

Usaysad Derg, 2017; 3(3):354-369

**BİR SAĞLIK MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN GÜNDÜZ
UYKULULUK HALLERİNİN EPWORTH UYKULULUK ÖLÇEĞİ İLE
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**AN ASSESSMENT OF DAYTIME SLEEPINESS AMONG STUDENTS OF A
VOCATIONAL SCHOOL OF HEALTH USING THE EPWORTH SLEEPINESS
SCALE**

Öğt.Gör.Dr., Fatih ORHAN,

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Meslek Yüksekokulu,

fatih.orhan@sbu.edu.tr

Uzm, Selahattin AKYÜZ,

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümü Doktora Programı,

selahattinakyuz@hotmail.com

Öğt.Gör.Dr., Şemsettin VAROL,

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Meslek Yüksekokulu,

semsettin.varol@sbu.edu.tr

Öğt.Gör.Selahattin TUNCER,

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Meslek Yüksekokulu,

selahattin.tuncer@sbu.edu.tr

***Sorumlu Yazar:** Öğt. Gör. Selahattin TUNCER,

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Meslek Yüksekokulu,

selahattin.tuncer@sbu.edu.tr

Özet

Bu araştırmanın amacı, bir Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin uykululuk hali sıklığının saptanması, uyku bozukluğu ve uykululuk halini etkileyebilecek bazı özelliklerinin belirlenmesidir. Veriler bir Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerinden elde edilmiştir. Araştırmaya katılım %91 (175/192) oranında gerçekleşmiştir. Demografik veriler anket ile öğrenci uykululuk düzeyleri ise Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ) ile toplanmıştır. EUÖ puanı araştırmanın bağımlı değişkenini oluşturmuştur. Analiz sonrasında tanımlayıcı istatistikler sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma ile değerlendirilmiştir. Verilerin karşılaştırılması Ki Kare testi ile yapılmıştır. Öğrencilerin %46,3'ünün EUÖ puanı 11 ve üzerindedir. EUÖ puanında her gün aşırı uykulu hissetme ile “dinlenmiş olarak uyanma”, “gün içinde aşırı uykululuk hissi yaşamama”, “gün içinde uyuma ihtiyacı hissetme” ve “dersi sevmeme nedeniyle uykululuk hali yaşama” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Araştırmaya katılan öğrencilerin %87,4'ü uykudan dinlenmiş olarak kalkmamakta ve %84,0'ü gün içerisinde aşırı uykululuk hali yaşamaktadır. Öğrencilere uyku, uykunun önemi, uygun ortamın sağlanması, uyku bozuklukları, bu sorunlarla başa çıkma yolları hakkında eğitim verilmesinin ve gerektiğinde profesyonel yardım almalarının sağlanmasının gerekli olduğu değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gündüz Uykululuk Hali, Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ), Sağlık Meslek Yüksekokulu Öğrencileri

Abstract

This research aimed to establish the frequency of sleepiness in a Vocational School of Health students, their sleep disorders and factors that may affect their sleep patterns. The data were obtained from a Vocational School of Health students. Actual participation was 91% (175/192). Data were collected by questionnaire and Epworth Sleepiness Scale (ESS). The ESS score was the dependent variable of the research. After the analysis, descriptive statistics were evaluated by number, percentage, mean and standard deviation. Comparisons of data were made by Ki-square test. 46.3% of the students have an ESS score of 11 and higher. A significant statistical link has been established in the ESS score between feeling extremely sleepy every day and “feeling rested upon waking up”, “not feeling excessively sleepy during the day”, “Feeling the need to sleep during the day” and “experiencing sleepiness because of to dislike the lesson” ($p<0.05$). Of the students who participated in the survey, 87.4% didn't feel rested upon waking up and 84.0% did experience sleepiness during the day. It is assessed that it is necessary for the students to be educated about sleeping, importance of sleeping, providing suitable environment, sleeping disorders, ways to cope with these problems and getting professional help if necessary.

Key Words: Daytime Sleepiness, Epworth Sleepiness Scale (ESS), Vocational School of Health Students

GİRİŞ

İnsan yaşamı boyunca sürekli olarak birtakım ihtiyaçlarını karşılamak zorunda kalmaktadır. Bu ihtiyaçların bazıları ertelenebilir veya geçiştirilebilir bir özelliğe sahipken, mutlak surette karşılanması gereken temel ihtiyaçların ise verimli, kaliteli ve sağlıklı bir şekilde hayata devam edilebilmesi için en uygun şekilde giderilmesi gerekmektedir. Periyodik olarak karşılanması gereken ve kendi içerisinde evreleri olan uyku da bu temel ihtiyaçlardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Uyku ihtiyacı uygun bir şekilde karşılanmadığında ise yaşam kalitesini olumsuz olarak etkilenmektedir

Hayatın üçte birini kapsayan uykunun gizemini çözmek için insanoğlu asırlardır çaba göstermektedir ve uyku pozitif bilim öncesi dönemlerde mitolojik olaylarla açıklanmaya çalışılmış bir olgudur (Karadağ ve Ursavaş, 2007). Uyku, organizmanın çevreyle iletişiminin, değişik şiddette uyarılarla geri dönebilen biçimde geçici, kısmi ve periyodik olarak kaybolması durumu olarak tanımlanmaktadır (Görgülü, 2003). Sirkadiyen bir ritimle günün belirli saatlerinde yaşanan, ses, ısı, ışık, koku, açlık, ağrı, temas gibi uyarılarla geri döndürülebilen uyku, insanların büyüme, gelişme, öğrenme ve dinlenmesini sağlamakta ve ertesi gün için vücudu restore etmektedir (Karadağ, 2007).

Normal uyku düzeni her toplumda aynıdır. Günümüzde sağlıklı erişkin bireyler günlerinin 1/3-1/4'ünü uykuda geçirmektedir (Ertekin, 1998). Uyku bireylerin yaşam kalitesini (Eryavuz, 2007) ve sağlığını etkileyen temel ve vazgeçilmez günlük yaşam aktivitelerinden biri olup fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir kavramdır (Sarıaslan, 2014). Uyku bozuklukları yetersiz uykuya neden olmakta (Altıntaş vd., 2006) ve bu durum gündüz aşırı uykululuğa yol açmaktadır.

Arzu edilen uyanıklık seviyesini sağlamada zorluk veya gün içerisinde aşırı uyku hali olarak tanımlanabilen gündüz aşırı uykululuk hali, ailevi ve sosyal problemlere, kazalara, iş hayatında ve okulda sorunlara neden olabilmektedir (Alóe, Pedroso ve Tavares, 1997).

Çoğunlukla girdinin insan, süreçlerin emek-yoğun ve çıktının ise sağlık ve hasta memnuniyeti olduğu sağlık sistemlerinde, sağlık çalışanlarının yapmış oldukları hizmetlerin kaliteli ve verimli olmasının, kendilerinin bilgili ve donanımlı olmaları ile doğru orantılı olduğu düşünüldüğünde sağlık çalışanlarının eğitim sürecinde aldıkları eğitimin kalitesi daha da önem kazanmaktadır.

Etkili ve verimli bir eğitime etki eden olumlu ya da olumsuz birçok etken vardır (Akbaba Altun ve Çakan, 2008), (Şahin vd., 2014). Bunlardan bir tanesi de eğitim alan bireyin gün içerisinde yaşadığı aşırı uykululuk halidir. Zindeliğin eğitimin verimliliğinde büyük önem arz etmesinden dolayı gündüz aşırı uykululuk halinin araştırılması ve gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu araştırma

Gülhane Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin uykululuk hali sıklığının saptanması, uyku bozukluğu ve uykululuk halini etkileyebilecek bazı özelliklerinin belirlenmesi amacıyla 2014 yılında gerçekleştirilmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 88 birinci sınıf ve 104 ikinci sınıf olmak üzere toplam 192 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem hesabı yapılmamış olup evrenin tamamına ulaşılmak hedeflenmiştir. Araştırmaya katılım oranı %91 (175/192) olup kesitsel bir araştırmadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak 23 sorudan oluşan anket ve 8 sorudan oluşan Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ) kullanılmıştır. EUÖ 1991 yılında M.W. Johns tarafından geliştirilmiştir. Uykululuğun niteliksel ve niceliksel olarak ölçülmesi için geliştirilen ölçeğin uygulanması pratik ve değerlendirilmesi kolay olup yaygın olarak kullanılmaktadır. Benzer ölçeklerden farklı olarak uykululuğun günlük özel durumlar ve özel zaman dilimleri için değerlendirilmesinden ziyade, gündüz uykululuğunun genel düzeyinin ölçülmesini amaçlamaktadır. EUÖ dördümlük likert tipi bir ölçek olup 0, 1, 2, 3 şeklinde puanlanmakta, 11 puan ve üstü gündüz aşırı uykululuğu göstermektedir (Ağargün vd., 1999; Miletin ve Hanly, 2003). Ağargün vd. (1999) tarafından EUÖ'nin Türkiye'de uyku ve uyku bozukluklarıyla ilgili çalışmalarda kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir test olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmada likert tipi ölçeklerin iç tutarlılığının belirlenmesinde sıklıkla kullanılan (Erdoğan, Nahcivan ve Esin, 2014) Cronbach's Alpha değeri EUÖ için 0,625 olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

Anket uygulanmadan önce öğrencilerin %10'unu temsil edecek şekilde (Erdoğan vd., 2014) 20 öğrenciye pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama sonrası anket formu öğrencilerin tamamına dağıtılmış ve gönüllü olarak anketi cevaplayan katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. 181 katılımcı anketi doldurmuş olup 6 anket eksik veri içerdiğinden dolayı araştırma dışı bırakılmış ve 175 anket değerlendirmeye alınmıştır.

Veriler SPSS 23 programına aktarılarak analize hazır hale getirilmiş ve analiz edilmiştir. Araştırmada EUÖ puanı bağımlı değişken, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, uyku alışkanlıkları, yattıkları ortamın fiziksel koşulları ve uyku durumlarını etkileyen faktörler bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır. Analiz sonrasında tanımlayıcı istatistikler sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar normal dağılım göstermiştir. Verilerin karşılaştırılması Ki Kare testi ile yapılmış olup istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Çalışma için Gülhane Askeri Tıp Akademisi Etik ve Anket Kurullarından yazılı izinler ve katılımcılardan onay alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilere ilişkin sosyodemografik özellikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Katılımcı Özellikleri		Frekans	Yüzde
Yaş	18	2	1,1
	19	53	30,3
	20	75	42,9
	21	36	20,6
	22	7	4,0
	23	2	1,1
Sınıf	1	77	44,0
	2	98	56,0
Bölüm	İlk ve Acil Yardım Teknikeri	132	75,4
	Diğer Tekniker Branşları	43	24,6

Katılımcıların yaş ortalaması 19,99 (SS=0,90) olup %56’sı 2. sınıf ve %75,4’ü İlk ve Acil Yardım Teknikeri bölümü öğrencisidir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin uyku ve uyku alışkanlıklarına ilişkin özellikleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Uyku ve Uyku Alışkanlıklarına İlişkin Özellikleri

Katılımcı Özellikleri		Frekans	Yüzde
Uyku Süresi	6 Saatten Az	90	51,4
	6-8 Saat	85	48,6
Yatma Saati	22.00-23.59 Arası	91	52,0

	24.00-01.59 Arası	80	45,7
	02.00-03.59 Arası	3	1,7
	04.00'den Sonra	1	0,6
Geç Yatma Sebebi*	Televizyon İzliyorum	14	5,4
	Ders Çalışıyorum	57	22,1
	Arkadaşlarımla Muhabbet Ediyorum	123	47,7
	Bilgisayar Başında Geçiriyorum	5	1,9
	Diğer	59	22,9
Alışık Olunan Saatte Yatma	Evet	59	33,7
	Hayır	116	66,3
Dinlenerek Uyanma	Evet	22	12,6
	Hayır	153	87,4
Horlama	Evet	34	19,4
	Hayır	141	80,6
Nefesi Kesilerek Uyanma	Evet	8	4,6
	Hayır	167	95,4
Uyku İlacı Kullanma (Son 3 Ay)	Evet	2	1,1
	Hayır	173	98,9
Uykuyu Etkileyen Faktörler*	Kronik Bir Hastalık	2	0,6
	Çay Kahve	9	2,8
	Odanın Işığı	87	26,6
	Odanın Sıcaklığı	95	29,1
	Gürültü	103	31,5
	Yatış Pozisyonu	31	9,5
Gün İçinde Aşırı Uykululuk Hissi	Evet	147	84,0
	Hayır	28	16,0
Uykululuk Dönemleri*	Sınav Öncesi	67	14,6
	Her Gün Öğleden Önceleri	59	12,9

	Her Gün Öğleden Sonraları	85	18,5
	Üzüntülü Zamanlarda	9	2,0
	Kaygılı Zamanlarda	8	1,7
	Sınıfta Ders İşlenirken	58	12,6
	Amfide Ders İşlenirken	131	28,5
	Uygulama Dershanesinde Ders İşlenirken	31	6,8
	Diğer	11	2,4
Gün İçinde Uyuma İhtiyacı Hissi	Evet	161	92,0
	Hayır	14	8,0
Derste Uykululuk Hali	Hemen her derste	30	17,1
	Sık sık	60	34,3
	Bazen	61	34,9
	Nadiren	21	12,0
	Hiç yaşamıyorum	3	1,7
Derste Uykululuk Nedenleri*	Dersin Kendisini Sevmiyorum	27	10,2
	İşlenen Konuyu Sevmiyorum	24	9,0
	Öğretim Üyesinin Konuyu Anlatım Biçimini Sevmiyorum	80	30,1
	Dershanedeki Ortam Nedeniyle (Havasızlık, Çok Kalabalık Olması vs.) Uykum Geliyor	119	44,7
	Diğer	16	6,0

*Çoklu cevap nedeniyle toplam 175'ten fazladır.

Tamamı 8 kişilik odalarda kalan öğrencilerin % 51,4'ünün 6 saatten az uyuduğu, yarıdan fazlasının (%52,0) gece 12'den önce yattığı, %47,7'sinin arkadaşlarıyla sohbet etmekten dolayı geç yattığı, %66,3'ünün her gün alışık olduğu saatte yatmadığı, uyuyana kadar yatakta geçen sürenin ortalama 28,53 (SS=19,88) dakika olduğu, büyük çoğunluğunun (%87,4) uykudan dinlenmiş olarak kalkmadığı, yaklaşık beşte birinin (%19,4) horlama sorunu yaşadığı, 8 öğrencinin nefesi kesilerek uykudan uyandığı, bu öğrencilerden 5'inin 30 dakika, 3'ünün ise 1 saat gün içerisinde uyuduğu, son üç ay içerisinde 2 öğrencinin uyku ilacı kullandığı, uykuyu etkileyen temel faktörlerin gürültü (%31,5), oda

sıcaklığı (%29,1) ve odanın ışığı (%26,6) olduğu, öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%84,0) gün içerisinde aşırı uykuluk hali yaşadığı, en fazla uykuluk halinin amfi ortamında ders işlerken (%28,5) yaşandığı, %92,0'sinin gün içinde uyuma ihtiyacı hissettikleri, büyük kısmının derste bazen (%34,9) ve sık sık (%34,3) uykuluk hali yaşadığı, ders esnasında uykululuğun temel sebebinin dersane ortamından (%44,7) kaynaklandığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yeme içme alışkanlıklarına ilişkin özellikleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Katılımcıların Yeme İçme Alışkanlıklarına İlişkin Özellikleri

Katılımcı Özellikleri	Frekans	Yüzde	
Gün İçinde Çay Tüketimi	Hayır	27	15,5
	1-4 Fincan	146	83,4
	5-10 Fincan	2	1,1
Gün İçinde Kahve Tüketimi	Hayır	109	62,3
	1-4 Fincan	65	37,1
	4 Fincandan Fazla	1	0,6
Gün İçinde Enerji İçeceği Tüketimi	Hayır	172	98,3
	1-2 Kutu	1	,6
	2 Kutudan Fazla	2	1,1
Sigara Kullanımı	Hayır	126	72,0
	Günde 5'ten Az	20	11,4
	Günde 6-10 Adet	15	8,6
	Günde 11-20 Adet	14	8,0
Yatmadan Önce Atıştırma	Evet	56	32,0
	Hayır	119	68,0

Gün içerisinde öğrencilerin %83,4'ünün 1-4 fincan çay tükettiği, %62,3'ünün kahve tüketmediği, neredeyse tamamına yakınının enerji içeceği tüketmediği, %72'sinin sigara kullanmadığı, %68,0'nin yatmadan önce bir şeyler yemediği görülmüştür.

Öğrencilerinin Epworth Uykululuk Ölçeği'ne göre aldıkları puanların dağılımı Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların EUÖ Puanları Dağılımı

EUÖ Puanları	Sayı	Yüzde
1-5	18	10,3
6-10	76	43,4
11 ve üstü	81	46,3
Toplam	175	100

Ortalama = 9,87

Standart sapma = 3,49

Alt-Üst Sınır = 1-20

Medyan = 11

Öğrencilerin %53,7'sinin EUÖ puanı 10 ve daha altında iken %46,3'ünün EUÖ puanı 11 ve üzerindedir.

EUÖ puanına göre her gün aşırı uykulu hissetme ile “dinlenmiş olarak uyanma”, “gün içinde aşırı uykululuk hissi yaşama”, “gün içinde uyuma ihtiyacı hissetme” ve “dersi sevmeme nedeniyle uykululuk hali yaşama” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$) (Tablo 5).

Tablo 5: Öğrencilerin Bazı Özellikleri ile EUÖ Puanları Arasındaki İlişki

Özellik (n=175)		EUÖ Puanı		p *
		≤10 n (%)	≥11 n (%)	
Dinlenmiş olarak uyanıyor musunuz?	Evet	19 (86,4)	3 (13,6)	0,001
	Hayır	75 (49,0)	78 (51,0)	
Gün içinde aşırı uykulu hissediyor musunuz?	Evet	69 (46,9)	78 (53,1)	0,000
	Hayır	25 (89,3)	3 (10,7)	
Gün içinde uyuma ihtiyacı hissediyor musunuz?	Evet	80 (49,7)	81 (50,3)	0,038
	Hayır	11 (78,6)	3 (21,4)	
Dersin kendisini sevmeme nedeniyle uykululuk hali yaşayanlar	Evet	9 (32,1)	19 (67,9)	0,012
	Hayır	85 (57,8)	62 (42,2)	

*Ki Kare Testi

Öğrencilerin sınıf, bölüm, her gün alışık olunan saatte yatma, sigara içme, çay, kahve, enerji içeceği tüketme, yatmadan önce bir şeyler yeme ve horlama ile EUÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$).

TARTIŞMA

Araştırma, Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin uykululuk hali sıklığının saptanması ve uykululuk halini etkileyebilecek bazı özelliklerinin belirlenmesi amacıyla 175 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Altıntaş vd. (2006) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin %32,6'sının ortalama 7 saat uydukları, Şahin vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin %22,2'sinin günde 6 saatten az, %64,5'inin 6 ile 8 saat arasında uydukları görülmüştür. Bu araştırmada ise öğrencilerin %51,4'ünün 6 saatten az, %48,6'sının ise 6 ile 8 saat arasında uydukları belirlenmiştir. Altıntaş vd. (2006) tarafından bu durumun yurttan kalan öğrencilerin odada kalan diğer öğrencilerle uyku zamanlarının örtüşmemesinden, yoğun çalışma programlarından kaynaklanabileceği belirtilirken, Şahin vd. (2014) tarafından yapılan araştırmaya alınan öğrencilerin iki kişilik odalarda kalmalarının uyku sürelerini artırdığı ve bu araştırmada ise öğrencilerin sekiz kişilik odalarda kalmalarının da uyku sürelerini azalttığı değerlendirilmektedir. Ayrıca bu yaş grubunda düzensiz uyku alışkanlıklarının olabileceği belirtilmektedir (Mary, Harvey ve William, 1981).

Şahin vd. (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin %87,2'si geç yattıklarını ifade ederken bu araştırmada öğrencilerin %52,0'sinin gece 12'den önce yattığı, diğerlerinin ise daha geç yattıkları görülmüştür. Araştırmada geç yatmalarının sebepleri sırasıyla arkadaşlarla sohbet etmek ve ders çalışmak olarak sıralanırken, Şahin vd. (2014) tarafından bu sebepler ders çalışmak, sohbet etmek, bilgisayarda vakit geçirmek ve televizyon seyretmek olarak sıralanmıştır. Özellikle sınav öncesinde öğrencilerin ders çalışmak maksadıyla geç yatmalarının veya erken kalmalarının gündüz uykululuk hallerini artırdığı değerlendirilmektedir. Nitekim öğrencilerin % 14,6'sı sınav öncesi dönemde uykululuk hali çektiğini ifade etmektedir.

Bu araştırmada alışık olunan saatte yatma oranı %33,7 iken dinlenerek uyanma oranı %12,6 olup Şahin vd. (2014) tarafından bu oranlar %42,5 ve %37,6 olarak bulunmuştur. Altıntaş vd. (2006) araştırmalarında öğrencilerin %73'ünün uykusunu alamamış, yorgun ve dinlenmemiş olarak uyandıkları belirlenmiştir. Çalışmalarda ifade edilen oranlardan da anlaşıldığı üzere dinlenerek uyanmada alışık olunan saatte yatmanın olumlu etkisinin olduğu görülmekle birlikte yatmadan önce uyumayı geciktirecek davranışlardan kaçınmanın ve yatılan odada uykuyu olumsuz etkileyen faktörlerin az olmasının da etkili olabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırmada öğrencilerin uykuya dalana kadar yatakta ortalama 28,53 dakika geçirdikleri, bu sürenin Altıntaş vd. (2006) tarafından yapılan araştırmada ortalama 29,6 dakika ve Şahin vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada ise ortalama 18,74 dakika olduğu görülmüştür. Şahin vd. (2014) yaptığı çalışmada sürenin kısa olmasının öğrencilerin odalarda ikişer kişi kalmaları nedeniyle uykuya dalmayı geciktiren faktörlere daha az maruz kalmaları olabileceği değerlendirilmiştir.

Altıntaş vd. (2006) araştırmalarında öğrencilerin %20,5'inin horladığını, %5,9'unun uykudan nefesi kesilerek uyandığını belirtirken, bu oranlar Şahin vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada %16,9 ve %7,5 iken bu araştırmada %19,4 ve %4,6 olarak bulunmuştur. Ülkemizde değişik yaş gruplarında yapılan çalışmalarda horlama prevalansı %4.8-37 olarak bildirilmiştir (Sönmez vd., 2010). Araştırmalarda öğrencilerin yaklaşık beşte birinin horlama sorunu yaşadığı ve yakın oranlarda uykudan nefes kesilmesi ile uyandıkları görülmektedir. Araştırma anketindeki uykuda nefes kesilmesi ile uyanma sorusu ile öğrencilerin Obstrüktif Uyku Apne Sendromu (OUAS) açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Ohayon (2003) tarafından yapılan çalışmada OUAS prevalans değeri %2,1 olarak bulunmuştur. Şahin vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada bu oranın yaş grubu göz önüne alındığında Ohayon (2003) tarafından bulunan değere yakın olduğu değerlendirilmiş, bu çalışmada da oranın Ohayon (2003) tarafından bulunan değere daha yakın olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin son üç ay içerisinde uyku ilacı kullanma oranı 1,1 olarak belirlenmişken, Altıntaş vd. (2006) ve Şahin vd. (2014) tarafından yapılan araştırmalarda sırasıyla 2,2 ve 4,1 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada oranın diğer araştırmalara göre düşük olmasının tıp eğitiminin zorluğu ve yoğunluğu nedeniyle diğer öğrencilerin daha fazla oranda uyku ilacı kullanma ihtiyaçlarından kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Nitekim Altıntaş vd. (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya katılan öğrencilerin %81,8'i tıp eğitiminin uykularını olumsuz etkilediğini ifade etmiştir.

Uykuyu etkileyen faktörler hem bu araştırmada hem de Şahin vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada etki sırası bakımından aynı çıkmıştır. Bu araştırmalara göre uykuyu etkileyen faktörlerin sırasıyla gürültü, oda sıcaklığı ve odanın ışığı olduğu görülmüştür. Uykuyu etkileyen faktörlerin varlığının uykuya dalma süresini, dinlenerek uyanma ve gündüz uykululuk halini olumsuz olarak etkileyeceği değerlendirilmektedir.

Araştırmada gün içinde aşırı uykululuk hissi yaşayanlar %84 oranında oldukça yüksek çıkmıştır. Şahin vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada gündüz aşırı uykululuk hali yaşayan öğrencilerin oranı %34,5 olarak belirlenmiştir. Bu durumun nedenlerinden birinin SAMYO öğrencilerinin sekiz kişilik odalarda kalmalarından dolayı daha fazla uykuyu olumsuz etkileyen faktörlere maruz kalmalarının olabileceği değerlendirilmiş olup Altıntaş vd. (2006) tarafından yapılan araştırmada da yattıkları odaları başkalarıyla paylaşanların daha fazla gündüz uykuluk hali yaşadıklarının tespit edildiği görülmüştür.

Araştırmada uykululuk hallerinin gün içerisinde sırasıyla amfide ders işlenirken (%28,5), her gün öğleden sonraları (%18,5) ve sınav öncesinde (%14,6) yaşandığı tespit edilirken Şahin vd. (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bu durumun daha çok öğleden sonraları yaşandığı ve bu durumun öğle yemeği ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu dönemlerde uykululuk haline amfi ortamının olumsuz etkilerinin, öğlen yemeklerinin ve sınav öncesinde öğrencilerin ders çalışmak için uykularından fedakarlık etmelerinin sebep olabileceği değerlendirilmektedir.

Araştırmada öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun (%92) gün içinde uyuma ihtiyacı hissettikleri, (Şahin vd., 2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da benzer şekilde öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%84,3) gün içinde uyuma ihtiyacı hissettikleri görülmüştür. Bu durumu yaşayan öğrenciler gündüz uyuduklarından dolayı gece uyku düzenleri de bozulmakta, uykuya dalma süreleri uzamakta ve etkili uyku süreleri azalmaktadır (Şahin vd., 2014).

Araştırmada öğrencilerin derste uykululuk halleri incelendiğinde derslerde %34,9'unun bazen, %34,3'ünün de sık sık bu durumu yaşadıkları görülmüştür. Şahin vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin %37,9'unun bazen, %31,9'unun sık sık derslerde uykululuk hali yaşadıkları ve bu durumun sebebi olarak sırasıyla dershanedeki ortamın (havasızlık, kalabalık olması vs), öğretim üyesinin dersi işleyiş biçiminin, derste işlenen konuyu sevmemenin ve dersin kendisinin sevilmemesinin ifade edildiği görülmüştür. Bu çalışmada da benzer şekilde sırasıyla dersane ortamının (%44,7), öğretim üyesinin dersi işleyiş biçiminin (%30,1), dersin kendisinin sevilmemesinin (%10,2) ve işlenen konunun sevilmemesinin (%9,0) belirtildiği görülmüştür.

Araştırmada öğrencilerin %83,4'ünün gün içerisinde 1-4 fincan çay tükettiği, %62,3'ünün kahve içmediği, yalnızca %1,7'sinin enerji içeceği kullandığı, %28'inin sigara kullandığı, %32'sinin yatmadan önce bir şeyler yediği görülmüştür. Şahin vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada ise öğrencilerin %78,0'inin gün içerisinde 1-4 fincan çay tükettiği, %65,2'sinin kahve içmediği, %5,5'inin

enerji içeceği kullandığı, %12,5'inin sigara kullandığı, %53,4'ünün yatmadan önce bir şeyler yediği belirlenmiştir. Altıntaş vd. (2006) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin %45.2'sinin yatmadan önce çay, kahve içtikleri, %59.3'ünün yemek yedikleri ve %25.4'ünün sigara kullandığı belirlenmiş olup sigara içenlerin uykuya dalmakta daha fazla güçlük çektiklerinin tespit edildiği görülmüştür. Sigara içmenin uykuya dalmada güçlük yaşama, uykunun bölünmesi ve gündüz uyku hali yaşama ile ilişkisinin olduğu belirtilmektedir (Wetter ve Young, 1994). Nikotin ve kafein içeren kahve tüketiminin de uykuda benzer etkilerinin olduğu belirtilmekte (Sanchez-Ortuno vd., 2005) olup araştırmada öğrencilerin kahve tüketiminin düşük seviyede olduğu görülmüştür.

Araştırmada öğrencilerin %46,3'ünün EUÖ puanının 11 ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Bu oran Altıntaş vd. (2006) tarafından yapılan araştırmada %22,8 iken, Şahin vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada %34,5 olarak bulunmuştur. Normalde beklenen gündüz uykululuk hali %0.5-12 (Roth, ve Rosenthal, 1994) iken ve Şenol, Soyuer, Akça ve Argün (2012) tarafından yapılan araştırmada da bu oran %9 bulunmuşken, araştırma sonucunda bulunan oranın oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Mary vd. (1981) tarafından yapılan çalışmada uyku sorunu olduğunu düşünenlerin bunun sebebi olarak yoğun çalışma programlarını ve düzensiz uyku alışkanlıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Bu araştırmada da öğrencilerin büyük çoğunluğunun ders çalışmak veya arkadaşlarıyla sohbet etmek için uykusundan fedakarlık etmesinin, sekiz kişilik odalarda kalmaları nedeniyle zaman zaman uyku düzenlerinin bozulmasının gündüz uykululuk yaşamada etkisinin olduğu değerlendirilmektedir.

Araştırmada EUÖ puanına göre her gün aşırı uykulu hissetme ile “dinlenmiş olarak uyanma”, “gün içinde aşırı uykululuk hissi yaşama”, “gün içinde uyuma ihtiyacı hissetme” ve “dersi sevmeme nedeniyle uykululuk hali yaşama” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Şahin vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde EUÖ puanları ile “dinlenmiş olarak uyanma”, “gün içinde aşırı uykululuk hissi yaşama” ve “gün içinde uyuma ihtiyacı hissetme” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gün içinde aşırı uykululuk hali yaşayanların derslerde de uykuluk hali yaşadıkları görülmektedir. Bu durumun da öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkileyeceği değerlendirilmektedir.

Araştırmada öğrencilerin sınıf, bölüm, her gün alışıktır olunan saatte yatma, sigara içme, çay, kahve, enerji içeceği tüketme, yatmadan önce bir şeyler yeme ve horlama ile EUÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde Şahin vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada da katılımcıların sigara içme, kahve, çay ve enerji içeceği tüketme durumu ile gündüz aşırı uykululuk halleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin gündüz uykululuk hali toplumda beklenen orandan oldukça yüksek çıkmıştır. Bu durum, ailelerinden ayrı olarak zor ve yoğun bir eğitim alan öğrencilerin yaşam kalitesini etkilemekle birlikte akademik başarılarını da olumsuz olarak etkileyecektir. Öğrencilerin beklenenin üzerinde çıkan gündüz uykululuk hali kendilerinin yanında halen beraber eğitim aldığı diğer öğrencilerle, mezuniyet sonrasında iş arkadaşlarıyla ve hatta hastalarıyla olan ilişkilerini de etkileyecektir. Bu nedenle bu öğrencilerin düzenli uyku alışkanlıkları edinmelerinin ve uyku kalitelerini bozacak etkenlerden uzak kalmalarının sağlanması gerekmektedir.

Sekiz kişilik odalarda kalan öğrenciler birbirlerinin uyku düzenlerini olumsuz etkileyebileceğinden dolayı bu öğrencilere uyku, uykunun önemi, gerekli ortamın sağlanması, uyku bozuklukları ve bu sorunlarla başa çıkma yolları hakkında eğitim verilmesinin ve gerektiğinde profesyonel yardım almalarının sağlanmasının gerekli olduğu değerlendirilmektedir. Ayrıca öğrencilerin yurtlarda kalacağı odalardaki kişi sayısının az olması da (örneğin iki kişilik yurt odaları) uyku düzeni sağlayabilmek açısından önemlidir.

Öğrencilerin uyuduğu bölgelerde uyku düzenini bozabilecek etkenlerin azaltılmasının, odalarının fiziki şartlarının daha iyi hale getirilmesinin, iklimlendirmenin yapılmasının, ışık ortamının ayarlanmasının, gün içerisinde uykululuk hallerini azaltacak faaliyetlerin planlanmasının, dersanelerde ve özellikle amfide öğrencilerin daha konsantre bir şekilde ders dinlemelerinin ve aktif olarak derse katılımlarının sağlanmasının ve düzenli beslenme alışkanlıkları edinmelerinin yararlı olacağı öngörülmektedir.

Gündüz uykululuk halinin yanısıra uykuya ait diğer bilgilerinde tespiti için benzer araştırmaların yapılması ve bu araştırmaların aynı statüde eğitim veren farklı okullarda da yapılarak kıyaslanması faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Ağargün, M., Çilli, A., Kara, H., Bilici, M., Telcioğlu, M., Semiz, Ü., Başoğlu, C. (1999). Epworth Uykululuk Ölçeği'nin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10(4), 261-267.
- Akbaba Altun S., Çakan M. (2008). Öğrencilerin Sınav Başarılarına Etki Eden Faktörler: LGS/ÖSS Sınavlarındaki Başarılı iller Örneği, *İlköretim Online*, 7(1), 157-173
- Alóe, F., Pedroso, A., Tavares, S. M. (1997). Epworth Sleepiness Scale Outcome in 616 Brazilian Medical Students. *Arquivos de Neuro-psiquiatria*, 55(2), 220-226.
- Altıntaş, H., Sevensan, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E., Onurdağ, F. (2006). HÜTF Dönem Dört Öğrencilerinin Uyku Bozukluklarının ve Uykululuk Hallerinin Epworth Uykululuk Ölçeği İle Değerlendirilmesi. *Sted*, 15(7), 114-120.
- Erdoğan, S., Nahcivan, N., Esin, M. N. (2014). *Hemşirelikte Araştırma Süreç, Uygulama ve Kritik*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Ertekin, Ş. (1998). Hastanede Yatan Hastalarda Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı, Sivas
- Eryavuz, N. (2007). Hemodiyaliz ve Periton Diyalizi Hastalarında Uyku Kalitesinin Karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi), Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Görgülü, Ü. (2003). Koah Hastalarında Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi. (Bilim Uzmanlığı Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- Karadağ, M. (2007). Uyku Bozuklukları Sınıflaması (ICSD-2). *Akciğer Arşivi*, 8(3), 88-91.
- Karadağ, M., Ursavaş, A. (2007). Dünyada ve Türkiye'de Uyku Çalışmaları. *Akciğer Arşivi*, 8(2), 62-64.
- Mary, A. C., Harvey, K., William, C. D. (1981). Sleep Loss in Young Adolescents. *Sleep*, 4(3), 299-312.
- Miletin, M. S., Hanly, P. J. (2003). Measurement Properties of the Epworth Sleepiness Scale. *Sleep medicine*, 4(3), 195-199.
- Ohayon, M. M. (2003). The Effects of Breathing-Related Sleep Disorders on Mood Disturbances in The General Population. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 64(10), 1195-1200.
- Roth, T., Roehrs, T., Rosenthal, L. (1994). Normative and Pathological Aspects of Daytime Sleepiness. J. M. Oldham, M. B. Riba (Ed.), "American Psychiatric Press Review of Psychiatry", 13, 707-728. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Sanchez-Ortuno, M., Moore, N., Taillard, J., Valtat, C., Leger, D., Bioulac, B., Philip, P. (2005). Sleep Duration and Caffeine Consumption in A French Middle-Aged Working Population. *Sleep Medicine*, 6(3), 247-251.



ULUSLARARASI SAĞLIK YÖNETİMİ VE STRATEJİLERİ ARAŞTIRMA DERGİSİ

INTERNATIONAL JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT AND STRATEGIES RESEARCH

Cilt/Volume : 3 Sayı/Issue : 3 Yıl/Year : 2017 ISSN -2149-6161

Sarıaslan, H. A. (2014). Uyku Merkezlerine İlk Defa Polisomnografi Çekimi İçin Başvuran Hastalarda Uyku Kalitesi Üzerine Depresyon ve Yaşam Kalitesinin Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, İstanbul.

Sönmez, S., Ursavaş, A., Uzaslan, E., Ediger, D., Karadağ, M., Gözü, R. O., Ege, E. (2010). Vardiyalı Çalışan Hemşirelerde Horlama, Uyku Bozuklukları ve İş Kazaları. Tur Toraks Der, 11, 105-108.

Şahin, S., Açikel, C. H., Türker, T., Okyay, S. (2014). GATA Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Gündüz Uykululuk Hallerinin Epworth Uykululuk Ölçeği İle Değerlendirilmesi. TAF Preventive Medicine Bulletin, 13(1).

Şenol, V., Soyuer, F., Akça, R. P., Argün, M. (2012). Adolesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. Kocatepe Tıp Dergisi, 13(2).

Wetter, D. W., Young, T. B. (1994). The Relation Between Cigarette Smoking and Sleep Disturbance Preventive Medicine, 23(3), 328-334.