

# Hemşirelik Öğrencilerinin Egzersiz Davranışları ve Uyku Kaliteleri

Sultan AYAZ ALKAYA\* Canan BİRİMOĞLU OKUYAN\*\*

## Öz

**Giriş:** Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve egzersiz fizyolojik ve psikolojik sağlığın korunması açısından önemlidir. **Amaç:** Bu araştırma hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ile uyku kalitelerini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacı ile yapılmıştır. **Yöntem:** Tanımlayıcı ve kesitsel tipte yapılan araştırmanın evrenini bir üniversitenin hemşirelik bölümü öğrencileri oluşturmuştur (N = 800). Örneklem seçilmemiş, çalışmaya katılmayı kabul eden 604 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Veriler anket formu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ile toplanmıştır. Verilerin analizinde sayı, yüzdelik dağılımları, ortalama, standart sapma, t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. **Bulgular:** Öğrencilerin yaş ortalaması  $20.33 \pm 1.7$  olup %76.3'ünün egzersiz yapma olanağının olduğu, %31.6'sının düzenli egzersiz yaptığı, egzersiz yapanların %44'ünün egzersizi haftada 1-2 gün yaptığı, %78.5'i egzersiz türü olarak yürüyüş yaptığı, egzersiz yapmayanların %62.9'unun zaman olmaması nedeniyle egzersiz yapmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ortalama puanı  $7.32 \pm 2.8$ 'di. Kız öğrencilerin, birinci sınıfta olanların, egzersiz yapma olanağı olmayanların ve düzenli egzersiz yapmayanların PUKİ ortalama puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $p < .05$ ). Öğrencilerin egzersize engel hastalık, egzersiz sıklığı ve günde ortalama egzersiz süresi gibi egzersiz davranışı özelliklerinin uyku kalitesini etkilemediği belirlenmiştir ( $p > .05$ ). **Sonuç:** Öğrencilerin uyku kalitesinin kötü olduğu, egzersiz yapma olanağı olmasına karşın yalnızca her üç öğrenciden birinin egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Öğrencilerin kötü uyku kalitesi ve egzersiz yapmama bağlı olarak ortaya çıkabilecek sorunların önlenmesi için hemşirelik eğitimi süresince olumlu sağlık davranışlarının kazandırılması ve sürekliliğinin sağlanmasına yönelik girişimlerin uygulanması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz Davranışı, Uyku Kalitesi, Hemşirelik Öğrencisi.

## Abstract

### The Exercise Behaviors and Sleep Quality of Nursing Students

**Background:** Sleep quality and exercise in undergraduate students is important for health protection in terms of physiological and psychological. **Objectives:** This study was conducted in order to determine the exercise behaviors and sleep quality of nursing students and affecting factors. **Methods:** The universe of the research which has been conducted as descriptive consisted of nursing students of a university (N = 800). Sample group was not selected, 604 students who accepted to attend the research included in the study. Data was collected via a questionnaire and Pittsburgh Sleep Quality Index. Data was analysed by numbers, percentage, mean, standard deviation, t test and one way ANOVA. **Results:** Mean age of the students was  $20.33 \pm 1.7$  and 67.3% of them had opportunity to exercise, 31.6% of them exercised regularly, 43.0% of who do not exercise stated lack of time as reason for not exercising. Mean score for Pittsburgh Sleep Quality Index was  $7.32 \pm 2.8$ . Among female students, who were in the first grade, who do not have opportunity to exercise and who do not regularly exercise have higher scores for sleep quality ( $p < .05$ ). Features like socio-demographic features including age and marital status, disease preventing exercise, frequency of exercise, feature of exercise behaviour like daily average time of exercise did not affect sleep quality ( $p > .05$ ). **Conclusion:** It was determined that sleep quality of the student was bad, and although having opportunity to exercise one of three students exercise. To prevent the problems which can be originated from poor sleep quality and not exercising, it advised to make interventions for the student to obtain positive health behaviours and to continue those behaviours during their nursing training period.

**Key words:** Exercise Behavior, Sleep Quality, Nursing Student.

Geliş tarihi: 31.03.2017

Kabul tarihi: 06.09.2017

**S**ağlığı geliştirme bireylerin en üst düzeyde sağlık durumuna ulaşmaları için yaşam tarzlarını değiştirme sürecidir. Sağlığı geliştirmek için olumlu sağlık davranışlarının kazanılması ve sürdürülmesi gerekmektedir. Egzersiz ya da düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için elzem olan bir sağlık davranışıdır (Pender, Murdaugh, ve Persons, 2015). Sağlığın korunması ve sağlık risklerinin azaltılması için düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmak ve egzersizi günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek önem kazanmaktadır (Pender, Murdaugh, ve Persons, 2015; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Sağlıklı yaşam için karşılanması gereken temel gereksinimlerden biri de uykudur. Uyku bireyi, yaşam kalitesini ve iyilik durumunu etkileyen sağlığın önemli bir değişkeni olarak görülmektedir (Kline, 2013). Genel toplum ile karşılaştırıldığında, üniversite öğrencilerinin çalışma anksiyetesi ve stresi, kendi sorumluluklarını almaları, yeni programlar, bilinmeyen çevre, sosyal sorumluluk, akademik gerginlikten dolayı uyku süresinin azaldığı ve uyku ile ilgili rahatsızlıklarının arttığı belirtilmektedir (Sajadi, Farsi ve Rajai, 2014; Vail-Smith, Felts ve Craig, 2009). Öğrencilerde uykusuzluk anlama güçlüğü, dikkat ve hafıza problemleri, konsantrasyonda azalma, anksiyete sinirlilik, yorgunluk gibi fiziksel ve psikososyal sorunların yanı sıra akademik başarının düşmesine neden olabilmektedir (Schneider ve ark., 2010; Silva, Chaves, Duarte, Amaral ve Ferreir, 2016).

Uyku kalitesi bireyin uykudan sonra kendini zinde ve formda hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Uyku kalitesinin iyi olmaması sağlığı etkileyen önemli bir parametredir (Kline, 2013). Kötü uyku kalitesi öğrencilerde düşük akademik başarı, depresyon, erken yaşlanma, iş verimliliğinde azalma gibi olumsuz sonuçlara yol açmasından dolayı yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir (Silva ve ark., 2016). Yapılan çalışmalarda da hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitelerinin kötü olduğu belirtilmektedir (Aysan, Karaköse, Zaybak ve Günay İsmailoğlu, 2014; El Desouky, Lawend ve Awed, 2015; Karatay ve ark., 2016; Sajadi ve ark., 2014; Silva ve ark., 2016).

\* Prof. Dr. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü Beşevler/Ankara. E-mail: [ayaz\\_sultan@hotmail.com](mailto:ayaz_sultan@hotmail.com).

\*\* Arş. Gör. Mustafa Kemal Üniversitesi Hatay Sağlık Yüksekokulu, Hemşirelik Bölümü Antakya/Hatay

Düzenli fiziksel aktivitenin fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Pender, Murdaugh, ve Persons, 2015; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014). Bununla birlikte, bireylerin sağlık durumu, uyku ve yaşam kalitesini iyileştirmek için egzersiz programları önerilmektedir (Chang ve ark., 2016; Pender, Murdaugh, ve Persons, 2015). Egzersizin uykuya dalmayı kolaylaştırdığı, daha derin uyku sağladığı, bireylerin sabah uyanıklarında kendilerini daha iyi hissettikleri belirtilmiştir (Vardar, 2005). Hemşirelik gibi sağlık mesleklerinde yürütülen eğitim programlarının yoğun ve yorucu olmasından dolayı öğrencilerin egzersiz ve uyku için daha az zaman ayırdıkları tahmin edilmektedir.

Hemşirelik insan bakımına temellenmiş bir meslektir. Topluma sağlık hizmeti veren meslek üyelerinin fiziksel ve ruhsal olarak tam bir iyilik halinde olmaları ve bu iyilik halini sürdürmeleri önemlidir (Aysan ve ark., 2014). Bu nedenle, uygulama alanı insan olan hemşirelik mesleğine aday olan öğrencilerinin sağlıklı yaşam için temel olan egzersiz ve uyku davranışı kazanmaları gerekmektedir. Öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarını kazanmaları fiziksel ve ruhsal olarak tam bir iyilik halinde olmalarına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, mesleki sorumlulukları gereği sürdürdükleri yaşam tarzı ile hizmet vereceği bireylere rol modeli olacakları düşünülmektedir.

Bu araştırma, hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ile uyku kalitelerini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacı ile yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları nasıldır?
- Hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi nasıldır?
- Hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesini etkileyen faktörler nelerdir?

## Yöntem

### *Araştırmanın Tipi*

Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tipte yapılmıştır.

### *Araştırmanın Yeri ve Zamanı*

Araştırma, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik bölümünde Mayıs-Haziran 2016 tarihleri arasında yapıldı.

### *Araştırmanın Evren/Örnekleme*

Araştırmanın evrenini, bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik bölümünde 2015-2016 akademik yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur (N = 800). Örneklem seçilmemiş, çalışmaya katılmayı kabul eden 604 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir Çalışmaya katılım oranı %75.5'ti.

### *Veri Toplama Araçları*

Araştırmanın verileri anket formu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) aracılığı ile toplanmıştır. Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, öğrencilerin yaş, cinsiyet, okuduğu sınıf gibi sosyo-demografik özelliklerini ve ikinci bölümde egzersiz yapma olanağı, düzenli egzersiz yapma durumu, egzersiz sıklığı, egzersiz türü ve süresi gibi egzersiz davranışı ile ilgili özellikleri belirlemeye yönelik toplam 14 adet kapalı uçlu soru yer almaktadır.

### *Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi*

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi Buysse ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilmiştir. PUKİ, geçmiş bir aylık sürede uyku kalitesini ve bozukluğunu değerlendiren öz bildirim ölçeğidir. Ölçekte 19 soru öz bildirim sorusu, 5 soru eş veya oda arkadaşı tarafından yanıtlanacak sorular olmak üzere toplam 24 soru bulunmaktadır. Ölçek Öznel Uyku Kalitesi, Uyku Latensi, Uyku Süresi, Alışılmış Uyku Etkinliği, Uyku Bozukluğu, Uyku İlacı Kullanımı ve Gündüz İşlev Bozukluğu olmak üzere 7 alt gruptan oluşmaktadır. Her bir bileşen 0-3 puan üzerinden değerlendirilir. Alt gruplardan elde edilen toplam puanı ölçek toplam puanını vermektedir. Toplam puan 0-21 arasında değişmektedir. Toplam puanın 5'ten büyük olması "kötü uyku kalitesini" göstermektedir. Ölçek Ağargün, Kara ve anlar (1996) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bildirilmiştir.

### *Verilerin Toplanması*

Anket formu öğrencilerin ders dışı zamanlarında uygulanmıştır. Anket formu uygulanmadan önce öğrencilere araştırmanın amacı açıklanarak bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere anket formu araştırmacılar tarafından dağıtılarak onların gözetiminde doldurmaları istenmiştir. Anket formunun uygulanması ortalama 20-25 dakika sürmüştür.

### *Verilerin Değerlendirilmesi*

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 16.0 (Statistical Package of Social Sciences) paket programı ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ve egzersiz davranışı ile ilgili özellikler, bağımlı değişkeni uyku kalitesidir. Verilerin analizinde sayı, yüzdeler, dağılımları, ortalama, standart sapma, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin değerlendirilmesi ikili gruplarda t testi, ikiden fazla gruplarda ANOVA ile yapılmıştır. Anlamlılık seviyesi olarak .05 kullanılmıştır.

### *Araştırmanın Etik Yönü*

Araştırma öncesi, etik kurul onayı ve fakülte dekanlığından yazılı kurum izin alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere bilgilendirilmiş onam okunarak yazılı ve sözel onamları alınmıştır.

**Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmadan elde edilen bulgular sadece araştırmanın yapıldığı fakültede okuyan hemşirelik öğrencilerine genellenebilir. Araştırma veri toplama araçlarının uygulandığı tarihlerde okula devamsızlık yapmayan ve araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

**Bulgular**

Öğrencilerin yaş ortalaması  $20.33 \pm 1.7$  olup öğrencilerin %12.2'sinin zayıf, %82.7'sinin sağlıklı kiloda, %3.7'sinin aşırı kilolu, %1.4'ünün obez olduğu, %87.7'sinin kız, %98.8'inin bekar, %37.9'unun 1. sınıf, %26.7'sinin ikinci sınıfta, %20'sinin 3. sınıfta, %15.4'ünün 4. sınıfta okuduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin egzersiz yapma durumları değerlendirildiğinde; %95.7'sinin egzersize engel hastalığı olmadığı, %76.3'ünün egzersiz yapma olanağının olduğu, %31.6'sının düzenli egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Egzersiz yapanların %44'ü haftada 1-2 gün, %52.9'u günde ortalama 30-45 dakika egzersiz yaptığını, %78.5'i egzersiz türü olarak yürüyüş yaptığını, %74.3'ü sağlıklı olmak için egzersiz yaptığını, %62.9'u vakit olmadığı için egzersiz yapmadığını belirtmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1. Öğrencilerin Egzersiz Davranışına İlişkin Özellikleri (N = 604)**

Egzersiz Davranışına İlişkin Özellikler	n	%
<b>Egzersiz yapmaya engel hastalık durumu</b>		
Evet	26	4.3
Hayır	578	95.7
<b>Egzersiz yapma olanağı</b>		
Evet	461	76.3
Hayır	143	23.7
<b>Düzenli egzersiz yapma</b>		
Evet	191	31.6
Hayır	413	68.4
<b>Egzersiz sıklığı (n= 191)</b>		
Her gün	30	15.7
Haftada 1-2 gün	84	44.0
Haftada 3-4 gün	77	40.3
<b>Egzersiz süresi/gün (n= 191)</b>		
30-45 dakika	101	52.9
1 saat	69	36.1
2 saat	21	11.0
<b>Egzersiz süresi yeterliliği (n= 191)</b>		
Yeterli	95	49.7
Yetersiz	96	50.3
<b>Egzersiz türü (n= 191 )*</b>		
Yürüyüş	150	78.5
Aerobik/Fitness	58	30.3
Yavaş tempolu koşu	44	23.0
Plates/yoga	23	12.0
Dans	23	12.0
Voleybol/Basketbol	19	9.9
Diğer	33	17.2
<b>Egzersiz yapma nedeni (n= 191)*</b>		
Sağlıklı olma	142	74.3
Kilo kontrolü	101	52.8
Stres kontrolü	82	42.9
Boş zamanlarını değerlendirme	78	40.8
Eğlenme	60	31.4
Yaşlanmayı geciktirme	28	14.6
Sosyal çevre/yeni insanlarla tanışma	18	9.4
<b>Egzersiz yapmama nedeni (n= 413)*</b>		
Vakit olmaması	260	62.9
Egzersiz yapacak olanağının olmaması	188	45.5
Egzersiz yapma isteğinin olmaması	187	45.2
Egzersizizin yorucu olması	89	21.5
Ekonomik nedenler	36	8.7

\*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Öğrencilerin PUKİ ortalama puanı  $7.32 \pm 2.8$ 'di. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde; “Öznel Uyku Kalitesi” alt grubu ortalama puanının  $1.14 \pm 0.9$ , “Uyku Latensi” için  $1.48 \pm 1.0$ , “Uyku Süresi” için  $0.75 \pm 0.9$ , “Alışılmış Uyku Etkinliği” için  $1.57 \pm 0.9$ , “Uyku Bozukluğu” için  $1.39 \pm 0.5$ , “Uyku İlacı Kullanımı” için  $0.09 \pm 0.4$ , “Gündüz İşlev Bozukluğu” için  $0.88 \pm 0.8$  olarak saptanmıştır.

**Tablo 2. Öğrencilerin Egzersiz Davranışı ile İlgili Özelliklerine göre PUKİ Ortalama Puanları**

Egzersiz Davranışı İle İlgili Özellikler	n	PUKİ	İstatistiksel Değer
<b>Egzersize engel hastalık</b>			
Var	26	$8.15 \pm 3.0$	$t = 1.613$
Yok	578	$7.29 \pm 2.8$	$p = .131$
<b>Egzersiz yapma olanağı</b>			
Var	461	$7.18 \pm 2.7$	$t = 2.192$
Yok	143	$7.78 \pm 3.1$	<b><math>p = .029</math></b>
<b>Düzenli egzersiz yapma</b>			
Evet	191	$6.86 \pm 2.5$	$t = 2.752$
Hayır	413	$7.54 \pm 2.9$	<b><math>p = .006</math></b>
<b>Egzersiz sıklığı</b>			
Her gün	30	$6.40 \pm 2.3$	$F = 2.698$
Haftada 1-2 gün	84	$7.34 \pm 2.7$	$p = .070$
Haftada 3-4 gün	77	$6.51 \pm 2.3$	
<b>Egzersiz süresi/gün</b>			
30-45 dakika	101	$6.87 \pm 2.5$	$F = 1.525$
1 saat	69	$7.11 \pm 2.6$	$p = .220$
2 saat	21	$6.00 \pm 2.4$	

Egzersiz yapma olanağı olmayanların ve düzenli egzersiz yapmayan öğrencilerin PUKİ ortalama puanının daha yüksek olduğu ve gruplar arası farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur ( $p < .05$ ). Egzersize engel hastalık olması, egzersiz sıklığı ve günde ortalama egzersiz süresi gibi egzersiz davranışı özelliklerinin uyku kalitelerini etkilemediği belirlenmiştir ( $p > .05$ ) (Tablo 2). Kız öğrencilerin erkeklere, birinci sınıfta olanların diğer sınıflara, evli olanların bekâr olanlara göre PUKİ ortalama puanının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p < .05$ ) (Tablo 3).

**Tablo 3. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre PUKİ Ortalama Puanları**

Sosyodemografik Özellikleri	n	PUKİ	İstatistiksel Değer
<b>Yaş</b>			
20 yaş ve altı	353	$7.29 \pm 2.3$	$t = 0.386$
20 yaş üzeri	251	$7.38 \pm 2.9$	$p = .7008$
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	530	$7.41 \pm 2.8$	$t = 1.986$
Erkek	74	$6.71 \pm 2.7$	<b><math>p = .04</math></b>
<b>Sınıf</b>			
1. sınıf	229	$7.78 \pm 2.8$	
2. sınıf	161	$7.33 \pm 2.8$	$F = 4.765$
3. sınıf	121	$7.05 \pm 2.7$	<b><math>p = .003</math></b>
4. sınıf	93	$6.54 \pm 2.7$	
<b>Medeni Durum</b>			
Evli	7	$9.57 \pm 3.5$	$t = 2.105$
Bekar	597	$7.30 \pm 2.8$	<b><math>p = .036</math></b>

### Tartışma

Hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ile uyku kalitelerini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacı ile yapılan bu çalışmada öğrencilerin egzersiz yapma oranının düşük, uyku kalitesinin kötü olduğu ve düzenli egzersiz yapan öğrencilerin uyku kalitelerinin daha iyi olduğu saptanmıştır. Sağlığı geliştirmede en önemli davranışlardan biri egzersizdir ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına dahil edilmesi gerekmektedir (Pender, Murdaugh, ve Persons, 2015). Bu çalışmada öğrencilerin egzersiz yapma durumları değerlendirildiğinde; çoğunluğunun egzersiz yapma olanağının olduğu ancak her üç kişiden yalnızca birinin düzenli egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Düzenli yapılan egzersizin kas kuvveti, dayanıklılık ve esnekliği artırma, kemik mineral yoğunluğunu artırma, kardiyovasküler hastalık riskini azaltma, kanda lipit ve glikoz seviyelerini düzenleme, uyku kalitesini artırma, stres ve psikolojik sıkıntıları azaltma gibi pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır (Pender, Murdaugh, ve Persons, 2015; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014). Öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarını ortaya koyan çalışmalarda da en az düzeyde uygulanan davranışın egzersiz olduğu dikkati çekmektedir (Aksoy ve Uçar, 2014; Ayaz, Tezcan ve Akıncı, 2005; Özyazıcıoğlu, Kılıç, Erdem, Yavuz ve Afacan, 2011). Bu çalışmada düzenli egzersiz yapan öğrencilerin egzersiz yapma nedenleri incelendiğinde; çoğunun “sağlıklı olmak”, yaklaşık yarısının “kilo ve “stres kontrolü” için egzersiz yaptıkları

belirlenmiştir. Bu bulgu öğrencilerin eğitim yaşamının yorucu ve stresli temposuna karşı daha dirençli, dayanıklı ve güçlü olmak istemeleri açıklanabilir. Ayrıca, bu çalışmada öğrencilerin egzersiz yapmama nedenleri arasında ilk sırada zamanın olmaması yer almaktadır. Hemşirelik eğitimi kuramsal ve uygulamalı öğretim ve öğrenimi kapsayan yoğun bir süreçtir (Hemşirelik Ulusal Çekirdek Eğitim Programı, 2014). Bu süreçte öğrenciler mesleki eğitimin ilk yılından itibaren hastane ortamında çalışmakta, sürekli olarak hastaların ihtiyaçlarına karşılık vermekte, sağlık sorunu olan insanlara hizmet vermektedir. Öğrencilerin okul ve hastane ortamında hem teorik ders hem de klinik uygulama iş yükünün fazla olması, hastane ortamında karşılaştığı stres, zaman baskısı gibi nedenlerin egzersiz yapmalarını engellediği düşünülmektedir.

Temel insan gereksinimlerinden biri olan uyku sağlıklı yaşam için insan hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Yetersiz uyku sağlık için tehdit oluşturmasının yanında bilişsel, psikomotor ve duyuşsal fonksiyonlarda azalmaya neden olmaktadır (Orzech, Salafsky ve Hamilton, 2011). Bu çalışmada hemşirelik mesleğine aday olan öğrencilerin PUKİ ortalama puanının  $7.32 \pm 2.8$  olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu öğrencilerin uyku kalitelerinin kötü olduğunu göstermesi açısından önem taşımaktadır. Benzer şekilde, ülkemizde ve diğer ülkelerde yapılan çalışmalarda da hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitelerinin kötü olduğu belirlenmiştir (Aysan ve ark., 2014; El Desouky ve ark., 2015; Karatay ve ark., 2016; Sajadi ve ark., 2014; Silva ve ark., 2016). Hemşirelik eğitiminin yoğun ve yorucu olmasından dolayı öğrencilerin yeterince kaliteli uyuyamadıkları düşünülmektedir. Uyku düzeni ve kalitesindeki bir değişiklik bireyin beden ve ruh sağlığının bozulmasına neden olabilmektedir (Kline, 2013; Üstün ve Yücel, 2011). Öğrencilerin fiziksel, bilişsel ve emosyonel olarak olumsuz etkilennemeleri için uyku sorununun çözülmesi gerekmektedir.

Genel uyku hijyeni için egzersiz iyi bir araç olarak önerilmektedir (Flausino, Da Silva Prado ve Queiroz, 2012; Wong, Halaki ve Chow, 2013). Literatür de egzersizin iyi uyku ile ilişkili olduğu desteklemektedir (Driver ve Taylor, 2000; Lira ve ark., 2011; Pender, Murdaugh, ve Persons, 2015). Bu çalışmada egzersiz yapma olanağı olan ve düzenli egzersiz yapan öğrencilerin PUKİ ortalama puanının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu düzenli yapılan egzersizin uyku kalitesini artırdığını göstermektedir. Benzer şekilde, Chang ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada egzersiz yapan öğrencilerin uyku kalitelerinin daha iyi olduğunu belirlemişlerdir. Literatürde, egzersizin uykuyu düzenleyici etkisi ile ilgili olarak ısı düzenleyici, vücut onarılması ve enerji korunması hipotezleri öne sürülmektedir (Driver ve Taylor, 2000). Vardar'ın (2005) belirttiğine göre; ısı düzenleyici hipoteze göre anterior hipotalamus hem uykunun hem de vücut sıcaklığının düzenlenmesinde rol oynamaktadır. Vücut ısısında uyku saatinden önceki yükselmeler, uyku ile ilgili mekanizmaları aktive edebilmektedir. Vücut onarımı ve enerji korunumu hipotezine göre; yoğun egzersize bağlı yorgunluğun egzersiz sonrası gecenin ilk yarısında daha fazla evre 3, evre 4 uykuya (delta uykusu) neden olduğunu bildirilmektedir (Vardar, 2005).

Uyku kalitesini etkileyen diğer bir faktörün sınıf düzeyi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyi ile PUKİ ortalama puanları karşılaştırıldığında; birinci sınıf öğrencilerinin en düşük ortalama puana sahip olduğu; sınıf düzeyi yükseldikçe uyku kalitesinin arttığı belirlenmiştir. Okula yeni başlayan öğrencilerde aileden ve alıştığı ortamdan uzaklaşma, yeni bir çevre ve arkadaşlara uyum, yurt hayatına alışma, yalnız kalma korkusu, ekonomik güçlükler, mesleki derslere ve klinik uygulamalara uyum, mesleki eğitimin ilk yılından itibaren hasta bir insanın bakım sorumluluğunu alma gibi durumların strese neden olabileceği ve dolayısıyla uyku kalitesini kötü etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Ancak yapılan diğer çalışmalarda sınıf ile uyku kalitesi arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir (Aysan ve ark., 2014; Karatay ve ark., 2016).

Yaş ve cinsiyet bireylerde uykuyu etkileyebilecek etmenler arasında yer almaktadır (Aysan ve ark., 2014; Kline, 2013). Bu çalışmada cinsiyetin öğrencilerde uyku kalitesini etkilediği, yaşın ise etkilemediği saptanmıştır. Literatürde de kadınlarda uyku kalitesinin erkeklere göre daha kötü olduğu bildirilmiştir. Bu durumun kızlarda nörotik bozuklukların daha yaygın görülmesinden ve kadınların somatik belirtileri daha fazla dikkate almalarından kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Keshavarz Akhlaghi ve Ghalebandi, 2009).

### Sonuçların Uygulamada Kullanımı

Hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ile uyku kalitelerini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacı ile yapılan çalışma sonucunda, hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesinin kötü olduğu, egzersiz yapma olanağı olmasına karşın yalnızca her üç öğrenciden birinin egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Öğrencilerin kötü uyku kalitesi ve egzersiz yapmamaya bağlı olarak ortaya çıkabilecek sorunların önlenmesi için hemşirelik eğitimi süresince olumlu sağlık davranışlarının kazandırılması ve sürekliliğinin sağlanmasına yönelik girişimlerin uygulanması önerilmektedir. Ayrıca, öğrencilerin uyku kalitesini artırmaya ve egzersiz davranışının kazandırılmasına yönelik girişimsel araştırmaların planlanması gerekmektedir.

### Kaynakça

- Aksoy, T., & Uçar, H. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 1(2), 53-67.
- Ağargün, M.Y., Kara, H., & Anlar, Ö. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 107-115.
- Ayaz, S., Tezcan, S., & Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 26-34.
- Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., & Günay İsmailoğlu E. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 193-98.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., & Monk, T.H. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193-213.
- Chang, S. P., Shih, K.S., Chi, C. P., Chang, C. M., Hwang, K. L., & Chen, Y. H. (2016). Association between exercise participation and quality of sleep and life among university students in Taiwan. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 28(4), 356-67.
- Driver, H. S., & Taylor, S. R. (2000). Exercise and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 4, 387-402.

- El Desouky, E. M., Lawend, J. A., & Awed, H. A. M. (2015). Relationship between quality of sleep and academic performance among female nursing students. *International Journal of Nursing Didactics*, 5(9), 6-13.
- Flausino, N. H., Da Silva Prado, J. M., de Queiroz, S. S., Tufik, S., & de Mello, M.T. (2012). Physical exercise performed before bedtime improves the sleep pattern of healthy young good sleepers. *Psychophysiology*, 49(2), 186-92.
- Hemşirelik Ulusal Çekirdek Eğitim Programı. (2014). Erişim tarihi: 09.05.2017 <http://www.hemed.org.tr/images/stories/hucep-2014-pdf.pdf>.
- Karatay, G., Baş, G.N., Aldemir, H., Akay, M., Bayır, M., & Onaylı, H. (2016). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 16-22.
- Keshavarz Akhlaghi, A. A., & Ghalebani, M. F. (2009). Sleep quality and its correlation with general health in pre-university students of Karaj. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3, 44-49.
- Kline, C. (2013). *Sleep quality*. In M.D. Gellman, J.R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1809-1812). New York: Springer.
- Lira, F. S., Pimentel, G. D., Santos, R.V.T., Oyama, L. M., Damaso, A. R., Oller do Nascimento C.M., et al. (2011). Exercise training improves sleep pattern and metabolic profile in elderly people in a time-dependent manner. *Lipids in Health and Disease*, 10, 1-6.
- Orzech, K. M., Salafsky, D. B., & Hamilton, L. A. (2011). The state of sleep among college students at a large public university. *Journal of American College Health*, 59(7), 612-19.
- Özyazıcıoğlu, N., Kılıç, M., Erdem, N., Yavuz, C., & Afacan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 277-289.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parsons, M.A. (2015). *Health promotion in nursing*. (3rd ed., pr. 121-126), New Jersey: Pearson Education.
- Sajadi, A., Farsi, Z., & Rajai, N. (2014). The relationship between sleep quality with fatigue severity and academic performance of nursing students. *Nursing Practice Today*, 1(4), 213-20.
- Schneider, M. L. M., Vasconcellos, D. C., Dantas, G., Levandovski, R., Caumo, W., & Allebrandt, K. V. (2010). Morningness-eveningness, use of stimulants, and minor psychiatric disorders among undergraduate students. *International Journal of Psychology*, 46(1), 18-23.
- Silva, M., Chaves, C., Duarte, J., Amaral, O., & Ferreir, M. (2016). Sleep quality determinants among nursing students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 999-1007.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi (2. baskı, p.1-2.) Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Üstün, Y., & Yücel, Ş. Ç. (2011). Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4, 29-38.
- Vail-Smith, K., Felts, W. M., & Craig, C. (2009). Relationship between sleep quality and health risk behaviors in undergraduate college students. *College Student Journal*, 43(4), 924-30.
- Vardar, S. A. (2005). Egzersiz ve uyku ilişkisi tam olarak biliniyor mu? *Genel Tıp Dergisi*, 15(4), 173-177.
- Wong, S. N., Halaki, M., & Chow, C. M. (2013). The effects of moderate to vigorous aerobic exercise on the sleep need of sedentary young adults. *Journal of Sports Sciences*, 31(4), 381-6.