

Hemşirelik Öğrencilerinde Ruhsal Sağlık, Yorgunluk ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki: Kesitsel Bir Çalışma

The Relationship Between Mental Health Status, Fatigue and Sleep Quality in Nursing Students: A Cross-Sectional Study

Feyza NAZİK¹, Faruk DİŞLİ²

¹ Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği, Bingöl, Türkiye

² Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Bingöl, Türkiye

Özet

Amaç: Bu çalışma hemşirelik öğrencilerinin ruhsal sağlık, yorgunluk ve uyku kaliteleri arasındaki ilişkiyi ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntemler: Çalışma tanımlayıcı ve kesitsel olarak yapılmıştır. Çalışmanın evreni 247 hemşirelik öğrencisidir. Örneklem 230 öğrencidir. Verilerin toplanmasında sosyo-demografik özellikler, Genel Sağlık Anketi, Yorgunluk Şiddet Ölçeği ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi kullanılmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin yaş ortalamaları 21.4±3.6 idi. Yüzde 9.6'sının kronik hastalığı bulunmaktaydı. Hiç sigara içmeyen öğrenci oranı %52.6; uyku düzeni olmayan öğrenci oranı ise % 52.2 idi. Kronik hastalığı olan ve düzensiz uykusu olan öğrencilerin genel sağlık ölçeği puan ortalaması anlamlı olarak yüksekti ($p<0.05$). Düzenli sigara içen, 3. sınıfta okuyan ve düzensiz uykusu olan öğrencilerin uyku kaliteleri anlamlı olarak düşüktü. Öğrencilerin uyku kalitesi ile yorgunluk ve genel sağlık durumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardı.

Sonuç: Öğrencilerin uyku kaliteleri ve genel sağlık durumlarının kötü olduğu belirlenmiştir. Uyku kalitesinin düzeltilmesi, ruhsal sağlığın korunması için olumlu sağlık davranışlarının kazandırılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Depresyon, Hemşirelik, Uyku

Abstract

Objective: This study was conducted in order to determine the mental health, fatigue and sleep quality of nursing students and affecting factors.

Material and Methods: The study was a descriptive and cross-sectional study. The target of the study 247 nursing student. The sample was 230 students. Data were collected by using socio-demographic characteristics, general health Questionnaire, Fatigue Severity Scale and Pittsburgh Sleep Quality Index. Mann Whitney U test, Kruskal Wallis and Spearman Correlation tests were used for statistical evaluation.

Results: The mean age of the students was 21.4±3.6. The rate of those with chronic disease was 9.6%. The rate of students who have never smoked was 52.6% and the rate of those who do not sleep regularly was 52.2%. General health questionnaire mean score of students with chronic illness and irregular sleep was found to be significantly higher. The sleep quality of the students who smoke regularly, study in the 3rd grade and sleep irregularly were significantly lower. There was a positive significant relationship between the sleep quality of the students and their fatigue and general health status.

Conclusion: It was determined that the sleep quality and general health status of the students were bad. It is recommended to improve sleep quality and to gain positive health behaviors to protect psychological health.

Keywords: Depression, Nursing, Sleep

Yazışma Adresi: Feyza NAZİK, Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağ Hemşireliği, Bingöl, Türkiye

Telefon: +905302629257

Email: fnazik@bingol.edu.tr

ORCID No (Sırasıyla): 0000-0003-3865-6868, 0000-0002-0531-2746

Geliş tarihi: 24.02.2021

Kabul tarihi: 06.05.2021

DOI: 10.17517/ksutfd.885827

GİRİŞ

Üniversite yılları insan ömrünün ruhsal, fiziksel, sosyal ve bilişsel yönden önemli değişimlerinin yaşandığı kritik bir dönemdir (1). Ergenliğin son dönemlerine rastlayan üniversite yılları bireylerde bazı sorunları da beraberinde getirmektedir. Aileden ayrılma, yeni arkadaş ortamına uyum sağlama, mesleki eğitime başlanması gibi sorunlarla karşılaşılması ve etkin olarak baş edilememesi ruhsal durumda bozulma, yorgunluk, uykusuzluk, kaygı yaşamada artış, akademik başarısızlığa neden olabilmektedir (2). Psikolojik problemler, üniversite öğrencilerinin en fazla karşılaştığı ve onları destek almak zorunda bırakan sorunlardır (3). Depresyonun görülme sıklığı ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde artmaktadır. Ayrıca depresyon 15-24 yaşlarda intihara ve yaşamı tehdit edici davranışlara yol açan Sakatlığa Ayarlanmış Yaşam Yılları (DALY)'ndan sorumlu olan ana nedendir (4). Üniversite yıllarında gelişen depresyon intihar düşüncelerine, akademik başarının azalmasına, farklı sağlık sorunlarına sebep olabilmektedir. Ayrıca öğrencilik yıllarında görülen depresyon, çalışma hayatında majör depresif bozukluğa dönüşebilir (5). Üniversite öğrencilerinin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını etkileyecek olumsuzluklardan korunması sağlıklı bir toplum için önemlidir (3).

Uyku temel insan gereksinimlerinden biridir ve insan sağlığı için oldukça önemlidir (6). Uyku kalitesi, kişinin uyandıktan sonra kendisini dinlenmiş ve zinde hissetmesidir. Üniversite öğrencilerinde uyku problemleri ve kalitesiz uyku genel popülasyona göre daha fazla görülmektedir (7). Uyku bozukluğu, akademik başarının azalmasına, sağlık sorunlarına, depresyon, konsantrasyon güçlüğü gibi durumlara sebep olmaktadır (6). Uykudan yoksun kalmanın en önemli sonuçlarından biride yaşamı olumsuz yönde etkileyen yorgunluktur. Yorgunluk, insanların hayatının birçok yönünde etkilidir. İnsanların faaliyetlerini ve yaşam rollerini gerçekleştirme yeteneklerini azaltarak, kişilerin hayatında olumsuzluklar oluşturur (8).

Üniversitede öğrenim gören öğrenciler yeni bir eğitim ortamı, yeni arkadaş çevresi, aileden ayrılma gibi nedenlerle pek çok stres faktörüyle karşılaşmaktadır. Hemşirelik eğitimi alan öğrencilerde bunlara ek olarak; teorik eğitim ile uygulamalı eğitimin olması, meslek üyeleriyle iletişim içinde olma zorunluluğu, uygulama saatlerinin fazlalığı gibi nedenler daha fazla stres oluşturabilir. Bu durum öğrencilerde ruhsal sıkıntılar, uyku bozuklukları ve yorgunluk problemlerini tetikleyebilir.

Bu durumda uygun baş edemeyen öğrenciler eğitimleri sırasında tükenmişlik sendromuna girebilir. Bu nedenle öğrencilerde görülen ruhsal sıkıntılar, uykusuzluk ve yorgunluk problemlerini belirlemek ve uygun profesyonel yardımda bulunmak önemlidir. Bu çalışma Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin genel sağlık durumlarını, uyku kalitelerini ve yorgunluk düzeylerini belirlemek amacı ile yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Tanımlayıcı ve kesitsel tipte epidemiyolojik bir araştırma olan çalışmanın evrenini Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi hemşirelik bölümünde okuyan 247 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise araştırmaya katılmayı kabul eden ve anketin uygulandığı günlerde dersine devam eden 230 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya katılım oranı %93'tür. Anket formu öğrencilere 1-8 Ekim 2018 tarihlerinde uygulanmıştır. Çalışma için Bingöl Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurul Başkanlığı'ndan etik kurul onayı alınmıştır (20.02.2018-9). Öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilerek "Bilgilendirilmiş Olur" formu imzalatılmıştır. Bu çalışma Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yapılmıştır.

Veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Veri toplama formu, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinden oluşan 6 soru, Genel Sağlık Anketi-12, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, Yorgunluk Şiddet Ölçeğinden oluşmaktadır.

Genel Sağlık Anketi (GSA-12): Ölçek David Goldberg tarafından 1972'de geliştirilmiştir. Türkiye'de geçerlilik-güvenirlilik çalışması 1996 yılında Kılınc tarafından yapılmıştır. Bireylerde ruhsal bozuklukları ortaya çıkarmayı amaçlayan, son bir haftadaki ruhsal belirtileri sorgulayan bir ölçektir. Özellikle depresyon ve bunaltı problemlerini tanımlamada kullanılır. Ölçeğin 12, 28, 30, 60 soru içeren biçimleri vardır. Bu çalışmada 12 soru içeren biçimi kullanılmıştır. Ölçek, her bireyin son zamanlardaki yakınmasının olup olmadığına dair soru ve "her zamankinden azdan" "her zamankinden çok daha fazlaya" uzanan dört maddeli cevaplardan oluşmaktadır. İlk iki maddeye verilen evet yanıtı "0" puan, son iki maddeye verilen evet yanıtı "1" olarak kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan "12", en düşük puan "0"dır. Araştırmada "2 ve üzerinde" puan alanlar GSA-12 sonucuna göre ruhsal sorunlar açısından riskli grup olarak kabul edilmiştir (9). Çalışmamızdaki Cronbach alfa değeri 0.75 olarak bulunmuştur.

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ): Kişide son bir ay içerisindeki uyku kalitesi ve bozuklukları hakkında fikir verir. Buysse ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ağargün ve arkadaşları tarafından geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılmıştır (10). 24 sorudan oluşan PUKİ'de 19 soru bireysel cevaplanarak değerlendirilmeye alınmaktadır. Beş soru ise kişinin yatak arkadaşı tarafından cevaplanmakta ve değerlendirmeye alınmaktadır. Ölçeğin yedi alt boyutu vardır. Bunlar; öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı, gündüz işlev bozukluğudur. Ölçekteki her bir madde 0 ile 3 arasında puan almaktadır. PUKİ toplam puanı alt ölçeklerden alınan puanların toplanması ile elde edilmektedir. Toplam PUKİ puanı 0-21 arasında değişmektedir. Puanın 5 ve altında olması uyku kalitesinin "iyi" olduğunu göstermektedir. Çalışmamızdaki Cronbach alfa değeri 0.70 olarak bulunmuştur.

Yorgunluk Şiddet Ölçeği (YŞİ): Günlük aktiviteler üzerine yorgunluğun etkisini belirlemek için kullanılan bir ölçektir. Krup tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışması Armutlu ve arkadaşları tara-

fından yapılmıştır. Ölçek dokuz ifadeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Her bir ifade birden (hiç katılmıyorum) yediye (tamamıyla katılıyorum) kadar bireye uygun sayı seçilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Puanın yükselmesi yorgunluğun arttığını göstermektedir (11). Çalışmamızdaki Cronbach alfa değeri 0.76 olarak bulunmuştur.

Verilerin değerlendirilmesi için SPSS 16 paket programı kullanılmıştır. p değerinin 0.05'den küçük olması anlamlı olarak değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş ve normal dağılıma uymadığı görülmüştür. İkili grupların karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Korelasyon analizinde Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine bakıldığında; yaş ortalamaları 21.4 ± 3.6 idi. Yüzde 64.3'ü kız olup %27.4'ü üçüncü sınıfta okumaktaydı. Kronik hastalığa sahip olma oranı %9.6 idi. Öğrencilerin %12.2'si

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özellikleri

Sosyo-demografik özellikler	Sayı	%
Cinsiyet		
Kadın	148	64.3
Erkek	82	35.7
Sınıf		
1	59	25.7
2	53	23.0
3	63	27.4
4	55	23.9
Kronik hastalık		
Var	22	9.6
Yok	208	90.4
Ekonomik durum		
Gelir gidere eşit	202	87.8
Gelir giderden az	28	12.2
Sigara içme durumu		
Hiç içmemiş	121	52.6
Düzenli içici	52	22.6
Ara sıra kullanıyor	57	24.8
Uyku düzeni		
Düzenli	39	17.0
Ara sıra uykusuz kalma	71	30.9
Düzensiz (uykuya dalmada sıkıntı yaşama. sık sık uyanma)	120	52.2

maddi durumunun yetersiz olduğunu belirtmiştir. Hiç sigara içmeyen öğrenci oranı %52.6; uyku düzeni olmayan öğrenci oranı ise %52.2 idi. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri **Tablo 1**'de verilmiştir.

Öğrencilerin GSA-12 ölçeği puan ortalamaları 3.39 ± 0.2 idi. Yorgunluk Şiddet Ölçeği puan ortalamaları 41.6 ± 11.3 ; PUKİ ölçeği ortalaması ise 7.2 ± 2.5 bulunmuştur. Öğrencilerin %23'ünün uyku kalitesi iyi iken %77'sinin kötü olarak bulunmuştur. Yüzde 62.6 öğrenci ruhsal hastalık yönünden risklidir (**Tablo 2**).

Tablo 2. Öğrencilerin PUKİ ve GSA-12 puanlarının dağılımları

PUKİ değeri	n	%
İyi (5 puan ve altı)	53	23.0
Kötü (6puan ve üzeri)	177	77.0
GSA-12 değeri		
Normal	86	37.4
Ruhsal olarak riskli	144	62.6

PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, GSA-12: Genel Sağlık Anketi

Çalışmamızda cinsiyet ile GSA-12, YŞİ ve PUKİ ölçekleri ortalaması arasında anlamlılık bulunmamıştır. Öğrencilerin okudukları sınıf ile PUKİ arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Kronik hastalığa sahip öğrencilerin GSA-12 ölçeği puan ortalamaları anlamlı olarak yüksekti. Düzensiz uykuya sahip öğrencilerde GSA-12, PUKİ ve YŞİ ölçeği puan ortalamaları anlamlı olarak yüksekti. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre GSA-12, PUKİ ve YŞİ ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları **Tablo 3**'te verilmiştir.

Çalışmamızda PUKİ ile GSA-12 arasında anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur ($r = 0.382$; $p = 0.001$). Aynı ilişki YŞİ ve PUKİ arasında da bulunmuştur ($r = 0.161$; $p = 0.015$). Öğrencilerin yorgunluk ve genel sağlık durumları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = 0.175$; $p = 0.008$). Öğrencilerin Pittsburgh Uyku Kalitesi ile Genel Sağlık Durumu ve Yorgunluk Şiddet Ölçeği puan ortalamalarının dağılımı **Tablo 4**'te verilmiştir.

TARTIŞMA

Uyku temel insan gereksinimlerinden birisi olmasına rağmen çalışmamızda öğrencilerin yarısından fazlasının düzensiz uykuya sahip olduğu bulunmuştur. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin % 40.7'si bazen, 17.8'i de hiçbir zaman yatağa girdikle-

rinde uykuya dalamadıklarını belirtmiştir (7). Cates ve arkadaşları, üniversite öğrencilerinde uyku problemlerinin genel popülasyondan daha fazla görüldüğünü ve uyku süresi, uyandığında dinç hissetme gibi ölçümlerde kötüleşme olduğunu belirtmişlerdir (12).

Öğrencilerde sigara kullanma oranı %22.6 idi. Karatay ve arkadaşları hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmada sigara kullanma oranını %25.4 bulmuşlardır (7). Duran ve ark çalışmasında hemşirelik öğrencilerinde sigara kullanma durumu %25.4 bulunmuştur (13). Rujnan ve ark. çalışmalarında sigara kullanımı ile uyku bozuklukları arasında doğrudan ilişki olduğunu, sigara kullananların uykuya dalmakta zorluk yaşama, tüm gün uykulu olma, erkenden uyanma şeklinde uyku problemleri çektiklerini belirtmişlerdir (14). Nitekim çalışma sonuçlarımıza göre uykusunun düzensiz olduğunu belirten ve sigara kullanan öğrencilerde PUKİ puanı anlamlı olarak yüksekti. Altıntaş ve arkadaşları da çalışmalarında sigara içen öğrencilerin uykuya dalmakta güçlük yaşadıklarını bulmuşlardır (15). Yurt dışında yapılan bir çalışmada da sigara ve alkol kullanımı gibi riskli davranışlar ile uyku kalitesi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (16). Işık ve arkadaşları da çalışmalarında benzer sonuçlar bulmuşlardır (17). Sigaranın içinde bulunan nikotin uyarıcı etki yaparak uykuya dalmayı güçleştirmektedir. Ayrıca uykuya daldıktan sonra düşen nikotin seviyesi uykuyu bölmekte, uyku süresinin kısaltmasına neden olmaktadır (18).

Bu çalışmada üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerde uyku kalitesi daha kötü bulunmuştur. Tayvan'da üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada sınıf arttıkça uyku kalitesinin azaldığı, stres ve kaygının arttığı bulunmuştur (19). Karatay ve arkadaşları ise yeni üniversiteye başlayan öğrencilerde uyku kalitesini kötü bulmuşlardır (7). Çalışmamızda üçüncü sınıfta iş kaygısının artması, atanabilmek için sınav hazırlıklarının başlaması nedeni ile uyku kalitesi puanlarının azaldığı söylenebilir.

Öğrencilerin GSA-12 puan ortalamaları 3.39 ± 0.2 idi ve %62.6'sı ruhsal yönden riskliydi. Aynacı'nın çalışmasında 3.61 ± 0.17 ile benzer sonuç bulunmuştur (20). Öztürk ve Aktaş'ın hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmada GSA-12 ortalamaları 3.00 olarak bulunmuştur (21). Günel ve ark çalışmasında Genel Sağlık Skoru ortalaması 2.64 ± 2.66 bulunmuştur (22). Öğrencilerin büyük bir oranının ruhsal yönden riskli olması ve GSA-12 puanlarının yüksek olması, ruhsal sorunların öğrencilerde yaygın olarak görülebileceğini göstermektedir. Çalışmamızda kronik hastalığı olan öğrencilerin GSA-12 puanları anlamlı olarak yüksekti. Hemşirelik öğren-

Tablo 3. Öğrencilerin bazı özelliklerine göre GSA-12, PUKİ ve YŞİ ölçeklerinden aldıkları puanların dağılımları

Sosyo-demografik Özellikler	GSA-12 puan ortalaması	PUKİ puan ortalaması	YŞİ puan ortalaması
Cinsiyet			
Kadın	3.5±3.1	7.1±2.4	42.7±10.8
Erkek	3.1±2.3	7.5±2.7	39.6±11.9
	U=5395.0000 p=0.160	U=5724.500 p=0.474	U=5178.500 p=0.060
Sınıf			
1	3.9±3.4	7.1±2.5	44.0±10.2
2	2.7±2.2	7.0±2.3	36.8±12.6
3	3.5±2.9	7.5±2.6	41.2±10.0
4	3.2±2.8	7.3±2.7	44.1±11.3
	$\chi^2=3.812$ p=0.283	$\chi^2=14.273$ p=0.003	$\chi^2=1.572$ p=0.666
Kronik hastalığa sahip olma			
Evet	5.5±3.8	7.8 ±2.8	43.0 ±9.5
Hayır	3.1±3.0	7.2±2.5	41.4±11.5
	U=1448.500 p=0.004	U=1968.500 p=0.278	U=2205.500 p=0.781
Ekonomik durum			
Gelir gidere eşit	4.5±3.5	7.3±1.8	38.2 ±13.3
Gelir giderden az	3.2±3.0	7.2±2.6	42.2±10.9
	U=2290.000 p=0.100	U=2748.500 p=0.808	U=2357.500 p=0.100
Sigara kullanma durumu			
Hiç içmeyen	3.0±2.8	6.9±2.2	42.0±11.2
Ara sıra kullanan	3.7±3.4	7.3±2.8	40.7±11.8
Düzenli içici	3.7±3.1	8.0±2.8	41.6±11.0
	$\chi^2=3.073$ p=0.215	$\chi^2=4.828$ p=0.038	$\chi^2=0.332$ p=0.847
Uyku düzeni			
Düzenli	2.0±1.9	5.5±2.1	40.8±10.5
Bazen düzensiz	2.9±2.7	7.1±2.1	42.3±10.6
Düzensiz	4.1±3.3	7.9±2.6	41.5±12.0
	$\chi^2=14.012$ p=0.001	$\chi^2=27.213$ p=0.001	$\chi^2=0.366$ p=0.002

YŞİ: Yorgunluk Şiddet Ölçeği PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, GSA-12: Genel Sağlık Anketi

Tablo 4. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ile Genel Sağlık Anketi ve Yorgunluk Şiddet Ölçeği ilişkisi

	PUKİ		GSA-12	
	r	p	r	p
GSA-12	0.382	0.001	-	-
YŞİ	0.161	0.015	0.175	0.008

YŞİ: Yorgunluk Şiddet Ölçeği PUKİ: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, GSA-12: Genel Sağlık Anketi

cileri ile yapılan bir çalışmada herhangi bir hastalığa sahip olmanın genel sağlığı etkilemediği bulunmuştur (3). Kronik hastalığa sahip olmanın bireylerde yetersiz baş etmeye sebep olarak ruhsal sağlıklarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Çalışmamızda ekonomik durum ve sınıfın genel sağlık durumunu etkilemediği bulunmuştur. Bir diğer çalışmada sınıf ile genel sağlık durumu arasında ilişki bulunmamıştır (3). Bingöl ve arkadaşlarının hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmada üçüncü sınıf öğrencilerinde genel sağlık durumu kötü olarak bulunmuştur (23).

Çalışmamız sonucuna göre, öğrencilerin PUKİ ortalamaları 7.2 ± 2.5 ile kötü olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %77'sinin uyku kalitesi kötüydü. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada PUKİ puan ortalaması 6.15 ± 1.90 ; uyku kalitesi kötü olan öğrenci oranı ise %59.0 bulunmuştur (24). Cates ve arkadaşları ise öğrencilerin PUKİ puan ortalamasını 6.19 ± 2.93 , uyku kalitesi kötü olan öğrenci oranını %55 olarak bildirmiştir (12). Alkaya ve Okuyan'ın hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmasında ise PUKİ puan ortalaması 7.32 ± 2.8 bulunmuştur (25). Hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin PUKİ puanı bizim çalışmamızda olduğu gibi diğer çalışmalara göre yüksektir. Uykusuzluk olumsuz etkilerinden dolayı üniversite öğrencileri için önemli bir sağlık sorunudur.

Çalışmamızda yorgunluk ile uyku kalitesi arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Uyar ve arkadaşlarının tıp fakültesi öğrencilerinde de yaptıkları çalışmada benzer ilişki bulunmuştur (26). Sajadi ve arkadaşlarının hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmasında yorgunluk ile uyku kalitesi arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (6). Eller ve arkadaşları çalışmalarında yorgunluğun uyku kalitesi düşük olan öğrenciler arasında yaygın bir bulgu olduğunu belirtmiştir (27). Kötü uyku kalitesine sahip öğrencilerde yorgunluğun arttığı görülmektedir. Öğrenciler, yorgunluk ve uykusuzluğa bağlı olarak farklı sağlık sorunları ile karşılaşabilirler.

Bu çalışmada öğrencilerin genel sağlık durumları ile uyku kalitesi arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. İnan'da adölesanlarda yapılan çalışmada benzer sonuçlar bulunmuştur (28). Işık ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada depresyon ile

uyku kalitesi arasında anlamlı pozitif yönde ilişki bulunmuştur (17). Zhang ve arkadaşları depresyon ve uyku arasında kompleks ve direkt bir ilişki olduğunu belirterek hemşirelik öğrencilerinde benzer ilişki bulmuşlardır (29). Uyku ve genel sağlık arasında çift yönlü bir ilişki olabilir ve biri diğerinin nedeni veya sonucu olabilir.

Bu çalışmanın, çalışmaya katılmayı kabul eden hemşirelik öğrencileri ile Türkiye'de tek bir Sağlık Bilimleri Fakültesinin hemşirelik bölümünde yapılması araştırmanın sınırlılığıdır. Bu nedenle sonuçlar bölgeye ya da Türkiye'ye genellenemez.

Sonuç olarak, insan bakımına odaklı hemşirelik mesleğinin yerine getirilmesinde hemşire adaylarının iyilik halinin sürdürülmesi kaliteli bakımın verilmesi açısından önemlidir. İyilik halini sürdürmede uyku kalitesinin artırılması, ruhsal sağlığın korunması ve yorgunlukla baş edebilmek önemlidir. Uyku kalitesi, yorgunluk ve mental sağlık durumunun ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada; uyku kalitesi ve mental sağlık ile yorgunluk arasında ilişki bulunmuştur. Sigara kullanan, üçüncü sınıfta okuyan ve düzensiz uykuya sahip öğrencilerin uyku kalitelerinin düşük olduğu görülmüştür. Öğrencilere düzenli uyku alışkanlığının sürdürülmesi, problemlerle baş etme becerisinin öğretilmesi, yeterli dinlenmenin sağlanması ile ilgili becerilerin eğitim yıllarında kazandırılması önerilerimiz arasındadır. Üçüncü sınıf öğrencilerine mezuniyete adaptasyon, sınava hazırlık konusunda danışmanlık yapılabilir. Düzenli uyku alışkanlığının kazandırılması ile uyku kalitesi artması, yorgunluğun azalması ve mental sağlığın düzelmesi sağlanacaktır. Öğrencilerde uyku kalitesini bozan riskli davranışlardan sigara kullanımının azaltılması ya da sigaraya başlanmaması için gerekli eğitimler verilmesi, danışmanlık yapılmalıdır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Makale yazarları aralarında herhangi bir çıkar çatışmasını olmadığını beyan ederler.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyan Özeti: Yazarlar makaleye eşit katkı sağlamış olduklarını beyan ederler.

Etik Onam: Çalışma için Bingöl Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurul Başkanlığı'ndan etik kurul onayı alınmıştır (20.02.2018-9).

KAYNAKLAR

- Bülbül T, Acar Güvendir M. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 2014;4(1):397-418.
- İlhan N, Bahadır S, Toptaner NE. Determination of the relationship between mental status and health behaviors of university students. *MÜSBED*.2014;4(4):207-215.
- Uysal N, Yenal K. Hemşirelik öğrencilerinin genel sağlık durumlarının incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Dergisi*.2014;5(1):15-20.
- Chaveepojnkamjorn W, Srikaew J, Satitvipawee P, Pitikultang S, Khampeng S. youth and sleep quality: Association between poor sleep quality and depression among senior high school students in Ratchaburi Province, Thailand: A Cross-sectional Study. *Int J Med. Public Health*. 2019;9(4):125-130.
- Dawood E, Mitsu R, Ghadeer HA, Alrabodh F. Assessment of depression and its contributing factors among undergraduate nursing students. *International Journal of Nursing*.2017;4(2):69-79.
- Sajadi A, Farsi Z, Rajai N. The relationship between sleep quality with fatigue severity and academic performance of nursing students. *Nurs Pract Today*. 2014;1(4):213-220.
- Karatay G, Gürarlan Baş N, Aldemir H, Akay M, Bayır M, Onaylı E. Examining the sleep habits of nursing department students and the affective factors. *HSP*.2016;3(1):16-22.
- Bonner A. Levels of fatigue in people with ESRD living in far North Queensland. *J ClinNurs*.2007;17(1): 90-98.
- Kılıç C. Genel sağlık anketi: Güvenirlilik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 1996;7(1):3-10.
- Ağargün MY, Kara H, Anlar Ö. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin geçerliliği ve güvenirliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*.1996;7(2):107-115.
- Armutlu K, Korkmaz NC, Keser I, Sumbuloglu V, Akbiyik DI, Guney Z et al. Psychometric study of Turkish version of fatigue impact scale in multiple sclerosis patients. *Journal of the Neurological Sciences*.2007;255:64-68.
- Cates ME, Clark A, Woolley TW, Saunders A. Sleep quality among pharmacy students. *American Journal of Pharmaceutical Education*. 2015;79(1):1-6.
- Duran S. Hemşirelik öğrencilerinin sigara içme davranışının aile ilişkileri ve bağlanma stilleri ile ilişkisi. *Genel Tıp Dergisi*. 2018;28(1):6-13.
- Rujnan T, Çaykara B, Sağlam Z, Hanım Pençe H. Sigara bağımlılarında depresyon, anksiyete, uykululuk ve uyku kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *ACU Sağlık Bil Derg*. 2019;10(4):609-615.
- Altıntaş H, Sevencan 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.
- Vail-Smith K, Felts WM, Craig C. Relationship between sleep quality and health risk behaviors in undergraduate. *College Student Journal*.2009;43(4):833-844.
- Işık Ö, Özarslan A, Bekler F. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 2015;(9):65-73.
- Güneş Z. Role and strategies of sleep hygiene in promoting sleep health. *Archives Medical Review Journal*. 2018;27(2):188-198.
- 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;11:741-750.
- Aynacı G. Investigation of the stress index, general health and affecting parameters of student nurses in Turkey. *ACU Sağlık Bil Derg*. 2021;12(1):100-107.
- Öztürk C, Aktaş B. Hemşirelik Öğrencilerinin Genel Sağlık Durumları ve Bunu Etkileyen Bazı Özelliklerin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2007;10(2):58-65.
- Günal A, Demirtürk F, Arıkan H, İnal B. Exercise behavior, smoking addiction and general health status of nursing and midwifery students. *HSP*. 2018;5(2):169-178.
- Bingöl G, Gebeş R, Yavuz R. Amasya Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin genel sağlık durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Göztepe Tıp Dergisi* 2012;27:106-111.
- Aysan E, Karaköse S, Zaybak A, Günay İsmailoğlu E. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *DEUHYO ED* 2014;7(3):193-198.
- Ayaz Alkaya S, Okuyan C. Hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ve uyku kaliteleri. *DEUHYO ED* 2017; 10 (4):236-241.
- Uyar K, Gündoğan R, Gürbüz ÖB, Özçakar N. Status of fatigue and sleep quality in clinical medical students. *Marmara Med J* 2016;29:164-169.
- Eller T, Aluja A, Vasar V, Reldi M. Symptom of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problem. *Depress Anxiety* 2006;23:250-256.
- Akhlaghi AK, Ghalebani MF. Sleep quality and its correlation with general health in pre-university students of Karaj, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2009;3(1):44-49.
- Zhang Y, Peters A, Chen G. Perceived stress mediates the associations between sleep quality and symptoms of anxiety and depression among college nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 2018;15(1):1-11.