



Sağlık Alanında Lisans Eğitimi Alan Öğrencilerin Uyku Kalitesi ile Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi

Sleep Quality of Undergraduate Students in the Field
of Health and Determination of Affecting Factors

Dilay AÇIL¹, Ayşe Nil CEYLAN², Güliz ORUÇ³

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği AD., Manisa
· dilay.acil@cbu.edu.tr · ORCID > 0000-0001-6654-4666

²Özel Bodrum Tıp Evde Bakım Merkezi, Muğla
· nil_ceylan_98@hotmail.com · ORCID > 0009-0006-9641-003X

³Datça 4 No'lu Aile Sağlığı Merkezi, Muğla
· orucguliz@gmail.com · ORCID > 0009-0009-2022-9949

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received: 27 Ekim/October 2023

Kabul Tarihi/Accepted: 13 Aralık/December 2023

Yıl/Year: 2024 | Cilt - Volume: 9 | Sayı - Issue: 1 | Sayfa/Pages: 75-92

Atıf/Cite as: AÇIL, D., Ceylan, A.N., Oruç, G. "Sağlık Alanında Lisans Eğitimi Alan Öğrencilerin Uyku Kalitesi ile Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi" Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi 9(1), Nisan 2024: 75-92.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Dilay AÇIL

SAĞLIK ALANINDA LİSANS EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN UYKU KALİTESİ İLE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

ÖZ

Amaç: Sağlık alanında lisans eğitimi alan öğrencilerin uyku kalitesi ile etkileyen faktörlerin belirlenmesidir.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel türde olup, bir devlet üniversitesi sağlık bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrenciler ile tamamlanmıştır. Ekim 2021-Nisan 2022 tarihleri arasında Sosyodemografik Form, Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi aracılığıyla veriler elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde Helsinki Bildirgesi ilkelerine uyulmuştur. Tanımlayıcı istatistikler, t testi, varyans analizi, Bonferroni testi analiz için kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların çoğu 20 yaş ve altı, kadın, hemşirelik bölümü öğrencisi, alkol ve sigara kullanmamaktadır. Katılımcıların %13.2'si yaşadıkları anksiyetenin uykularını 8 düzeyinde etkilediğini; %41.3'ü ise ekranın uykuyu etkilediğini belirtmiştir. Sigara ve ekran bağımlılığının, psikolojik sorunların ve anksiyetenin, sınav ve gelecek kaygısının, sosyal ilişkilerin, beslenme bozukluklarının, fazla kafein alımının, hafta içi uyku sürelerinin uyku kalitesini ve düzenini etkilediği belirlenmiştir ($p<0.05$).

Sonuç ve Öneriler: Katılımcıların uyku kalitelerinin istendik seviyede olmadığı ve etkileyen faktörlerin bireysel başetme süreçleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Meslek yaşamlarına başlamadan, sağlık profesyonellerinin uyku hijyeni alışkanlıklarını sürdürmelerine yardımcı olacak farkındalık etkinlikleri, grup görüşmeleri, söyleşilerinin düzenlenmesinin toplum ruh sağlığını korumada önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Uyku, Uyku Hijyeni, Ergen Sağlığı, Üniversite, Halk Sağlığı.



SLEEP QUALITY OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN THE FIELD OF HEALTH AND DETERMINATION OF AFFECTING FACTORS

ABSTRACT

Aim: The objective of this study is to determine the sleep quality of undergraduate students in the field of health and the factors affecting it.

Method: The study was descriptive and cross-sectional and was completed with students studying at a state university faculty of health sciences. Data were obtained in October 2021 April 2022, via the Sociodemographic Form, Sleep Quality Scale and Sleep Variables Questionnaire. The principles of the Declaration of Helsinki were followed in process of data collection. Descriptive statistics, t test, variance, Bonferroni test were used for analysis.

Results: Most of the participants were aged 20 years and younger, female, nursing students, and did not use alcohol or cigarettes. 13.2% of the participants stated that the anxiety they experienced affected their sleep at the level of 8; 41.3% stated that the screen affected their sleep. It was determined that smoking and screen addiction, psychological problems and anxiety, exam and future anxiety, social relationships, nutritional disorders, excessive caffeine intake, and sleep duration on weekdays affected sleep quality and sleep patterns ($p<0.05$).

Conclusions and Suggestions: It is seen that the sleep quality of the participants is not at the desired level and the factors affecting it are related to individual coping processes. It is thought that organizing awareness activities, group discussions and interviews that will help health professionals to maintain sleep hygiene habits before starting their professional lives is important in protecting public mental health.

Keywords: Sleep, Sleep Hygiene, Adolescent Health, University, Public Health.



GİRİŞ

Sağlığı koruma ve geliştirme aktivitesi olarak uyku; zihinsel aktivitelerin kaydedildiği, vücudun olağan işlevlerinin azalması ile karakterize periyodik ve psikofizyolojik bir durum olmakla birlikte sağlığa katkıda bulunan en önemli faktörlerden biri olarak tanımlanmaktadır (Kabrita ve ark. 2014). İnsanların temel ihtiyacı olan fiziksel gereksinimlerin karşılanmasını; sosyal, entelektüel, kaliteli ve mutlu bir yaşam sürebilmelerini sağlayan aktif bir yenilenme dönemidir (Eyüboğlu, 2017). Bununla birlikte uyku evrensel bir halk sağlığı yükü olarak tanımlanmakta olup uyku bozukluklarının tedavisine yönelik farkındalığı geliştirmenin ve sağlıklı olma, iyilik hali, üretkenlik, iş yerlerinde ve yollardaki güvenlik ile ilişkili yeterli uykunun önemine vurgu yapılmıştır (Nelson, Davis ve Corbett, 2022).

Uykunun kalitesi bireyin sosyal hayatı, psikolojik duygu durumu, genel sağlık durumu, akademik hayatı, işi, yaşadığı çevre gibi faktörlerden etkilenir (Karataş ve ark. 2016; Nelson, Davis ve Corbet, 2022). Kişinin uyku deneyiminin tüm yönlerinden memnuniyeti olarak tanımlanan uyku kalitesi uyku verimliliği, uyku gecikmesi, uyku süresi ve uyku başlangıcından sonra uyanma olmak üzere dört

özelliğinden oluşur (Nelson, Davis ve Corbett, 2022). Uyku haline geçmek için geçen zamanın 45 dakikadan fazla olması, gece dört veya daha fazla sayıda 5 dakikadan uzun süre uyanık kalınması, gün içinde uykulu halin artması ve böylece etkin uyanmanın mümkün olmaması uyku sorunları olarak ifade edilmektedir (Ohayon ve ark. 2017). Uluslararası uyku bozuklukları sınıflandırmasına (ICSD) göre, uyku bozukluklarının türleri arasında uykusuzluk, uykuyla ilişkili solunum bozuklukları, merkezi hipersomnolans bozuklukları, sirkadiyen ritim uyku-uyanıklık bozuklukları, parasomniler, uykuyla ilişkili hareket bozuklukları ve diğer uyku bozuklukları yer almaktadır (Sateia 2014). Uyku bozuklukları ve düşük uyku kalitesi fiziksel ve zihinsel sağlığa zarar vermekte ve bağışıklığı azaltmaktadır (Zielinski ve ark., 2016). Uyku yoksunluğu gündüz yorgunluğuna, sosyal ilişkilerin bozulmasına, motivasyon kaybına ve iş yerinde hata yapma riskinin artmasına neden olabilir; bu da olumsuz duyguları şiddetlendirerek kısır bir döngüye yol açabilmektedir (Ballesio ve ark, 2021). Psikolojik ve fizyolojik süreçlerin düzenlenmesi için gerekli olan uyku, pandemi ile birlikte başta sağlık çalışanları olmak üzere tüm bireylerin sorun yaşadığı bir gereksinim olarak ifade edilmiştir (Lv ve ark.2023). Endişe verici bir şekilde, uyku bozukluklarının ve düşük uyku kalitesinin işyeri kazaları riskini artırabileceği vurgulanmakta olup; iş sağlığı çalışmaları kapsamında uyku sorunlarının önlenmesi ve yorgunluk yönetimi için eylem planlarının kullanılması önerilmektedir [Uehli ve ark. 2014].

Bu nedenlerle erken dönemde çocuklarda ve ergenlerde sağlıklı bir uyku alışkanlığı oluşturmak sağlığı geliştirme programlarının amaçları arasında yer almaktadır. Daha sağlıklı bir yaşam sürdürmek için fiziksel aktivite, hareketsiz geçirilen süre ve uyku süresinin 24 saatlik zaman diliminde dengede olması gerektiği belirtilmiştir (Hartson ve ark. 2023). Gençler için uyku, sağlıklı kalmak, mutlu hissetmek, akademik başarı ve başarılı sportif aktiviteleri sürdürmek için kritik bir rol oynar. Ancak bazı zamanlarda gençler uyku sorunları ile mücadele etmek durumunda kalmaktadırlar. Bu dönemde meydana gelen en ufak bir problem gün içindeki psikolojik duygu durumunu, fiziksel aktiviteleri ve sosyal çevreyle kurulan iletişimi olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu sorunlar her yaşta görülmekte ve durmaksızın artış göstermektedir (Karatay ve ark. 2016). Ülkemizde üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin yaşam kalitesi, fiziksel aktivite, ağrı, ruhsal sağlık, fiziksel sağlık, beden algısı, özsaygı, anksiyete ve stres algısı, depresyon ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (İyigün ve ark. 2017). Birçok üniversite öğrencisi yüksek öğrenim hayatlarına başlarken kötü uyku alışkanlıklarını ve önceden var olan uyku bozukluklarını da beraberinde getirir (Brown ve ark. 2017). Çeşitli sebeplerle uykularından fedakarlık ederler böylece bölgesel ağrı, kronik yorgunluk, kaygı düzeyinde artış ve pesimist bakış açısının artması gibi sorunlar kaçınılmaz hale gelmektedir (Brown ve ark. 2017; Köse ve ark.2018). Yapılan araştırmalarda öğrencilerin uykularının kalitesini kötü/ çok kötü şeklinde değerlendirdikleri, obstrüktif uyku apnesi açısından risk saptanmadığı, akademik başarıyı etkilediği, gluten içeren

gıdaları fazla tüketmenin uyku kalitesini azalttığı ve gündüz uykululuğuna sebep olduğu görülmüştür (Altıntaş ve ark. 2006; Aysan ve ark. 2014; Brown ve ark. 2017; Mayda ve ark. 2012; Uysal ve ark. 2018; Yavuz ve ark. 2019). Ayrıca alkol ve sigara değişkenlerinin uyku kalitesi açısından değerlendirilmesi de önerilmiştir (Fidan-tek ve ark.2022). Genç erişkinlik dönemi (18-25 yaş) kronik hastalıkları önlemeye yönelik sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının (kaliteli uyuma, fiziksel aktivite, denge- li beslenme vs.) geliştirilmesi için kritik bir dönemdir (Hartson ve ark. 2023). Üni- versite öğrencilerinde mental sağlığın, fiziksel aktivite düzeyinin, sosyal ilişkilerin ve yaşam kalitesinin uyku kalitesi ile artırılacağı vurgulanmıştır (İyigün ve ark. 2017; Pérez-Olmos et al. 2012). Bu yüzden gençlerin uyku problemlerinin ve se- beplerinin araştırılması önemli bir konu haline gelmiştir. Literatürde özellikle risk altındaki popülasyonlarda olmak üzere farklı örneklem grupları üzerinde uyku ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi ile ilişkili çalışmaların yapılması öneril- mektedir (Altıntaş ve ark. 2006; Aysan ve ark. 2014; Mayda ve ark. 2012; Uysal ve ark. 2018; Uehli ve ark. 2014).

Sağlık alanında çalışan bireyler birçok açıdan iş sağlığı riski ile karşı karşıya olup; kaliteli uykuyu etkileyecek belirtilen faktörlere doğal olarak maruz kalmak- tadır (Alkaya & Okuyan, 2017; Kim ve ark. 2013; Uehli ve ark. 2014; Valenzuela ve ark. 2023). Bu bağlamda sağlık hizmeti sunmaya hazırlanan bir popülasyon- da meslek yaşamına başlamadan uyku sorunu olanların fark edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Sağlık bilimlerinde okuyan öğrencilerin uyku süreçleri değerlendirilecek olup, elde edilen sonuçların öğrencilerin uyku sorunlarına yö- nelik yapılabilecek çalışmalar aracılığı ile daha sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu çalışmanın amacı sağ- lık alanında lisans eğitimi alan öğrencilerin uyku kalitesi ile etkileyen faktörlerin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Tipi: Kesitsel ve tanımlayıcı bir çalışmadır.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı: Araştırma bir devlet üniversitesi sağlık bilimler- i fakültesinde eğitimine devam eden öğrencilerden Ekim 2021-Nisan 2022 tarih- leri arasında gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi: Araştırmanın evrenini bir devlet üniversitesi sağlık bilimleri fakültesinde eğitimine devam öğrenciler oluşturmak- tadır (N=2384). Sayısı bilinen evrenden hareketle örneklem hesabı ilgili formül aracılığıyla yapılmış olup örneklem sayısı 460 olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları: Verilerin toplanmasında Sosyodemografik Form, Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi kullanıldı.

Sosyodemografik Form: Araştırmacılar tarafından literatüre dayalı olarak hazırlanan sosyodemografik form, bireylerin kişisel özelliklerini ve uyku alışkanlıklarını etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik hazırlanmış sorulardan oluşmaktadır (Altıntaş ve ark. 2006; Aysan ve ark. 2014; Mayda ve ark. 2012; Uysal ve ark. 2018).

Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi: Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi, 2004 yılında Meijer ve van den Wittenboer tarafından geliştirilmiş Önder İ. ve arkadaşları tarafından 2016 yılında Türk kültürüne uyarlanmıştır (Önder ve ark. 2016). Ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0.77 olup, Cronbach- Alpha değeri ise 0.72 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin kullanımı için izin alınmış olup, izin çerçevesinde 1 madde üniversite öğrencileri için uygun olmadığından 14 madde olarak kullanılmıştır. Ölçek puanı arttıkça uyku kalitesinin arttığı ifade edilebilir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach- Alpha değeri 0.687'dir. Cronbach Alfa değerlerinin 0.50'den büyük olması, kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir (Özdamar K., 2015).

Verilerin Toplanması: Araştırma için bir devlet üniversitesi sağlık bilimleri Etik Kurulu'ndan onay (20.478.486 sayılı) ve çalışmanın yürütüldüğü fakülteden kurum izni (E.49870 sayılı) alınmıştır. Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi kullanımı için yazarlardan e-mail yoluyla izin alınmıştır. Araştırmanın tüm basamaklarında Helsinki Bildirgesi esaslarına uyulmuş olup; katılmaya gönüllü olanlar ile çalışma yürütülmüştür. Araştırmaya dahil olma kriterleri; araştırmaya katılmaya gönüllü olmak, sağlık bilimleri fakültesi öğrencisi ve 18 yaş üstü olmak şeklinde araştırmadan dışlanma kriterleri ise araştırmaya katılmayı istememek, başka bir fakültede eğitimine devam ediyor olmak, 18 yaş altı olmak şeklinde belirlenmiştir. Veriler, bir devlet üniversitesi sağlık bilimleri fakültesinde eğitimine devam eden öğrencilerden yüz yüze ve online olarak elde edilmiştir. Anketin uygulanması ortalama 10 dakika sürmüştür.

Verilerin İstatistiksel Analizi: Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılmıştır. Normal dağılım analizi, tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, min-maks değerleri, ortalama, standart sapma) uygulanmıştır. Bu çalışmada sırasıyla 0.581; -0.248 olarak hesaplanmıştır. Normal dağılıma uygunluk Q-Q Plot çizimi ve diklik ve çarpıklık katsayıları ile değerlendirilmiştir (Chan, 2003; Shao, 2002). Veriler normal dağılıma uygun olduğundan iki bağımsız grup arasındaki fark için bağımsız t testi, ikiden fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi kullanılmış ileri analiz için Bonferroni analizi yapılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılığı: Çalışmanın verilerinin tamamen yüz yüze toplanması planlanmakla birlikte pandemi nedeniyle online olarak da veriler elde edilmeye devam edilmiştir. Ayrıca bölümler arası örneklem sayısı ile ilişkili denge fizyoterapi bölümü öğrencilerinin sınırlı katılımı nedeniyle sağlanamamıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

	Değişkenler	n	%
Yaş ($\bar{X} \pm SS$, 20.36 \pm 1.81)	20 yaş ve altı	312	59.7
	20 yaş üzeri	211	40.3
Cinsiyet	Kadın	426	81.5
	Erkek	97	18.5
Bölüm	Hemşirelik	263	50.3
	Sosyal hizmet	131	25.0
	Fizyoterapi ve rehabilitasyon	39	7.5
	Ebelik	90	17.2
Sınıf	1.sınıf	167	31.9
	2.sınıf	175	33.5
	3.sınıf	115	22.0
	4.sınıf	66	12.6
Öğretim süreci	Örgün öğretim	494	94.5
	İkinci öğretim	23	4.4
	Uzaktan öğretim	6	1.1
Şuan yaşanılan yer	Aile yanı	247	47.2
	Özel yurt	147	28.1
	Devlet yurdu	80	15.3
	Yalnız yaşama	49	9.4
Okul dışında çalışma durumu	Evet	53	10.1
	Hayır	470	89.9
Çalışıyorsa çalışma şekli	Çalışmıyor	470	89.9
	Tam zamanlı	11	2.1
	Yarı zamanlı	42	8.0
Alkol kullanma durumu	Evet	78	14.9
	Hayır	352	67.3
	Bazen	93	17.8
Sigara kullanma durumu	Evet	124	23.7
	Hayır	357	68.3
	Bazen	42	8.0
Psikiyatrik rahatsızlık olma durumu	Var	1	0.2
	Yok	522	99.8

Uyumaya yardımcı olması için kullanılan ilaç	Evet		17	3.3
	Hayır		506	96.7
Anksiyete düzeyinin uykuya etkisi	0		24	4.6
	1		14	2.7
	2		15	2.9
	3		51	9.8
	4		62	11.9
	5		63	12.0
	6		68	13.0
	7		77	14.7
	8		69	13.2
	9		37	7.1
	10		43	8.2
Günlük ekran karşısında zaman geçirme durumu	1 saat		8	1.5
	2 saat		40	7.6
	3 saat		98	18.7
	4 saat		125	23.9
	5 saat		100	19.1
	6 saat		57	10.9
	7 saat		35	6.7
	8 saat		36	6.9
	9 saat ve üzeri		24	4.6
	Ekran karşısında geçirilen sürenin uyku düzenini etkileme durumu	Evet		216
Hayır			120	22.9
Kısmen			187	35.8
Uyku düzenini etkileyen faktörler	Kalınan yerde yaşanan problemler	Evet	229	43.8
		Hayır	294	56.2
	Yüksek sınav kaygısı, gelecek kaygısı	Evet	330	63.1
		Hayır	193	36.9
	Çalıştığınız işin saatleri	Evet	38	7.3
		Hayır	485	92.7
	Akademik hayatın zorluğu	Evet	247	47.2
		Hayır	276	52.8
	Alınan eğitimin gün içindeki süresi	Evet	110	21.0
		Hayır	413	79.0
Diğer (beklentileri karşılama kaygısı, maddi kaygılar, depresif düşünceler)	Evet	5	1.0	
	Hayır	518	99.0	

Uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörler	Orantısız kafein tüketimi	Evet	189	36.1
		Hayır	334	63.9
	Psikiyatrik ilaç kullanımı	Evet	23	4.4
		Hayır	500	95.6
	Kalınan yerin ısısı, hijyeni, yatağın rahatlığı vb.	Evet	180	34.4
		Hayır	343	65.6
	İnternet/ekran bağımlılığı	Evet	186	35.6
		Hayır	337	64.4
	Sosyal sıkıntı/ailevi sıkıntı vb.	Evet	160	30.6
		Hayır	363	69.4
	Beslenme bozuklukları	Evet	117	22.4
		Hayır	406	77.6
	Birlikte yaşanan çevreye ilişkin problemler	Evet	197	37.7
		Hayır	326	62.3
Okul günleri uyku süresi ($\bar{X} \pm SS$, 6.86 \pm 1.70)	7 saat altı	208	39.8	
	7 saat ve üzeri	315	60.2	
Tatil günleri uyku süresi ($\bar{X} \pm SS$, 8.86 \pm 1.46)	9 saat altı	198	37.9	
	9 saat ve üzeri	325	62.1	
Toplam		523	100.0	

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Katılımcıların %59.7'sinin 20 yaş ve altı, %81.5'inin kadın, %50.3'ünün hemşirelik bölümünde eğitimine devam ettiği, %33.5'inin 2.sınıf olduğu, %94.5'inin örgün öğretime devam ettiği, %47.2'sinin ailesiyle yaşadığı, %89.9'unun çalışmadığı, %67.3'ünün alkol kullanmadığı, %68.3'ünün sigara kullanmadığı, %99.8'inin psikiyatrik rahatsızlığının olmadığını ifade ettiği, %96.7'sinin uyumaya yardımcı olması için ilaç kullanmadığı belirlenmiştir. Ayrıca aksiyete düzeyinin uykuya etkisini 0-10 arasında değerlendirmeleri istendiğinde %13.2'si yaşadıkları anksiyetenin uykularını 8 düzeyinde etkilediğini belirtmiştir. Katılımcıların günlük ekran karşısında zaman geçirme durumu ile ilgili dağılımı incelendiğinde %23.9'unun 4 saat yanıtını verdiği görülmektedir. Katılımcıların ekran karşısında geçirilen sürenin uyku düzenini etkileme durumu ile ilgili dağılımı incelendiğinde %41.3'ü ekranın uykuyu etkilediğini belirtmiştir. Bununla birlikte uyku düzenini en fazla etkileyen faktörün sınav ve gelecek kaygısı (%63.1) olduğu saptanmıştır. Uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörler arasından en fazla birlikte yaşanan çevreye ilişkin problemlerin (%37.7) varlığı belirtilmiştir. Katılımcıların %60.2'sinin okul günleri uyku süresinin 7 saat ve üzeri; 62.1'inin tatil günleri uyku süresinin 9 saat ve üzeri olduğu görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların uyku kalitesi ve uyku değişkenleri puanlarının değerlendirilmesi (n=523)

Ölçek	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Uyku Kalitesi Ölçeği ve Uyku Değişkenleri Anketi	7.00	21.00	14.06	2.25

Araştırmada kullanılan uyku kalitesi ölçeğinin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 2'de verilmiştir. Uyku kalitesi ölçeğinin ortalamasının 14.06 olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların uyku kalitesi puanları ile sosyodemografik özelliklerinin karşılaştırılması (n=523)

Değişkenler	Uyku Kalitesi Ölçeği		Test değeri	p	Bonferonni
	\bar{X}	SS			
Yaş	20 yaş ve altı	13.93	2.23	-1.593**	0.112
	20 yaş üzeri	14.25	2.26		
Cinsiyet	Kadın	14.10	2.18	0.898**	0.370
	Erkek	13.88	2.51		
Bölüm	Hemşirelik	14.19	2.09	1.165***	0.322
	Sosyal hizmet	13.76	2.50		
	Fizyoterapi ve rehabilitasyon	14.00	1.86		
	Ebelik	14.14	2.42		
Sınıf	1.sınıf	14.18	2.17	0.380***	0.768
	2.sınıf	13.94	2.29		
	3.sınıf	14.12	2.44		
	4.sınıf	13.97	2.00		
Öğretim süreci	Örgün öğretim	14.08	2.29	0.230***	0.795
	İkinci öğretim	13.83	1.19		
	Uzaktan öğretim	13.67	1.03		
Şuan yaşanılan yer	Özel yurt	14.02	2.41	0.852***	0.466
	Aile yanı	14.04	2.19		
	Devlet yurdu	14.39	2.05		
	Yalnız yaşama	13.78	2.33		
Okul dışında çalışma durumu	Evet	14.45	2.28	1.340**	0.181
	Hayır	14.02	2.24		
Çalışıyorsa çalışma şekli	Çalışmıyor	14.02	2.24	0.907***	0.404
	Tam zamanlı	14.36	1.21		
	Yarı zamanlı	14.48	2.50		

*p<0.05, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, öğrenim süreci, yaşanan yer, çalışma durumu ve şekli, alkol kullanma durumu, uyumaya yardımcı ilaç kullanımı ve alınan eğitimin gün içindeki süresinin uyku kalitesini etkilemediği belirlenmiştir (Tablo 3). Ayrıca kalınan yerdeki sorunlar, işin saatleri, ekran bağımlılığı, birlikte yaşanan kişiyle ilgili sorunların uyku kalitesi ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Araştırmaya katılan katılımcıların uyku kalitesi puanları ile ilişkili faktörlerin karşılaştırılması (n=523)

Değişkenler		Uyku Kalitesi Ölçeği		Test değeri	p	Bonferonni
		\bar{X}	SS			
Alkol kullanma durumu	Evet	13.67	2.07	2.345***	0.097	
	Hayır	14.20	2.32			
	Bazen	13.85	2.07			
Sigara kullanma durumu	Evet (1)	13.31	2.43	9.477***	0.000*	2>9, 3>1
	Hayır (2)	14.30	2.12			
	Bazen (3)	14.26	2.32			
Psikiyatrik rahatsızlık olma durumu	Var	9.00	0.00	-2.264**	0.024*	
	Yok	14.07	2.24			
Uyumaya yardımcı olması için kullanılan ilaç	Evet	13.53	2.83	-0.992**	0.322	
	Hayır	14.08	2.23			
Anksiyete düzeyinin uykuya etkisi	0 (1)	14.75	2.79	4.151***	0.000*	2>9, 2>10, 2>11, 4>9, 4>11
	1 (2)	16.07	1.77			
	2 (3)	14.33	1.80			
	3 (4)	14.82	2.02			
	4 (5)	14.34	1.96			
	5 (6)	14.03	2.23			
	6 (7)	14.28	2.48			
	7 (8)	14.01	2.24			
	8 (9)	13.36	2.13			
	9 (10)	13.43	1.72			
	10 (11)	13.07	2.27			
Günlük ekran karşısında zaman geçirme durumu	1 saat	13.13	2.42	0.516***	0.844	
	2 saat	14.18	2.49			
	3 saat	14.22	2.12			
	4 saat	13.95	2.32			
	5 saat	14.26	2.12			

	6 saat		14.00	2.41		
	7 saat		14.09	2.03		
	8 saat		13.86	2.18		
	9 saat ve üzeri		13.67	2.57		
Ekran karşısında geçirilen sürenin uyku düzenini etkileme durumu	Evet (1)		13.73	1.97	9.140***	0.000*
	Hayır (2)		14.79	2.75		
	Kısmen (3)		13.98	2.09		
Uyku düzenini etkileyen faktörler	Kalınan yerde yaşanan problemler	Evet	13.93	2.10	-1.139*	0.255
		Hayır	14.16	2.35		
	Yüksek sınav kaygısı, gelecek kaygısı	Evet	13.81	2.23	-3.352**	0.000*
		Hayır	14.49	2.23		
	Çalışılan işin saatleri	Evet	13.74	2.05	-0.924**	0.356
		Hayır	14.09	2.26		
	Akademik hayatın zorluğu	Evet	13.84	2.30	-2.117**	0.035*
		Hayır	14.26	2.19		
	Alınan eğitimin gün içindeki süresi	Evet	13.95	2.20	-0.608**	0.544
		Hayır	14.09	2.26		
Diğer (beklentileri karşılama kaygısı, maddi kaygılar, depresif düşünceler)	Evet	14.00	0.71	-0.061**	0.951	
	Hayır	14.06	2.26			
Uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörler	Orantsız kafein tüketimi	Evet	13.81	2.02	-1.980**	0.048*
		Hayır	14.21	2.35		
	Psikiyatrik ilaç kullanımı	Evet	15.09	2.45	2.248**	0.025*
		Hayır	14.01	2.23		
	Kalınan yerin ısısı, hijyeni, yatağın rahatlığı vb.	Evet	13.91	2.19	-1.107**	0.269
		Hayır	14.14	2.28		
	İnternet/ekran bağımlılığı	Evet	13.99	2.02	-0.503**	0.615
		Hayır	14.10	2.36		
	Sosyal sıkıntı/ailevi sıkıntı vb.	Evet	13.65	2.44	-2.802**	0.005*
		Hayır	14.25	2.13		
Beslenme bozuklukları	Evet	13.46	2.30	-3.308**	0.001*	
	Hayır	14.23	2.20			
Birlikte yaşanılan çevreye ilişkin problemler	Evet	13.87	2.14	-1.595**	0.111	
	Hayır	14.19	2.30			

Okul günleri uyku süresi	7 saat altı	13.68	2.36	-3.158**	0.002*
	7 saat ve üzeri	14.31	1.14		
Tatil günleri uyku süresi	9 saat altı	14.11	2.34	0.396**	0.692
	9 saat ve üzeri	14.03	2.19		

* $p < 0.05$, **Bağımsız t testi, ***Tek yönlü varyans analizi

Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Bazen sigara içen ve sigara içmeyen katılımcıların uyku kalitesi puanlarının, sigara içen katılımcılara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir (Tablo 4).

Psikiyatrik rahatsızlığı olma durumu ile uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Psikiyatrik rahatsızlığı olmayan katılımcıların uyku kalitesi puanlarının, olan katılımcılara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir (Tablo 4).

Katılımcıların anksiyete düzeyinin uykuya etkisini 0-10 arasında değerlendirmeleri istenmiş olup, buna göre anksiyete düzeyinin uykuya etkisine verilen puanlar ile uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Anksiyete düzeyinin uykuya etkisine 1 puan veren katılımcıların uyku kalitesi puanlarının, 8, 9 ve 10 veren katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Anksiyete düzeyinin uykuya etkisini 3 olarak değerlendiren katılımcıların uyku kalitesi puanlarının, 8 ve 10 olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Ekran karşısında geçirilen sürenin uyku düzenini etkileme durumunu değerlendirmeleri katılımcılardan istenmiş, yanıtlara göre belirlenen grupların uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Ekran karşısında geçirdiği sürenin uyku düzenini etkilemediğini ifade eden katılımcıların uyku kalitesi puanlarının, evet ve bazen etkilediğini ifade eden katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Katılımcıların uyku düzenini etkilediğini ifade ettiği faktörlerden yüksek sınav kaygısı, gelecek kaygısı olanlar ile bu kaygıları olmayanların uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Yüksek sınav kaygısı, gelecek kaygısı olan katılımcıların bu kaygıları olmayanlara göre uyku kalitesi puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 4). Uyku düzenini etkileyen diğer faktörlerden biri olarak akademik hayatın zorluğu ile uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Akademik hayatın zorluğunun uyku düzenini etkilemediğini ifade eden katılımcıların diğer katılımcılara göre uyku kalitesi puanlarının daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörlerden biri olan orantısız kafein tüketimi ile uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Orantısız kafein tüketimini uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörlerden biri olarak ifade etmeyen katılımcıların diğer katılımcılara göre uyku kalitesi puanlarının daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 4). Katılımcıların uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörlerden psikiyatrik ilaç kullanımı ile uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Psikiyatrik ilaç kullanımını uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörlerden biri olarak değerlendiren katılımcıların diğer katılımcılara göre uyku kalitesi puanlarının daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 4). Katılımcıların uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörlerden sosyal sıkıntı/ailevi sıkıntı vb. olma durumuna göre uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Sosyal sıkıntı/ailevi sıkıntıyı uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörlerden biri olarak değerlendiren katılımcıların diğer katılımcılara göre uyku kalitesi puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 4). Katılımcıların uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörlerden biri olarak beslenme bozukluklarını ifade etme durumuna göre uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörlerden biri olarak beslenme bozukluklarını ifade etmeyen katılımcıların uyku kalitesi puanlarının bu sorunu ifade eden katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Katılımcıların okul günleri uyku süresine göre uyku kalitesi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Okul günleri uyku süresi 7 saat ve üzeri olan katılımcıların uyku kalitesi puanlarının, 7 saat altı olan katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir (Tablo 4).

TARTIŞMA

Çalışmanın bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış olup, sağlık alanında eğitim alan öğrencilerin uyku kalitesini etkileyen faktörler değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmada uyku kalitesi ve uyku değişkenleri puanlarının değerlendirilmesine göre sağlık alanında eğitim alan öğrencilerin uyku kaliteleri orta düzeydedir ve bazı sosyodemografik özelliklerden etkilenmektedir. Katılımcılar uyku düzenini en fazla etkileyen faktörün sınav ve gelecek kaygısı olduğunu; uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörler arasından en fazla birlikte yaşanan çevreye ilişkin problemlerin varlığını ifade etmişlerdir (Tablo 1). İstatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte 20 yaş altında, erkek, Sosyal Hizmet bölümünde eğitimine devam eden, 2. ve 4.sınıfta okuyan, uzaktan eğitim sürecinde olan, yalnız yaşayan, yaşadığı yerle ilgili sorunu olan, çalışmayan, çalışanlarda çalışma süresi uzun olan, alkol kullanan, uyumaya yardımcı ilaç kullanan, 7 saatten az ve 9 saatten fazla uyuyan öğrencilerin

diğerlerine göre uyku kalitelerinin düşük olduğu görülmektedir (Tablo 2 ve Tablo 3). Uykuyu etkileyen pek çok faktör arasında demografik açıdan kadın ve üniversite öğrencisi olmaya vurgu yapılmış olup davranışsal (örn. artan dijital medya kullanımı, FOMO-eksik kalma korkusu, bağımsız karar vermenin azalması), çevresel (örn. Okulla ilgili stresler, kırsal bölgelerde yaşamak) ve psikolojik (örn. stres, depresyon, anksiyete, korku, ayrımcılık, utanç, içselleştirilmiş damgalama, düşük psikolojik dayanıklılık) faktörlerin uykuyu etkilediği belirtilmiştir (Valenzuela ve ark. 2023). Ayrıca başka bir çalışmada uyku sorunlarının ortaya çıkmasının sosyodemografik faktörler (cinsiyet, kronik hastalıklar, uykusuzluk öyküsü, egzersiz ve sosyal destek), mesleki faktörler (riskli işler, vardiyalı çalışma, iş deneyimi süresi vs.) ve psikolojik faktörlerle (anksiyete, depresyon, stres, vs) önemli ölçüde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Lv ve ark.2023). Yapılan çalışmalarda sağlık çalışanlarının yaşadıkları uyku bozukluklarını tanımlamanın ve önlem almanın önemi vurgulanmış, bekar, sosyal desteği zayıf ve anksiyete/depresyonu olanlara özellikle dikkat çekilmiştir (Chen, Liu ve ark., 2021; Li ve ark., 2020; Lv ve ark.2023). Pandemi döneminde bu sorunların azaltılmasına ilişkin gece vardiyası düzenlemeleri, çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetleri, aerobik egzersiz programları sürdürülmüştür (Dong ve ark., 2021). Bu doğrultuda çalışmanın bulgularının literatürle çoğunlukla uyumlu olduğu ve bu sonuçlar çerçevesinde sağlık hizmet ordusuna katılacak öğrencilerin mevcut uyku sorunlarının önleyici yaklaşımla ve denenmiş iyi uygulama örneklerinin üniversite öğrencilerine uyarlanması aracılığıyla ele alınması gerektiği vurgulanabilir.

Elde ettiğimiz sonuçlara göre sigara bağımlılığının uyku kalitesini olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Tablo 4). Yapılan çalışmalarda sigara içen öğrencilerin uyku kalitesinin kötü olduğu, özellikle uykudan önce sigara tüketiminin uykuya dalmayı etkilediği saptanmıştır (Saygılı ve ark. 2011). Alkol kullanan ve kafeinli içecek alan öğrencilerin uyku hijyenlerinin daha kötü olduğu belirlenmiştir (Aysan ve ark. 2014). Ayrıca ekran karşısında geçirilen sürenin uykularını etkileme durumu sorgulandığında ekran sürelerinin uykularını etkilemediğini ifade eden öğrencilerin uyku kalitelerinin daha iyi olduğu görülmektedir (Tablo 4). Sağlık alanında eğitim gören öğrencilerle yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin uyku hijyenlerinin kötü olduğu; ebeveynlerinden uzakta yaşama, sigara ve alkol kullanımı ve ekran bağımlılığının uyku hijyenini olumsuz etkilediği belirlenmiştir (Odabaşoğlu ve ark.2017). Çalışmanın bulgularının uyku ve bağımlılıkla ilişkili literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Öğrencilerin çoğunluğu alkol ve sigara bağımlılığı yaşamamakta bununla birlikte ekran bağımlılığı ile mücadele etmektedir. Bu çalışmanın sonuçları, öğrencilerin yaşadığı bağımlılık ve uyku sorunlarına ilişkin çözüm üretmede fırsata dönüştürülebilir.

Çalışmada katılımcıların psikolojik sorunları, yüksek sınav ve gelecek kaygısı ile akademik hayatın zor olmasını uyku düzenini etkileyen diğer faktörler olarak değerlendirdikleri belirlenmiştir. Ayrıca anksiyete düzeyinin uykularını

etkilemediğini ifade eden öğrencilerinin uyku kalitelerinin daha iyi olduğu görülmektedir (Tablo 4). Günlük stres ve olumsuz duyguların uyku düzenini ve dinlenmeyi etkilediği belirtilmekle birlikte uyku kalitesindeki bozulmaların depresif durum ve anksiyete ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösterilmiştir (Fidantek ve ark. 2022). Yapılan çalışmalarda akademik yaşamın psikolojik süreçleri etkilediği belirtilmiş olup; uykusuzluğun davranışsal- duygusal bozukluklar, yeme sorunları, madde bağımlılığı, fiziksel sorunlar ve kazalar ile ilişkilendirildiği belirtilmiştir (Fidantek ve ark. 2022; Lund ve ark. 2010). Bu bağlamda yaşam kalitesini önemli düzeyde etkileyen bir unsur olarak uykunun düzenli sürdürülebilmesi için bireysel baş etme becerilerinin geliştirilmesinin toplum ruh sağlığı çalışmaları açısından önemi vurgulanabilir.

Bu çalışmada katılımcıların uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörlere ilişkin düşünceleri değerlendirilmiş olup, kafein tüketimi fazla olanların, psikiyatrik ilaç kullananların, sosyal/ailevi ilişkilerinde ve beslenme ile ilişkili sorunu olanların uyku kalitelerinin düşük olduğu görülmektedir (Tablo 4). Yapılan çalışmalarda kahve, kafein, kakaoya maruziyetin uykuya dalmayı güçleştirildiği vurgulanmış olup; uyku kalitesinin sosyal ilişkilerden, uyku süresinden, egzersizden etkilendiği belirtilmiştir (Alkaya & Okuyan, 2017; Aysan ve ark. 2014; Carey ve ark. 2011). Hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesini etkileyen faktörlerin incelendiği bir çalışmada stres, başarı kaygısı, depresyon ve gündüz uyku halinin etkisi ortaya konmuştur (Kim ve ark. 2013). Köse ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında öğrencilerin öznel uyku kalitesi ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulunmuştur (Köse ve ark.2018). Hayatın en üretken döneminde olması beklenen üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunlar nedeniyle uyku kalitelerinin etkilenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Beslenme sorunlarının giderilmesi, sağlık okuryazarlığının geliştirilmesi, koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının artırılması bu bağlamda önem kazanmakta ve üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini geliştirmek adına ulusal ölçekte programlar sürdürülmesi ihtiyacını desteklemektedir.

Bireysel farklılıklar ve yaş dönemlerinde değişiklik göstermekle birlikte uyku süresinin normal aralıkta olması; nonrem ve rem döngülerinin tamamlanması dinlenmiş uyanmanın en önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Aysan ve ark. 2014; Chang ve ark. 2016; Fidantek ve ark. 2022). Genç yetişkinlik döneminde uyku süresinin azaldığı (6 saat ve daha az) ve gençlerin uykularından memnun olmadıkları belirtilmiştir (Chang ve ark. 2016; Fidantek ve ark. 2022; Hicks ve ark. 2001). Uyku süresi normalden daha az veya fazla olan ve derslerde uyuklayan öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu; uyku saatlerindeki tutarsızlıkların uyku hijyenini olumsuz etkilediği belirtilmiştir. (Aysan ve ark. 2014; Odabaşoğlu ve ark.2017). Bu çalışmada da literatürle uyumlu olarak 7 saatten az uyuyanların uyku kalitelerinin düşük olduğu görülmektedir (Tablo 4). Uyku sürelerinin yaş dönemine uygun olarak düzenlenmesini desteklemek için üniversite öğrencilerinin farkındalığını arttıracak çalışmaların yürütülmesi bu anlamda önem kazanmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, sağlık alanında eğitim alan öğrencilerin uyku kaliteleri orta düzeyde olup, sigara ve ekran bağımlılığı, psikolojik/psikiyatrik sorunlar, anksiyete düzeyinin yüksek olması öğrencilerin uyku kalitesini olumsuz etkilemektedir. Yüksek düzeyde sınav/gelecek kaygısı ve akademik hayatın zor olmasını uyku düzenini etkileyen faktörler olarak değerlendiren öğrencilerin uyku kaliteleri daha düşüktür. Orantısız kafein tüketimini, psikiyatrik ilaç kullanımını, sosyal/ailevi ilişkiler, beslenme ile ilişkili sorunu olmasını uyku durumuna geçmeyi güçleştiren faktörler olarak ifade eden; okul günleri 7 saatten az uyuyan öğrencilerin diğer öğrencilerle karşılaştırıldığında uyku kalitelerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Günün farklı saatlerinde sağlık hizmeti vermek durumunda olacak sağlık profesyonellerinin uyku, uyanıklık, dinlenme süreçlerini planlamalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda anlık hata yapma riskinin bakım verilecek grubu olumsuz etkilemesi ihtimali de uyku kalitesi düşük olan profesyoneller için mesleki bir sorun olarak değerlendirilebilir. Bu çalışmanın bulguları sonucunda meslek yaşamlarına başlamadan, sağlık profesyonellerinin uyku hijyeni alışkanlıklarını sürdürmelerine yardımcı olacak farkındalık etkinlikleri, grup görüşmeleri, söyleşilerinin düzenlenmesinin toplum ruh sağlığını korumada önemli olduğu düşünülmektedir. Bu etkinliklerin gerçekleştirilmesinde halk sağlığı hemşireleri farklı disiplinleri ve sektörleri bir araya getirerek sürdürülebilir çalışmalara öncülük edebilirler. Sağlık alanında eğitim alan öğrencilerin uyku ile ilişkili yaşadıkları sorunların farkında olarak eğitim süreçlerinde desteklenmesi ve konuyla ilgili çalışmaların farklı gruplarda yapılması önerilmektedir.

Teşekkür ve Açıklamalar

Yazarlar çalışmanın yürütülmesine katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkür etmektedir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkısı

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): DA(%40), ANC(%30), GO (%30)

Verilerin Toplanması (Data Acquisition): DA(%20), ANC(%40), GO (%40)

Veri Analizi (Data Analysis): DA(%100)

Makalenin Yazımı (Writing Up): DA(%80), ANC(%10), GO (%10)

KAYNAKLAR

- Alkaya, S. A. & Okuyan, C. B. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Egzersiz Davranışları ve Uyku Kaliteleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10 (4), 236-241. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/deuhfed/issue/46787/586702>
- Altıntaş, H., Sevençan, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E., & Onurdağ, F. (2006). HÜTF dönem dört öğrencilerinin uyku bozukluklarının ve uyukluluk hallerinin Epworth Uyukluluk Ölçeği ile değerlendirilmesi. *Sted*, 15(7), 114-120.
- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., & İsmailoğlu, E. G. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 193-198.
- Ballesio, A., Lombardo, C., Lucidi, F., & Violani, C. (2021). Caring for the carers: Advice for dealing with sleep problems of hospital staff during the COVID-19 outbreak. *Journal of sleep research*, 30(1), e13096.
- Brown, C. A., Qin, P., & Esmail, S. (2017). 0801 Identifying Current Practices and Opportunities for Strength-Based Interventions to Improve University Students' sleep Habits and outcomes: A Campus-Wide Survey. *Journal of Sleep and Sleep Disorders Research*, 40(suppl_1), A296-A297.
- Carey, M. G., Al-Zaiti, S. S., Dean, G. E., Sessanna, L., & Finnell, D. S. (2011). Sleep problems, depression, substance use, social bonding, and quality of life in professional firefighters. *Journal of occupational and environmental medicine/American College of Occupational and Environmental Medicine*, 53(8), 928.
- Chan, Y. H. (2003). Biostatistics 101: data presentation. *Singapore medical journal*, 44(6), 280-285.
- Chang, A. K., & Choi, J. (2016). Predictors of Sleep Quality Among Young Adults in Korea: Gender Differences. *Issues in mental health nursing*, 37(12), 918-928. <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1235636>
- Eyüpoğlu A., (2017). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi araştırma görevlisi doktorlarının uyku kalitelerinin ve uyku kalitelerine etki edebilecek faktörlerin değerlendirilmesi. ESOĞÜ Akademik Açık Erişim Sistemi.
- Fidantek, H., Yazhan, N., & Tuna, E. (2022). Genç Yetişkinlerde Uyku Kalitesi ile Depresif Belirtiler ve Kaygı İlişkinde Pozitif ve Negatif Duygulanımın Aracı Rolü. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 9(2).
- Hartson, K. R., Huntington-Moskos, L., Sears, C. G., Genova, G., Mathis, C., Ford, W., & Rhodes, R. E. (2023). Use of Electronic Ecological Momentary Assessment Methodologies in Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep Research in Young Adults: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 25, e46783. <https://doi.org/10.2196/46783>.
- Hicks, R. A., Fernandez, C., & Pellegrini, R. J. (2001). The changing sleep habits of university students: an update. *Perceptual and motor skills*, 93(3), 648. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.93.3.648>
- İyigün, G., Angin, E., Kırmızıgül, B., Öksüz, S., Özdiç, A., & Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125-133.
- Kabrita, C. S., Hajjar-Muça, T. A., & Duffy, J. F. (2014). Predictors of poor sleep quality among Lebanese university students: association between evening typology, lifestyle behaviors, and sleep habits. *Nature and science of sleep*, 6, 11.
- Karatay G., Gürarlan Baş N., Aldemir H., Akay M., Bayır M., Onaylı E., (2016). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Sağlık bilimleri meslekleri dergisi* 3(1)
- Kim, G. H., & Yoon, H. S. (2013). Factors influencing sleep quality in nursing students and non nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(4), 320-329.
- Köse S., Yılmaz Kurucu Ş., Gökaşş., (2018) Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. ;9(2):105-111
- Lund HG, Reider BD, Whiting AB, & Prichard JR. (2010). Sleep Patterns And Predictors Of Disturbed Sleep In A Large Population Of College Students. *Journal Of Adolescent Health* 46(2):124-32.
- Lv, Q., Zhou, W., Kong, Y., Chen, S., Xu, B., Zhu, F., Shen, X., & Qiu, Z. (2023). Influencing factors of sleep disorders and sleep quality in healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Nursing open*, 10(9), 5887-5899. <https://doi.org/10.1002/nop.21871>.
- Mayda, A., Kasap, H., Yıldırım, C., Yılmaz, M., Derdiyok, Ç., Ertan, D., ... & Karakaya, H. (2012). 4-5-6. sınıf tıp fakültesi öğrencilerinde uyku bozukluğu sıklığı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 8-11.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022, January). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. In *Nursing forum* (Vol. 57, No. 1, pp. 144-151).
- Odabaşoğlu, M. E., Dedeoğlu, T., Kasırga, Z., & Sünbül, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku hijyeni. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 204-212.
- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers,

- V., & Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep health*, 3(1), 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>
- Önder, İ., Masal, E., Demirhan, E., Horzum, M.B., & Beşoluk, Ş. (2016). Psychometric properties of Sleep Quality Scale and Sleep Variables Questionnaire in Turkish student sample. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3 (3), 9-21.
- Özdamar K (2015): Paket programları ile istatistiksel veri analizi-1. Yenilenmiş 10. Baskı, Ankara: Nisan Kitabevi.
- Pérez-Olmos, I., Muñoz-Delgado, J., González-Reyes, R., & Talero-Gutiérrez, C. (2012). Sleep quality perception in youth population. *Revista Ciencias de la Salud*, 10(1), 7-19.
- Sateia, M. J. (2014). International classification of sleep disorders. *Chest*, 146(5), 1387-1394.
- Saygılı, S., Akıncı, A. Ç., Arıkan, H., & Dereli, E. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 1(1), 88-94.
- Shao, A. T. (2002). *Marketing Research: An Aid to Decision Making*, Cincinnati, Ohio: South-Western/Thomson Learning.
- Uehli, K., Mehta, A. J., Miedinger, D., Hug, K., Schindler, C., Holsboer-Trachsler, E., ... & Kunzli, N. (2014). Sleep problems and work injuries: a systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 18(1), 61-73.
- Uysal, H., Ayvaz, M. Y., Oruçoğlu, H. B., & Say, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumu ve Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi/Assessment of Nutritional Status and Sleep Quality of University Students. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 5(2), 31-40.
- Valenzuela, R. L. G., Velasco, R. I. B., & Jorge, M. P. P. C. (2023). Impact of COVID-19 pandemic on sleep of undergraduate students: A systematic literature review. *Stress and Health*, 39(1), 4–34. <https://doi.org/10.1002/smi.3171>.
- Yavuz F., Kabaağıl B., İsmailoğulları S., Zararsız G., Per H., (2019) Tıp Öğrencilerinde Uyku Bozuklukları Sıklığının Araştırılması ve Sınıflara, Cinsiyete ve Vücut Kitle İndeksine Göre Değişiminin İncelenmesi. *J Turk Sleep Med* 6(3):88-92.
- Zielinski, M. R., McKenna, J. T., & McCarley, R. W. (2016). Functions and mechanisms of sleep. *AIMS neuroscience*, 3(1), 67.