

Sigara Kullanan Bireylerde Ruh Sağlığı ve Egzersizin Uyku Kalitesine Yordayıcı Etkisi

İlayda ALBAYRAK¹

Beyza GÖKEZ²

Büşra ŞAHİN³

Çağla ÖZER⁴

Öz

Günümüzde sigara kullanımı gün geçtikçe artmaktadır. Bu durum global bir sorun haline gelmekte ve sigara kullanımına bağlı olarak birçok sorun ortaya çıkmaktadır. Bu sorunlara uyku kalitesi, ruh sağlığı, hareket aktivitesi gibi örnekler verilebilir. Bu sebeple çalışmanın amacı, sigara kullanan bireylerde ruh sağlığı ve egzersizin uyku kalitesine yordayıcı etkisinin incelenmesi olarak ele alınmıştır. Bu amaçla çalışmaya, sigara kullanan 18-65 yaş arası 192'si kadın (%64.0), 108'i erkek (%36.0) olmak üzere toplam 300 yetişkin birey katılmış yaş ortalamaları ise 27.10 (S=8.964) olarak elde edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri için Kişisel Bilgi Formu kullanılmış ayrıca ruh sağlığını ölçmek amacıyla Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, egzersizden fayda sağlama durumu için Egzersiz Yararları/Engelleri Ölçeği ve uyku kalitesini ölçmek amacıyla da Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenlerin uyku kalitesine etkisinin incelenmesi amacıyla öncelikle değişkenler arasında SPSS 26.0 programı kullanılarak Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ardından Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında sigara kullanan bireylerde depresyon anksiyete stres ile uyku kalitesi arasında pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki saptanmış; egzersiz yararları ile uyku kalitesi arasında ve egzersiz yararları ile depresyona anksiyete stres arasında ise negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca ruh sağlığı ve egzersiz puanlarının birlikte uyku kalitesindeki toplam varyansın %70'ini açıkladığı elde edilmiştir. Bu sebeple sigara kullanan bireylerde ruh sağlığı ve egzersizin uyku kalitesini yordadığı görülmüştür. Bu sebeple araştırmacı ve uygulamacılar, sigara kullanımının azaltılması ya da sonlandırılmasıyla ruh sağlığının daha iyi korunabileceği, egzersizlerin daha çok gerçekleştirilebileceği ve dolayısı ile uyku kalitesinin yükseltilebileceği sonucundan hareket ederek çalışmalarını sürdürmeleri önerilmektedir.

Ahtar Kelimeler: Uyku Kalitesi, Sigara, Egzersiz, Ruh Sağlığı, Psikoloji

The Predictive Effect of Mental Health and Exercise on Sleep Quality in Individuals Who Smoke

Abstract

Nowadays, smoking is increasing day by day, this situation has become a global problem and many problems arise due to smoking. These problems include sleep quality, mental health, movement activity, etc. can be given as an example. For this reason, the aim of the study was to examine the predictive effects of mental health and exercise on sleep quality in smokers. For this purpose, a total of 300 adult smokers, 192 women (64.0%) and

¹ Hasan Kalyoncu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ilyadaalbayrak@outlook.com, ORCID: 0009-0005-7437-451X

² Hasan Kalyoncu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, beyza.gokez11@gmail.com, ORCID: 0009-0001-5468-1556

³ Hasan Kalyoncu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, sahinbusra788@gmail.com, ORCID: 0009-0003-8585-862X

⁴ Hasan Kalyoncu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, cagla.ozer@std.hku.edu.tr, ORCID: 0009-0007-0838-2022

108 men (36.0%) between the ages of 18-65, participated in the study, and the average age was 27.10 (S = 8.964). A Personal Information Form was used for the demographic information of the participants in the study, and the Depression Anxiety Stress Scale was used to measure mental health, the Exercise Benefits/Barriers Scale was used to measure the benefit from exercise, and the Pittsburgh Sleep Quality Scale was used to measure sleep quality. In order to examine the effects of the variables on sleep quality, firstly, Pearson Product Moment Correlation analysis was performed between the variables using the SPSS 26.0 program, and then Multiple Regression analysis was used. Within the scope of the research, a weak positive relationship was found between depression, anxiety, stress and sleep quality in smokers; A weak negative relationship was found between exercise benefits and sleep quality, and between exercise benefits and depression, anxiety and stress. Additionally, it was found that mental health and exercise scores together explained 70% of the total variance in sleep quality. For this reason, it has been observed that mental health and exercise predict sleep quality in smokers. For this reason, researchers and practitioners are recommended to continue their studies based on the conclusion that by reducing or ending smoking, mental health can be better protected, more exercises can be performed, and therefore sleep quality can be improved.

Keywords: Sleepquality, Smoking, Exercise, Mentalhealth, Psychology

1. Giriş

Sigara, günümüzde insan sağlığını tehdit eden en önemli maddelerden biri olarak kabul edilmektedir. İnsanlar ciddi hastalıklara, ruhsal ve bedensel sıkıntılara yakalanacaklarını bilmelerine rağmen sigarayı bırakmamakta veya bırakmak istememektedirler. İnsan sağlığına olumsuz etkileri olan sigaranın ruh sağlığı ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir (Rujnan ve ark., 2019). Tüm bunların yanı sıra sigara alışkanlığının uyku kalitesini de etkilediği ve uyku bozukluklarına sebep olduğu belirlenmiştir (Canbay Gökçek ve ark., 2024). Sigara kullanımı ile uyku bozukluğu ve uyku kalitesine yönelik yapılan bir çalışmada sigara kullananların uykuya dalmakta güçlük çekme, erken uyanma, gün içinde uyuyakalma ve bütün gün uykulu olma şeklinde problemler yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Rujnan ve ark., 2019). Özellikle sigarada bulunan nikotin maddesi santral sinir sisteminde uyarıcı bir etki yapmakta ve bu etki bireyin uykuya dalmasında ve uykuyu sürdürmesinde güçlüğe sebep olmaktadır (Demir, 1994). Yapılan çalışmalardan elde edilen bulgularda sigara içenlerde ortalama gece uyku süresi azalırken, gündüzleri uykulu hissetme hali ve halsizliğin arttığı bildirilmiştir (Saygılı ve ark., 2011). Kohort çalışmaları da sigara içen insanlarda, sigara içmeyen insanlara göre uyku kalitesinin azaldığını ve daha çok uykusuzluk semptomlarının olduğunu göstermiştir. Sigara içmek iki cinsiyette de uykuya dalışta zorluk ve uykunun bölünmesine neden olan bir grup semptomla bağdaştırılmıştır (Yalçın ve ark., 2021).

Kaliteli bir uyku için yapılması gerekenlerden biri de düzenli egzersiz yapmaktır. Egzersiz, vücut ısısının önce artıp sonra azalmasını sağlar. Vücut ısısının azalması da uykuya dalmayı hızlandırır ve bireye derin bir uyku sağlar (Şenol ve ark., 2012). Gün içinde bol bol hareket etmek veya egzersiz ile enerjiyi atmak gece uykuya dalışı hızlandırmaktadır (Packer, 1997). Journal Slee Medicine dergisinde yapılan bir araştırmada, uyku süresi 6,5 saatten az olan bireylere orta ve hafif yoğunlukta egzersizler (bisiklet, yürüyüş ve koşu) 6 hafta boyunca haftada 4 defa yaptırılmıştır. Araştırmanın sonucunda tüm katılımcıların ortalama 75 dakika daha fazla uyudukları, daha dinç ve dinlenmiş şekilde uyandıkları ve uyku

kalitelerinin arttığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu 75 dakikalık süre egzersizin, uykuya ve uyku kalitesine herhangi bir uyku ilacından daha çok etki ettiği anlamına gelmektedir (Aktaş ve ark., 2016). Özellikle sigara içen bireyler, içmeyenlere göre gün içinde daha çok yorulup bitkin düştüğü için egzersiz sonrası uykuya dalmaları daha da kolay olacaktır (Demirtürk ve Kaya, 2016). Sonuç olarak egzersiz uykuda geçirilen süreyi artırır ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersizler uyku kalitesini iyileştirip artırmanın yanı sıra dinlenen sürenin de artmasına katkıda bulunur. Ayrıca düzenli egzersiz yapmanın sigara içme isteğini azaltması ve sigarayı bırakmak isteyenlere yardımcı olması da egzersizin olumlu etkileri arasındadır (Demirtürk ve Kaya, 2016).

Sigara kullanan bireylerde uyku kalitesini etkilediği düşünülen bir diğer faktör de bireyin ruh sağlığıdır. Günümüzde sigara kullanımı sigara bağımlılığına neden olmasından dolayı bir hastalık olarak kabul görmekte ve bazı ruhsal hastalıklarla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Mino ve ark., 2000). Anksiyete bozukluğu, depresyon ve şizofreni gibi psikiyatrik hastalıklara sahip bireylerde sigara bağımlılığının daha yüksek oranda ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Atabek, 2012). Bu sebeple ruh sağlığının korunmasında ve iyileştirilmesinde sigarayı bırakmak oldukça önemli bir etkidir.

Düşük uyku kalitesi ve uyku süresinin yetersizliği zihinsel sağlığı etkileyerek ruhsal ve duyu durum bozukluklarına sebep olmaktadır. Uyku kalitesi düştüğünde psikolojik problemlerle uğraşmak ve yönetmek zorlaşmaktadır (Efendi ve ark., 2018). İyigün ve arkadaşlarının (2017), yapmış oldukları çalışmalar kapsamında ise kalitesiz uykunun sonuçları olarak en çok karşılaşılan sorunların anksiyete bozukluğu ve depresyon olduğunu ve bu psikolojik rahatsızlıklar üzerinde özenle durulması gerektiği bildirilmektedir.

Kalitesiz uyku psikolojik problemlere ve ruh sağlığının bozulmasına sebep olduğu gibi psikolojik problemler de kalitesiz uykuya sebep olabilmektedir (Thorlindsson ve ark., 1990). Özellikle sigara içenlerde daha sık görülen şizofreni, anksiyete ve depresyon gibi problemlere sahip hastaların hem sigaranın vücuda verdiği zarardan dolayı hem de yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklardan dolayı uyku kaliteleri fazlasıyla olumsuz etkilenmekte dolayısıyla sigara içmek uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği gibi uyku kalitesinin düşmesi de ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda değişkenler arasında yordayıcı bir etki olduğu söylenebilir (Demir ve ark., 2017).

2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı sigara kullanan bireylerde egzersiz ve ruh sağlığının uyku kalitesine yordayıcı bir etkisinin olup olmadığını incelemektir. Sigara kullanımı gün geçtikçe yaygınlaşmakta ve günümüzde önemli bir sorun haline gelmektedir. Yediden yetmişe birçok kişinin ruhsal, ekonomik, sosyal ve fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu olumsuz sonuçların etki ettiği durumların araştırılması ve bu konular üzerinde önlemler alınması/bilinçlendirilme yapılması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde yarar sağlayacak sigara kullanan bireylerin daha sağlıklı yaşam tarzlarına geçiş yapmaları hususunda teşvik edecektir.

3. Yöntem

Bu araştırma, sigara kullanan bireylerde ruh sağlığı ve egzersizin uyku kalitesine yordayıcı etkisi ile arasındaki ilişkinin incelendiği nicel bir araştırmadır

ve nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desen ile gerçekleştirilmiştir. Korelasyonel desen, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılan ve değişkenlere herhangi bir müdahalede bulunulmadan gözlem yapılmasını amaçlayan bir yöntem olarak ele alınmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2014).

4. Örneklem

Örneklem grubu, Gaziantep ilinde yaşayan ve sigara kullanan 18-65 yaş arası 300 yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan toplam 300 yetişkin bireyden 192'si (%64.0) kadın, 108'i (%36.0) erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması ise 27.10 (S=8.964) olarak elde edilmiştir.

5. Veri Toplama Araçları

5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilmiş Kişisel Bilgi Forumunda yetişkinlere yaş ve cinsiyet ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

5.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21):

Bu ölçek Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından oluşturulmuş DASS-42 ölçeğinin daha kısa halinin de aynı sonucu ve ölçümü gerçekleştirilebileceğinin farkına varılması sonucu Brown ve Ark. (1997) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması ise Akın ve Çetin (2007) ile Nazan ve Bigel'in (2010) katkıları ile gerçekleştirilmiştir. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21) 7 maddesi 'depresyon', 7 maddesi 'anksiyete' ve 7 maddesi 'stres' olmak üzere toplam 21 maddeden oluşmakta ve 4'lü likert tipi ile derecelendirilmektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı her bir alt boyut için farklılık göstermektedir. Depresyon için bu oran 0.87, anksiyete için 0.85 ve stres için ise bu oran 0.81 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu ölçek, 0.87 ile 0.90 arasında değişen Cronbach alfa güvenilirlik katsayısına sahiptir. Bu araştırma kapsamında ise Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.88 olarak elde edilmiştir. Ölçekten alınacak her bir alt boyut puanlarının karşılığı normal, hafif, orta, ileri ve çok ileri olmak üzere kategorilere ayrılmıştır. Alınabilecek puanların maksimum olması bireylerde depresyon, anksiyete ya da stresin olabileceğini veya bu üç durumunda beraber olabileceğini gözler önüne sermektedir (Sarıçam, 2018).

5.3. Egzersiz Yararları/Engelleri Ölçeği (EBBS):

Bu ölçek Zheng ve Diğ. (2010) tarafından geliştirilmiş, aynı yıl içerisinde Ortabağ ve Ark. tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 43 maddeden oluşmaktadır. 29 maddesi egzersizin fayda sorularını içerirken geriye kalan 14 maddesi ise egzersiz engel sorularını içermektedir. 4'lü likert (1 kesinlikle katılmıyorum, 2 katılmıyorum, 3 katılıyorum, 4 kesinlikle katılıyorum) tipi ile derecelendirilmekte Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.87 olarak bulunmaktadır. Bu araştırma kapsamında ise Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.89 olarak elde edilmiş ölçek toplam en yüksek puan 96 daha fazla egzersiz yararları, en düşük puan 24 ise daha az egzersiz engelleri algısını göstermektedir (Ortabağ ve ark., 2010).

5.4. Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKİ):

Bu ölçek Buysse ve Ark. (1989) tarafından geliştirilmiş, 1996 yılında ise Ağargün ve Ark. tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. 19 soru öz bildirim soruları içermektedir. 4'lü likert tipi ile derecelendirilmektedir. Bu ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.72 iken

Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise 0.80 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ise Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.71 olarak elde edilmiştir. Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği bireylerin son bir ay içerisindeki uyku kaliteleri hakkında bilgi almayı amaçlayan bir ölçektir. Toplam puan 0-21 arasında değişmektedir. Ölçekte 7 alt boyut değerlendirilmektedir. 7 alt boyutun toplam puanı, ölçek toplam puanını vermekte toplam puanın beşten büyük olması “Kötü uyku kalitesini” göstermektedir (Önder ve ark., 2016).

6. İşlem

Bu çalışma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Etik Kurulu’ndan E-97105791-050.04-54980 karar numarası ile 16.04.2024 tarihinde etik komisyon değerlendirme ve onay belgesi alınarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada, Kişisel Bilgi Formu, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Egzersiz Yararları/Engelleri Ölçeği ve Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği Google Form aracılığı ile hazırlanarak anket haline dönüştürülüp çevrimiçi bir şekilde dağıtılmış, veriler gönüllük esasıyla 300 yetişkin bireye doldurtulmuştur.

7. Verilerin Analizi

Dağılımın normalliğine bakmak için hem basıklık hem de çarpıklık değerlerin -1.00 ile 1.00 arasında değişmesi gerekmektedir. Kim (2013) ise 300’den büyük örneklem büyüklüğü için 2 ve 7’den büyük çarpıklık ve basıklık mutlak değerlerinin normalliği göstermediğini belirtmiştir. Bu araştırma kapsamında yer alan değişkenlerin ise mutlak basıklık ve çarpıklık değerlerinin 2’den ve 7’den küçük olması sebebiyle normal dağılım gösterdikleri görülmüştür. Bu sebeple sigara kullanan bireylerde ruh sağlığı ve egzersizin uyku kalitesiyle yordayıcı ilişkisi için normal dağılım gösteren parametrik yöntemlerden Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi ve Çoklu Regresyon analizlerine başvurulmuş istatistiksel verileri için SPSS 26 programından analizler elde edilmiştir.

8. Bulgular

Bu çalışmada, ruh sağlığı ve egzersizin uyku kalitesine yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, öncelikle değişkenler arasında Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ardından Çoklu Regresyon analizi kullanılarak istatistiksel değerler elde edilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayısı ve Betimleyici İstatistik Değerleri (N=300)

	1	2	3
1.PUKİ	-		
2.DASÖ	-0.312*		
3.EBBS	-0.289*	-0.357*	
Cronbach’s α	0.712	0.883	0.894
(\bar{X}) (S)	10.56	20.19	89.16

	(2.41)	(6.85)	(12.37)
Çarpıklık	0.447	0.613	-0.306
Basıklık	0.102	0.106	-0.311

* $p < 0.01$, DASÖ= Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, EBBS= Egzersiz Yararları/Engelleri Ölçeği, PUKİ= Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği, M= Ortalama, S= Standart Sapma

Ölçeklerin birbirleriyle korelasyonu Tablo 1’de değerlendirilmiştir. Tablo 1’de tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık dağılımlarına bakıldığında normallik koşullarını sağladığı görülmektedir. Depresyon anksiyete stresin; uyku kalitesi ($r = 0.312$; $p < 0.01$) ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca egzersizin; uyku kalitesi ($r = -0.289$; $p < 0.01$) ve depresyon anksiyete stres ($r = -0.357$; $p < 0.01$) üzerinde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Uyku Kalitesinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SHB	β	R ²	p
DASÖ → PUKİ	0.613	0.057	0.446*	0.647	
EBBS → PUKİ	-0.423	0.074	-0.508*	0.728	<0.001
EBBS → DASÖ	-0.677	0.101	-0.467*	0.716	

R= 0.824, R²= 0.697, p= .000

* $p < 0.001$

Tablo 2’de yer alan regresyon analizlerinin sonuçları incelendiğinde; Depresyon anksiyete stresin uyku kalitesi ($p < 0.001$, $\beta = 0.446$) üzerinde ve egzersizin uyku kalitesi ($p < 0.001$, $\beta = -0.508$) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca egzersizin, depresyon anksiyete stres üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($p < 0.001$, $\beta = -0.467$). Depresyon anksiyete stres ve egzersiz değişkenlerinin birlikte sigara kullanan bireylerin uyku kaliteleri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüş R= 0.824, R²= 0.70, $p < .01$. adı geçen değişkenlerin birlikte uyku kalitesindeki toplam varyansın yaklaşık %70’ini açıkladığı tespit edilmiştir.

9. Tartışma

Araştırma sorusu içerisinde yer alan “sigara kullanan bireylerin ruh sağlığının uyku kalitesine yordayıcı etkisi” bulgular ışığında incelendiğinde ulaşılan değerler; DASÖ-21 ölçek puanının yüksekliği ile PUKİ ölçek puanının yüksek çıkması pozitif yönlü bir ilişki göstermiş ve depresyon, anksiyete stres gibi durumların yüksekliği uyku kalitesinin düşüklüğü sonucuna ulaştırmıştır.

Araştırma sorusu ile ilgili bazı çalışmalar incelendiğinde literatürde kalitesiz uykunun sonuçları olarak en çok karşılaşılan psikolojik problemlerin anksiyete bozukluğu ve depresyon olduğu görülmektedir (İyigün ve ark., 2017). Uzmanlar, ruh sağlığındaki en küçük dalgalanmaların bile uyku düzeninde bozukluğa yol açtığını belirtmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2022). Yörükoğlu (2023), ruh sağlığını,

kişinin kendisiyle ve çevresiyle dinamik bir denge ve uyum hali içinde olması olarak tarif etmiştir. İnsanların yüz yüze oldukları hayat güçlüklerini ve stres durumlarını araştıran bütün test ve ölçeklerde “uyku” ile ilgili sorular büyük önem taşımaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2022).

Günümüzde sigara kullanımının sigara bağımlılığına neden olmasından dolayı ruhsal hastalıklarla ilişkili olduğu düşünülmekte pek çok sigara bağımlısı ergenliğe ilk adım attığı dönemde henüz beyin gelişiminin kontrol mekanizmaları oturmadan sigaraya başlamaktadır (Şirin, 2021). Sigara alışkanlığı olan insanlar, sigaradan uzak kaldıklarında gergin ve sinirli olma, iç sıkıntısı, iştahsızlık ve uyku bozuklukları gibi belirtiler göstermektedir (Kulaksızoğlu, 2016). Anksiyete bozukluğu, depresyon ve şizofreni gibi psikiyatrik hastalıklara sahip bireylerde sigara bağımlılığının daha yüksek oranda ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Atabek, 2012). Özellikle sigara içenlerde daha sık görülen şizofreni, anksiyete ve depresyon gibi problemlere sahip hastaların hem sigaranın vücuda verdiği zarardan dolayı, hem de yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklardan dolayı uyku kaliteleri fazlasıyla olumsuz etkilenmektedir. Dolayısıyla sigara içmek uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği gibi ruh sağlığının olumsuz olarak etkilenmesi de uyku kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir (Demir ve ark., 2017) şeklinde ulaşılan araştırma bulgularını destekleyecek çalışmalar olduğu görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2022; Kulaksızoğlu, 2016).

Araştırma sorusu içerisinde yer alan ‘egzersizin uyku kalitesine etkisi’ incelendiğinde ulaşılan değerler; EEBS ölçek puanının ile PUKİ ölçek puanını arasında negatif yönlü bir ilişki göstermiş ve egzersiz yararları puanı yüksek olan bireylerin uyku kalitesinin yüksek olduğu sonucuna ulaştırmıştır.

Egzersizin uyku kalitesi ile ilişkisine yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde 75 dakikalık egzersizin, uykuya ve uyku kalitesine herhangi bir uyku ilacından daha çok etki ettiği görülmüştür (Aktaş ve ark., 2016). Egzersiz bedensel enerjinin ve duygusal gerilimin boşaltılmasını sağladığı için, tedavi edici değere sahiptir (Yavuzer, 2015). Egzersiz sırasında bedende serotonin denen bir madde salgılanır. Serotonin aynı zamanda derin dinlenmeyi sağlayan delta uykusunu da düzenleyen maddedir. Bu nedenle istikrarlı bir şekilde egzersiz yapanların daha iyi uyku uyudukları çalışmalarla kanıtlanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2022). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersizler uyku kalitesini iyileştirip artırmanın yanı sıra dinlenilen sürenin de artmasına katkıda bulunur (Demirtürk ve Kaya, 2016) şeklinde çalışma sonuçlarına ulaşılabilmekte ve bu sonuçlar araştırma sonucunu desteklemektedir (Aktaş ve ark., 2016; Baltaş ve Baltaş, 2022).

10. Sınırlılıklar

Bu çalışma sadece, sigara kullanan 18-65 yaş arası 300 yetişkin üzerinde uygulanmıştır. Araştırmaya katılan toplam 300 yetişkin bireyden 192’si (%64.0) kadın, 108’i (%36.0) erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Dolayısıyla sayı olarak daha fazla kişiler üzerinde tekrarlanmaya, yaş sınırlaması olmadan diğer bireylerin de araştırmaya dahil edilmesine ve kadın katılımcıların baskın olması sebebiyle cinsiyet açısından denk bir çalışmanın yapılmasına ihtiyaç vardır. Ayrıca çalışmanın kesitsel olmasından dolayı neden-sonuç ilişkisinin tam kurulamamasına sebebiyet vermekte ve çalışmanın bu bağlamda geliştirilmesi gerekmektedir.

11. Öneriler

11.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın örnekleme, Gaziantep ilinde yaşayan ve sigara kullanan 18-65 yaş arası 300 yetişkinden oluşmaktadır. Bundan sonra yapılacak benzer araştırmaların Türkiye'nin farklı illerini de içine alan daha geniş bir evren ve evreni temsil edecek örneklem grubunda yapılması önerilmektedir.

2. Literatür çalışmalarıyla desteklendiği üzere sigara kullananların uykuya dalmakta güçlük çekme, erken uyanma, gün içinde uyuyakalma ve bütün gün uykulu olma şeklinde problemler yaşadıkları (Rujnan ve ark., 2019); düzenli egzersiz yapmanın sigara içme isteğini azalttığı ve sigarayı bırakmak isteyenlere yardımcı olması yönüyle egzersizin olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür (Demirtürk ve Kaya, 2016).

3. Bu araştırmanın kesitsel bir araştırma olması nedeniyle ileriki çalışmalar boylamsal çalışmalar olarak tasarlanabilir. Bu sayede süreçlerin zaman içinde nasıl geliştiği ve etkileşime girdiğini incelenebilir. Ayrıca neden-sonuç ilişkisinin daha net bir şekilde kurulabilmesi için yine aynı değişkenlerle birlikte deneysel çalışmalar yapılabilir.

11.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Sigara kullanımının azaltılması ya da sonlandırılmasıyla ruh sağlığının daha iyi korunabileceği, egzersizlerin daha çok gerçekleştirilebileceği ve dolayısı ile uyku kalitesinin yükseltilebileceği araştırmanın bulguları ışığında elde edilen bir sonuçtur. Bu doğrultuda ruh sağlığının olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik rehabilitasyon ve sosyal destek hizmetlerinin sunulması ayrıca sigara kullanım ve sonuçları hususunda bireylerin bilinçlendirilmesi önem taşımaktadır.

2. Sigara bağımlılığının ergenliğe adım atılan dönemde başladığı (Şirin, 2021) gerçeğinden yola çıkılarak okul rehberlik ve psikolojik danışma servislerinde görevli psikolojik danışmanlar tarafından sigara kullanan öğrencilere yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma müdahalelerinin yapılması önerilebilir. Ayrıca aileler bireysel ya da grup çalışmalarına dahil edilerek konu hakkında farkındalık kazanmaları sağlanabilir.

3. Nitekim egzersizin hem uyku kalitesini artırması hem ruh sağlığına olumlu katkıları, olumlu ruh halinin de yine uyku düzenine sağladığı katkılar ile sigara bağımlılığını azaltmaya yönelik etkisi birlikte ele alındığında klinisyenlerin değerlendirmelerini buna göre yapmaları ve uygulamada bu tür araştırmaları özellikle dikkate almaları sağlanabilir.

Kaynakça

- Aktaş, H., Şaşmaz, C., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S. ve Külekçioğlu, D. (2016). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 60-70.
- Atabek, H. (2012). Sigara içen bireylerde egzersizin oksidatif stresi azaltmadaki etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 45-50.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2022). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Canbay, Ö., Doğru, E., Argalı Deniz, M., Başer, M., Katayıfçı, N. ve Öz, F. (2024). Egzersizin sigara bağımlılığı yaşam kalitesi ve uyku kalitesine etkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 12(1), 44-58.
- Demir, Ü. (1994). Sigara ve sağlığımız. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 10(3), 151-158.
- Demir, F., Çakın, K. ve Can, H. (2017). Menstrual faktörlerin uyku kalitesine etkisi. *Life Sciences*, 12(1), 30-41.
- Demirtürk, F. ve Kaya, M. (2016). Sigara içen sedanterlerle sigara içen ve düzenli egzersiz alışkanlığı olan olguların yaşam kaliteleri. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1), 16-24.
- Efendi, V., Özalevli, S., Naz, İ. ve Kılınç, O. (2018). The effects of smoking on body composition, pulmonary function, physical activity and health-related quality of life among healthy women. *Tuberk Toraks*, 66(2), 107.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014). Araştırma evreni ve örnekleme. *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* içinde (s. 271). Seçkin Yayıncılık.
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdil, A. ve Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125-128.
- Kim, H. (2013). Statistical notes for clinical researchers assessing normal distribution. *Dental Laboratory Science*, 1-3.
- Kulaksızoğlu, A. (2016). Ergenlikte zihinsel gelişme ve üstün yetenekliler. *Ergenlik psikolojisi* (6. Baskı) içinde (s. 128). Remzi Kitabevi.
- Mino, Y., Shigemi, J., Otsu, T., Tsude, T. ve Babazono, A. (2000). Does smoking cessation improve mental health. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 54, 169-170.
- Ortabağ, T., Ceylan, S., Akyüz, A. ve Bebiş, H. (2010). The validity and reliability of the exercise benefits/barriers scale for turkish military nursing students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 32(2), 55-70.
- Önder, İ., Masal, E., Demirhan, E., Horzum, M. B. ve 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.
- Packer, L. (1997). Oxidants, antioxidant nutrient and the athlete. *J Sports Science* 15(3), 362-363.
- Rujnan, T., Çaykara, B., Sağlam, Z. ve Pençe, H. H. (2019). Sigara bağımlılarında depresyon, anksiyete, uykululuk ve uyku kalitesi düzeyleri arasındaki

- ilişkinin belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 4(609), 615.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of depression anxiety stress scale-21 (Dass-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30.
- Saygılı, S., Çil, A. A., Arıkan, H. ve Dereli, E. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 1(2), 88-94.
- Şenol, V., Soyuer, F., Pekşen, A. R. ve Argün, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 14, 100-102.
- Şirin, S. (2021). *Yetişin gençler*. Doğan Egmont Yayıncılık.
- Thorlindsson, T., Vilhjalmsson, R. ve Valgeirsson, G. (1990). Sport participation and perceived health status: a study of adolescents. *Social science and medicine*, 31(5), 555-556.
- Yalçın, M., Yalçın, E. ve Karahan, T. (2021). Erken sigara bırakma sürecinde uyku kalitesi ve medikal tedavi ile ilişkisi. *The Journal Of Turkish Family Physician*, 12(1), 32-39.
- Yavuzer, H. (2015). *Çocuk psikolojisi*. Remzi Kitabevi.
- Yörükoğlu A. (2023). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İnkılap Kitabevi.