Öğrencilerin en çok uykusunu kaçırarak ilk sıradaki faktörün kız (39 (%41,1)) ve erkek (35 (%55,6)) öğrenciler de çevresel faktörler (54 (% 54,3)) olduğu saptandı. Literatürde tanımlanan uyku bozukluğu sayısı sorgulandığında; kız öğrencilerin verdiği cevap



13 kişinin (%13,7), erkek öğrencilerin verdiği cevap 6 kişinin (%9,5) 85 hastalık olarak doğru cevap verdiği görüldü. Uyku bozukluğu olduğunda başvuracakları uzmanlık dalı sorgulandığında; kız öğrenciler ilk sırada nöroloji branşını (32 (%32,6)), erkek öğrencileri ilk sırada psikiyatri branşını (18 (%28,6)) belirttiler. Kız öğrencilerden 52'si (%54,7) erkek öğrencilerden 27'si (%42,9) uykularının yeterli olduğunu düşünüyorlardı. Kız öğrencilerden 28 kişi (%29,5) uykuya dalmada sorun yaşadığını bildirmektedir. Erkek öğrencilerden 17 kişi (%27,0) uykuya dalmada sorun yaşadığını bildirmektedir. Uykuyu sürdürmede, kız öğrencilerden 30 kişi (%31,6) sorun yaşadığını bildirmektedir. Uykuyu sürdürmede, erkek öğrencilerden 19 kişinin (%30,2) sorun yaşadığını bildirmektedir. Gece uykusu bölünen; kız öğrenciler 28 kişi (%29,5), erkek öğrenciler 13 kişi (%20,6) olarak sorun yaşadığını bildirmektedir. Uyku bozukluğu nedeni ile doktora başvuran; kız öğrenci 4 kişi (%4,2), erkek öğrenci ise 4 kişi (%6,3) olarak saptandı. Uyku bozuklukları hakkında yeterli bilgi sahibi olmadığını düşünen; kız öğrenci 59 kişi (%62,1), erkek öğrenci 34 kişi (%54,0) olarak saptandı. Öğrencilerin dersi seçme nedenleri arasında öne çıkan uyku fizyolojisini merak etmeleri, kız öğrencilerde 28 kişi (%29,5), erkek öğrencilerde 12 kişi (%19,0) olarak bulundu. Günlük ortalama uyku saatleri; kız öğrencilerin 5,49±2,99, erkek öğrencilerin ise 5,45±3,96 olarak bulundu. Ortalama uykuya dalma süreleri kız öğrencilerin 23,39±34,55 iken erkek öğrencilerin ise 22,32±37,2 olarak bulundu. Cinsiyet yönünden sigara içenler karşılaştırıldığında istatistiksel olarak önemli düzeyde yüksek olduğu bulundu ($p<0.01$). Öğrencilerde uykuyu sürdürme ile yaş ($r^2 = -193$, $p<0.05$) arasında anlamlı korelasyon vardı ve yaşla birlikte azaldığı saptandı. Öğrencilerde uykuya dalma süresi ile bölüm ($r^2 = -166$ $p<0.05$) arasında anlamlı korelasyon mevcuttu, mühendislik fakültesinde en yüksek iken iletişim fakültesinde en düşük bulundu. Öğrencilerde uyku saati ve cinsiyet arasında ($r^2 = -343$ $p<0.05$) arasında anlamlı korelasyon mevcuttu ve kızlarda daha yüksek bulundu.

Tartışma ve Sonuç

Uyku fizyoloji ve uyku bozuklukları dersini alan öğrencilerin farkındalık düzeyleri genel olarak düşük ama dersi seçmelerinin en önemli nedeni uyku fizyolojisini merak ederek bu konudaki bilgi görgü ve becerilerini arttırmak oldu.

Uyku bozukluğu sıklığı ve bunu etkileyebilecek özelliklerinin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmada; Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ve uyku bozukluğuna etki eden faktörler sorgulanmıştır. PUKİ'den aldıkları ortalama puan $5,2 \pm 2,7$; 5'in üstünde puanı olanların oranı %46,4'tür. Öğrencilerin; tanı almış kronik bir hastalık, gece uyanmak, klinik staja başlamadan önce uyku problemi, dikkat azalması, uyandıktan sonra tekrar uyuyamama ve sabahları kendini yorgun hissetme belirtileri ve PUKİ puanları arasında anlamlı ilişki saptanmıştır (14). Çalışmamızda elde edilen veriler uyku fizyolojisi ve bozuklukları hakkındaki farkındalığın önemi ortaya koymaktadır. Özellikle üniversite öğrencilerinde uyku bölünmesi ve uykuyu sürdürmede güçlük açık bir şekilde görülmektedir.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel sağlıklarının değerlendirildiği çalışmada; araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun % 51,6. kendisini fiziksel olarak dinç hissettikleri, %66,5'nin herhangi bir sağlık probleminin olmadığı, %59,8'nin günlük serbest zamanlarının olduğu, %26,8'nin serbest zamanlarında spor yaptıkları. %39,4'nün serbest zamanlarını verimli kullandıkları ve % 65,4'nun sigara kullanmadığı % 36,6 günde sekiz saat uydukları belirlenmiştir (15). Bu verilere baktığımızda bizim çalışmamızla benzer şekilde sigara kullanımı varlığı ve uyku problemi görülmektedir. Üniversite yıllarında yaşam tarzı ile ilişkili olabilecek bu durum için böyle bir dersin farkındalık oluşturup, bu yaşam tarzının nihai sonuçları hakkında bilgi verip bir farkındalık oluşturabileceği öngörülebilir.

Eyüpoğlu ve ark., yaptıkları ve üniversite hastanesinde çalışan hekimlerin uyku kalitelerinin araştırıldığı çalışmaya katılan 189 araştırma görevlisi hekimin 46 (%24,3)'ünün uyku kalitesinin iyi olduğu, 143



(%75,7)'ünün uyku kalitesinin kötü olduğu saptanmıştır. Çalışmada araştırma görevlisi hekimlerin medeni durumları, bazı alışkanlıkları ve çalışma koşulları, meslek memnuniyet durumları ile uyku kaliteleri arasında istatistiksel olarak önemli ilişki olduğunu belirlenmiştir. Araştırma görevlisi hekimlerin dörtte üç gibi büyük bir bölümünün uyku kalitelerinin kötü olduğu tespit edilmiştir (16). Hemşirelerde uyku kalitesini ve ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla kesitsel olarak yapılan bir başka çalışmada; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi'nde çalışan 283 hemşirenin Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinde 5 ve daha yüksek puan alanların sayısı n=254 olarak bulunmuştur ve tüm çalışma grubunun %89,7 oranına karşılık gelmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların uyku kalitesinin düşük olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca yaş (yaşın büyük olması), çocuğu olma durumu, çalışma yılı (çalışma yılının artması), çalışma saati (çalışma saatinin artması), nöbet çıkışında toplam uyku süresi (toplam uyku süresinin 7 saat ve üzerinde olması) uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (17). Bu verilerde uyku bozuklukları konusundaki farkındalık düzeyinin artırılmasının gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle çalışma hayatına başladığında bazı meslek gruplarının gece çalışma özelliği olması nedeni ile uyku fizyolojisi ve uyku bozuklukları konusundaki farkındalığın önemi ortadadır.

Çalışmamızda kız öğrencilerde uyku saati daha yüksek bulundu. Kız öğrenci sayısının yüksek olması nedeni ile cinsiyet arası farklılığın görülmesi grubun homojen olmaması ile ilişkili olabilir. Bir yandan da yaşam tarzı, hormonal denge gibi birçok faktöründe uyku bozuklukları üzerinde etkileri olabilmektedir. Bir diğer neden de cinsiyet açısından emosyonel faktörlere karşı kız cinsiyetin daha etkilenebilir olması ile açıklanabilir. Üniversite öğrencisi olarak ebeveyn ayrılık anksiyetesi vb gibi birçok faktör de buna neden olarak kız öğrencilerde uyku kalitesinin daha

düşük olmasına neden olabileceği öngörülmektedir. Bir başka bulgu da bölümler arası uykuya dalma süresinde anlamlı farklılık olmasıydı. Burada ders müfredatı ağır olan bölümlerde derslerin zorluğuna bağlı olarak uykuya dalma süresi uzundu. Derslerin ağır olmadığı bölümlerde ise uykuya dalma süresi oldukça kısa bulundu. Bu durumda derslerin sorumluluğuna bağlı olarak öğrencilere sorumluluk yüklemesi ve buna bağlı olarak ta stres faktörü oluşumu ile uykuya dalma süresinin uzamasıdır.

Sonuç olarak; araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda uyku fizyolojisi ve uyku bozuklukları dersi kapsamında anlatılan uyku fizyolojisi, uyku bozuklukları, uyku hijyeni gibi temel kavramlara ihtiyacın olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencileri özelinde bu ihtiyaca bakıldığında ise, bu yaşlarda kazanılan özelliklerin tüm hayat boyu uygulanması adeta alışkanlık haline gelmesi göz önüne alınması gerekmektedir. Sağlıklı uykuya ihtiyacın üniversite öğrencilerinde yerleşmesi ve okul başarısı ve hayat başarısını beraberinde getirecektir. Ayrıca sağlıklı uykunun gelecek nesiller anlamında kronik hastalıklardan korunmak ve yaşam kalitesini arttırmak için gerekliliği ortadadır. Bu nedenler çerçevesinde yetişken yaş grubu dâhil olmak üzere eğitim hayatının başlangıcından itibaren uyku eğitimi verilmesinin gerekliliği kaçınılmazdır.

Kaynaklar

1. Önler, E., Yılmaz, A. Cerrahi birimlerde yatan hastalarda uyku kalitesi. İstanbul Üniversitesi Hemşirelik Dergisi, 2008;16(62):114-121.
2. Potter, PA., Perry, AG. Fundamentals of nursing. 6rd ed., Mosby Year Book, St Louis, Missouri. 2009;pp. 1198- 1227
3. Engin, E., & Özgür, G. Yoğun bakım hemşirelerinin uyku düzen özelliklerinin iş doyumuna ile ilişkisi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2004;20 (2): 45-55.
4. Ertekin, Ş., Doğan, O. Hastanede yatan hastalarda uyku kalitesinin değerlendirilmesi. VII. Ulusal Hemşirelik Kongresi (Kongre Kitabı). Erzurum. 22-24 Haziran, 1999;222-



- 227.
5. Davis FC, Heller HC, Frank MG. Ontogeny of sleep and circadian rhythms. In: Turek FW, Zee PC, editors. Regulation of Sleep and Circadian Rhythms. New York, NY: Marcel Dekker Inc; 2000.
6. Davis KF, Parker KP, Montgomery GL. Sleep in infants and young children. Part one: normal sleep. J Pediatr Health Care. 2004;18(2 Pt 1):65-71
7. Altıntaş H., Sevcençan 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.
8. Demir, A. U. Türkiye’de erişkin toplumda uyku epidemiyolojisi araştırması ilk sonuçları. Türk Uyku Tıbbı Derneği Yayını, 2010.
9. Al-Kandari S, Alsalem A, Al-Mutairi S, Al-Lumai D, Dawoud A, Moussa M. “Association Between Sleep Hygiene Awareness And Practice With Sleep Quality Among Kuwait University Students”. Sleep Health, 2017;3: 342-347.
10. Brown FC, Buboltz WC, Soper B. “Relationship of Sleep Hygiene Awareness, Sleep Hygiene Practices, and Sleep Quality in University Students”. Behav Med, 2002; 28(1):33-8.
11. Brown, FC, Soper B, Buboltz WC. “Prevalence of delayed sleep syndrome in university students” College Student Journal, 2001;35(3):472-476.
- 12.Orzech, K. M., Salafsky, D. B., & Hamilton, L. A. The State of Sleep Among College Students at a Large Public University. Journal of American College Health, 2011;59 (7):612-619.
- 13-Vail-Smith, K., Felts, W. M., & Craig, C. Relationship between sleep quality and health risk behaviors in undergraduate college students. College Student Journal, 2009;43, 3.
14. Mayda AS, Kasap, H, Yıldırım C, Yılmaz M, Derdiyok Ç, Ertan D, Ertan R, Gül AH, Kara M, Karakaya H, Kasırgaf F. 4-5-6. Sınıf Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Uyku Bozukluğu Sıklığı. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2012; 2 (2): 8-11.
15. Karakuş. S. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrencilerin fiziksel sağlıkları ile serbest zaman ve sigara kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi. 2005; 6:2, 1-13.
16. Eyupoglu A, Unluoğlu I, Bilgin M, Bilge U. Evaluation of Sleep Quality and Factors Affecting Sleep Quality of Research Assistant Doctors at Eskişehir Osmangazi University Medical Faculty, Osmangazi Journal of Medicine 2018. Doi: 10.20515/otd.410439
17. Çetinol T. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Programı Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2018.