

Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler

Esra AYSAN*, Sevil KARAKÖSE*, Ayten ZAYBAK*, Elif GÜNAY İSMAİLOĞLU*

Özet

Giriş: Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi fizyolojik ve psikolojik sağlığın korunması, verimliliğin artması açısından önemlidir. **Amaç:** Bu araştırma üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ve uyku kalitesini etkileyen etmenleri incelemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. **Yöntem:** Araştırma Ocak-Haziran 2012 tarihleri arasında İzmir’de bir üniversitenin hemşirelik, tıp ve eczacılık fakültelerinde eğitim alan 300 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma verileri, Birey Tanıtım Formu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizi, aritmetik ortalama, yüzde, iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi, varyans analizi, korelasyon ve Kruskal- Wallis testleri kullanılarak yapılmıştır. **Bulgular:** Öğrencilerin PUKİ puan ortalaması 6.15 ± 1.90 ’dır. Uyku kalitesi kötü olanların oranı %59’dur. Yaş, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve sınıf, kalınan yer ve sigara kullanma durumu ve PUKİ puan ortalamaları arasında fark bulunmamıştır. Alkol kullanan, kafeinli içecek alan, uyku süresi normalden az veya çok olan ve derslerde uyuklayan öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu belirlenmiştir. **Sonuç:** Bu çalışmada üniversite öğrencilerin uyku kalitesinin kötü olduğu saptanmıştır. Bu nedenle, öğrencilerde kötü uyku kalitesine bağlı olarak ortaya çıkabilecek sorunların önlenmesi için, uyku kalitesinin iyileştirilmesine yönelik çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Uyku Kalitesi, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, Üniversite Öğrencisi.

Sleep Quality Among Undergraduate Students and Influencing Factors

Abstract

Background: Sleep quality in undergraduate students is important for health protection in terms of physiological and psychological and increasing performance. **Aim:** This research was conducted as a descriptive study to evaluate the sleep quality and identify affecting factors of the sleep quality in undergraduate students. **Methods:** The study was carried out with 300 students who were receiving education at Faculty of Nursing, Faculty of Medicine and Faculty of Pharmacy between the dates January-June 2012. Data collection was performed using “Individual Information Form” and “Pittsburgh Sleep Quality Index”. The data analysis consisted of totals and percentages, Student t test, variance analysis, correlation and Kruskal Wallis test. **Results:** The mean of students’ PSQI points was 6.15 ± 1.90 . Of the students, 59% had poor sleep quality. There was no difference between descriptive variables such as age, sex, class, school of the study, location and smoking status and PSQI scores of the students. Sleep quality was poor in students using alcohol and caffeinated, having more or less sleep time than usual and sleeping during lectures. **Conclusion:** In this study, sleep quality in collage students was found to be poor. Therefore, further studies should be carried out to improve quality of sleep and to prevent problems that may occur due to poor sleep quality in students

Key Words: Quality Of Sleep, Pittsburgh Sleep Quality Index, Undergraduate Students

Geliş tarihi: 08.10.2012

Kabul tarihi: 01.07.2014

İnsan fiziksel, ruhsal, sosyal, entelektüel ve spritüel gereksinimleri ile bir bütündür. İnsanın sağlıklı olabilmesi için bu gereksinimlerinin dengeli bir biçimde karşılanması gerekir. Karşılanması gereken temel insan gereksinimlerinden biri de “uyku”dur (Önler ve Yılmaz, 2008; Potter ve Pery, 2009). Uyku, bireyi, yaşam kalitesini ve iyilik durumunu etkileyen, sağlığın önemli bir değişkeni olarak görülmektedir (Engin ve Özgür, 2004; Ertekin ve Doğan, 1999).

Günümüzde uyku kalitesi, klinik uygulamalarda ve uyku ile ilgili araştırmalarda üzerinde önemle durulan bir kavramdır. Bunun nedenleri; uyku ile ilgili yakınmaların oldukça yaygın olması, kötü uyku kalitesinin birçok tıbbi hastalığın bir belirtisi olabileceği ve uyku sağlığı ile fiziksel ve psikolojik iyilik arasında güçlü ilişki bulunması olarak sıralanmaktadır (Keshavarz Akhlaghi ve Ghalebadi, 2009). Uyku bozuklukları konusundaki çalışmaların bütün dünyada hızla arttığı görülmektedir (Altıntaş ve ark., 2006). Toplumlar ve yaş gruplarına göre değişimle birlikte, uyku bozukluklarının oranı %5 - %71 arasında değişmektedir. Türkiye’de yapılan bir çalışmada Türk toplumunda %21.8 oranında uyku kalitesinde bozulma, %34 oranında uykuya dalmada zorluk ve erken uyanma problemi olduğu bildirilmiştir (Demir, 2010).

Üniversite öğrencilerinde uyku konusuna bakıldığında, üniversite öğrencilerinin yetersiz uyuduğu yönünde genel bir kanı vardır (Orzech, Salafsky ve

Hamilton, 2011). Üniversite öğrencisinin uyku miktarı ve kalitesinin son birkaç on yılda önemli ölçüde değiştiği, 1969 yılından 2001 yılına kadar, üniversite öğrencileri tarafından bildirilen uyku süresinin ortalama 7.75 saatten 6.65 saate düştüğü, uyku konusundaki rahatsızlıkların 1978 ve 2001 yılları arasında %24’den %71’e yükseldiği bildirilmektedir (Vail-Smith, Felts ve Craig, 2009). Liu, Zhao, Jia ve Buysse’nin (2008) araştırmasında uyku kalitesi ile psikolojik sağlık arasında ilişki olduğunu, uyku kalitesi kötü olan üniversite öğrencilerinde daha fazla psikolojik sağlık problemi olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde Keshavarz Akhlaghi ve Ghalebadi’nin (2009) çalışmasında da üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ile genel sağlık durumları arasında ilişki olduğu bildirilmiştir.

Ülkemizde ise üniversite öğrencilerinde uyku konusundaki çalışmalar sınırlıdır. Altıntaş ve arkadaşlarının (2006) çalışmasında, tıp fakültesi öğrencilerinde uykululuk durumu incelenmiş ve sonucunda öğrencilerin %54.4’ünün uyku ile ilgili sorunları olduğunu düşündükleri bulunmuştur.

*Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi

Mayda ve arkadaşları (2012) tıp fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesini inceledikleri çalışmaları sonucunda, öğrencilerin yarısından fazlasının uyku kalitesinin kötü olduğu saptanmıştır. Saygılı, Akıncı, Arıkan ve Dereli (2011) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin uyku kalitesinin kötü olduğu bildirilmiştir.

Tıp, hemşirelik, eczacılık gibi sağlık mesleklerinde yürütülen eğitim programlarının yoğun ve yorucu olmasına bağlı olarak, öğrencilerin uyku zamanlarından fedakarlık etmeleri olasıdır (Mayda ve ark, 2012). Bu nedenle, yeterince uyku uyuyamayan öğrencilerin fiziksel, bilişsel ve emosyonel olarak olumsuz etkilenmeleri söz konusudur. Ayrıca, öğrencilerde uykusuzluğun akademik başarıyı olumsuz etkilediği de bildirilmektedir (Curcio, Ferrara ve Gennaro, 2004). Toplumla sağlık hizmeti veren meslek üyelerinin fiziksel ve ruhsal olarak tam bir iyilik halinde olmaları ve bu iyilik halini sürdürmeleri önemlidir. Bunun için sağlıklı yaşam tarzının parametreleri arasında yer alan yeterli ve kaliteli uykunun sağlanması için mevcut durumun belirlenmesi, olumlu veya olumsuz etkileyen etmenlerin incelenmesi yararlı olacaktır. Her biri topluma sağlık hizmeti veren bir mesleğin üyesi olacak olan, hatta öğrencilik hayatında hasta/sağlıklı bireylere bakım veren öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzı geliştirebilme durumu, hizmet verdiği ve rol modeli olduğu birey ve topluma da yansımaktadır. Tıp, hemşirelik, eczacılık öğrencilerinin uyku kalitesinin incelenmesinin, sağlık eğitimi veren bu okullardaki öğrencilerin yeterli ve kaliteli uyuma durumları ve etkileyen etmenlerin belirlenmesi konusunda katkıda bulunacağı gibi öğrencilerin uyku kalitelerinin artırılması yönündeki çalışmalara veri tabanı oluşturacağı düşünülmüştür.

Amaç

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ve uyku kalitesini etkileyen etmenleri belirlemektir.

Yöntem

Araştırmanın Tipi

Bu araştırma sağlık bilimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ve uyku kalitesini etkileyen etmenleri belirlemek amacıyla yapılmış tanımlayıcı bir çalışmadır.

Araştırmanın Yapıldığı Yer

Araştırma Ocak-Haziran 2012'de İzmir'de bulunan bir üniversitenin hemşirelik, tıp ve eczacılık fakültelerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Evreni/Örnekleme

Araştırmanın evrenini İzmir'de bulunan bir üniversitenin hemşirelik, tıp ve eczacılık fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Tıp fakültesi son sınıf (intörn) öğrenciler klinik/toplum sağlığı uygulamalarında bulunmaları nedeniyle ulaşılmada zorluk çekileceği ve diğer öğrencilerden farklı olarak, gece nöbeti tutmalarının uyku düzenini etkileyebilecek bir etken olabileceği düşünüldüğü için araştırma kapsamına alınmamıştır. Araştırma evreninde araştırmanın yapıldığı tarihte öğrenim gören öğrenci sayısı yaklaşık olarak Hemşirelik Fakültesinde 800, Tıp Fakültesinde 1450 ve Eczacılık Fakülte'sinde 450 olmak üzere 2700'dür.

Araştırmada örneklemin büyüklüğü, evrendeki birey sayısının bulunduğu durumlardaki formül kullanılarak hesaplanarak 336 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiştir. Çalışma örnekleminin belirlenmesinde olasılıksız

örnekleme yöntemi kullanılmış, araştırma için ulaşılabilen, araştırmaya katılmayı kabul eden ve anket formlarını eksiksiz dolduran 300 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Bazı veriler, anket sorularında cevaplanmayan sorular bulunması nedeniyle iptal edilmiştir. Bu nedenle anketleri eksiksiz dolduran (n=300) öğrenciden elde edilen veriler kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında birey tanım formu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) kullanılmıştır. Birey tanım formu; öğrencilerin tanıtıcı özelliklerinin (yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü bölüm, sigara kullanma durumu gibi) belirlenmesine yönelik sorulardan oluşmuştur.

PUKİ bir aylık bir zaman aralığındaki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunu değerlendiren öz bildirim ölçeğidir. PUKİ, 1989'da Buysse ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş ve yeterli iç tutarlılığa, test-tekrar test güvenilirliğine ve geçerliliğe sahip olduğu gösterilmiştir (Buysse, 1989). İndeksin, ülkemizde geçerliği ve güvenilirliği Ağargün, Kara ve Anlar (1996) tarafından yapılmıştır ve Türk toplumuna uygun olduğu belirlenmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak saptanmıştır PUKİ'nin değerlendirilmesinde 18 madde puanlamaya katılır. PUKİ'nin öznel uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu olmak üzere 7 bileşeni vardır. Bileşenin bazıları tek bir madde ile belirtilmekte, bazıları ise birkaç maddenin gruplandırılmasıyla elde edilmektedir. Her bir madde 0-3 puan üzerinden değerlendirilmektedir ve 7 bileşen puanının toplamı, toplam PUKİ puanını oluşturur. Toplam puan 0-21 arasında bir değere sahiptir, toplam puanın yüksek oluşu uyku kalitesinin kötü olduğunu göstermektedir. Toplam PUKİ puanının ≤ 5 olması "iyi uyku kalitesi"ni, >5 olması ise "kötü uyku kalitesi"ni göstermektedir (Ağargün ve ark., 1996).

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma verilerinin analizi, SPSS for Windows (statistical package for social sciences) 16.0 paket programında aritmetik ortalama, standart sapma, iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi, varyans analizi, korelasyon, Kruskal Wallis testi kullanılarak yapıldı.

Araştırmada Etik

Araştırma için etik kuruldan, araştırmanın yapıldığı fakültelerden yazılı ve araştırmaya katılan öğrencilerden yazılı/sözel onam alındı.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, öğrencilerin verdiği yanıtlar, araştırmanın yapıldığı tarih, belirtilen fakültenin öğrencileri ile sınırlıdır.

Bulgular

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %37.3'ü 22 - 23 yaş grubunda (ort. 21.27 ± 1.63) ve %66'sı kadındır. En yüksek oranlarla %43.7'si hemşirelik, %36.7'si 2. sınıf öğrencisidir ve 52.7'si yurttadır. Öğrencilerin %26.3'ü sigara, %27.3'ü alkol kullanmaktadır ve saat 18'den sonra kafeinli içecek alıyor musunuz sorusuna evet veya bazen yanıtı verenler %69.3 oranındadır. Ayrıca araştırmada öğrencilerin %64.7'sinin günde 6 - 7 saat uyuduğu, %54'ünün bazen dinlenmiş olarak uyandığı, %48.3'ünün bazen derslerde uyukladığı bulunmuştur. Öğrencilerin PUKİ toplam ölçek ve alt bileşen puan ortalamaları Tablo 1'de verilmiştir. Öğrencilerin toplam PUKİ puan ortalaması 6.15 ± 1.90 'dır ve uyku kalitesi

puan ortalaması 5'den büyük olan öğrencilerin oranı %59'dur. Öğrencilerin PUKİ alt bileşen puan ortalamaları; "öznel uyku kalitesi"nde $1.12 \pm .62$, "uyku latensi"nde 1.1 ± 0.85 , "uyku süresi"nde 1.45 ± 0.7 , "alışılmış uyku etkinliği"nde $.14 \pm .45$, "uyku bozukluğu"nda $1.19 \pm .42$,

"uyku ilacı kullanımı"nda $.25 \pm .55$ ve "gündüz işlev bozukluğu"nda $.91 \pm .45$ olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin PUKİ Toplam ve Alt Bileşenler Puan Ortalamaları

PUKİ Alt Boyutları	X ± SS
Öznel Uyku Kalitesi	1.12 ± .62
Uyku Latensi/Gecikmesi	1.10 ± .85
Uyku Süresi	1.42 ± .70
Alışılmış Uyku Etkinliği	0.14 ± .45
Uyku Bozukluğu	1.19 ± .42
Uyku İlacı Kullanımı	0.25 ± .55
Gündüz İşlev Bozukluğu	0.91 ± .42
PUKİ Toplam	6.15 ± 1.90

Tablo 2. Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre PUKİ Puan Ortalamalarının Dağılımı

	n=300	n	%	PUKİ puan ort. X±SS
Yaş		X = 21.27 ± 1.63		
		*r = .07, p = .777		
Cinsiyet	Kadın	198	66	6.21 ± 2.12
	Erkek	102	34	6.04 ± 1.38
		**t = .753, p = .452		
Bölüm	Hemşirelik	131	43.7	6.03 ± 2.12
	Tıp	99	33.0	6.25 ± 1.85
	Eczacılık	70	23.3	6.26 ± 1.53
		***F = .440, p = .72		
Sınıf	1.sınıf	73	24.3	6.61 ± 2.23
	2.sınıf	110	36.7	5.89 ± 1.62
	3.sınıf	45	15.0	6.08 ± 1.75
	4.sınıf	72	24.0	6.12 ± 2.01
		***F = 1.584, p = .178		
Kaldığı yer	Yurtta	158	52.7	6.26 ± 1.97
	Evde arkadaşlarıyla	98	32.7	6.02 ± 1.75
	Ailesi ile	44	14.6	6.06 ± 2.01
		***F = .554, p = .576		
Sigara kullanımı	Evet	79	26.3	6.40 ± 1.87
	Hayır	221	73.7	6.15 ± 1.91
		**t = 1.349, p = .178		
Alkol kullanımı	Evet	82	27.3	6.58 ± 1.70
	Hayır	218	72.7	5.99 ± 1.95
		**t = 2.405, p = .017		
18'den sonra kafeinli içecek alma	Evet	102	34	6.57 ± 2.09
	Bazen	106	35.3	5.83 ± 1.76
	Hayır	92	30.7	6.05 ± 1.77
		***F = 4.170, p = .016		
Toplam uyku saati	4-5 saat	35	11.6	7.31 ± 1.95
	6-7 saat	194	64.7	6.09 ± 1.79
	8-9 saat	68	22.7	5.69 ± 2.0
	9 saatten fazla	3	1.0	7.0 ± 1.73
		***KW = 17,649, p = .001		
Dinlemiş olarak kalkma	Evet	101	33.7	5.68 ± 1.58
	Bazen	162	54.0	6.31 ± 1.90
	Hayır	37	12.3	6.75 ± 2.44
		***F = 5.662, p = .004		
Derslerde uyuklama durumu	Evet	92	30.7	6.67 ± 2.00
	Bazen	175	58.3	6.05 ± 1.80
	Hayır	33	11.0	5.24 ± 1.78
		***F = 7,733, p = .001		

*Korelasyon analizi, **Student t testi, ***Varyans analizi, ****Kruskal Wallis analizi

Öğrencilerin bazı değişkenlere göre PUKİ puan ortalamaları tablo 2'de görülmektedir. Yapılan analizlerde yaş değişkeni ile uyku kalitesi puanı arasında ilişki olmadığı ve cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, sınıf, kalınan yer ve sigara kullanma durumuna göre elde edilen puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Öğrencilerin alkol kullanma, saat 18'den sonra kafeinli içecek alma durumuna göre elde edilen uyku kalitesi puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bunun yanında araştırmada, öğrencilerin günlük uyku saati ($KW = 17.649$, $p = .001$), uykudan dinlenmiş olarak kalkma ($F = 5.662$, $p = .004$) ve derslerde uyuklama durumlarına ($F = 7.733$, $p = .001$) göre elde edilen puan ortalamaları arasında farkın anlamlı olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

Tartışma

Uyku genç bireylerin sağlığında önemli yer tutar. Yetersiz uyku sağlık için tehdit oluşturmasının yanında bilişsel, psikomotor ve duygusal fonksiyonlarda azalmaya neden olur (Abdulkadiroğlu, Bayramoğlu ve İlhan, 1997; Orzech ve ark., 2011). Ülkemizde öğrencilerle PUKİ kullanılarak yapılan çalışmalarda, uyku kalitesi puan ortalamaları Küçükgöncü ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında 7.89 ± 2.36 , Saygılı ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında 6.90 ± 2.4 , Şenol, Soyver, Pekşen ve Argün'ün (2012) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada 6.28 ± 3.05 olarak bulunmuştur. Uyku kalitesi kötü olan üniversite öğrencilerinin oranı ülkemizdeki çalışmalarda %54.4 ve %59 (Altıntaş ve ark., 2006, Saygılı ve ark., 2011), yurt dışı çalışmalarda %53 ile %57.5 arasındadır (Cheng ve ark., 2012; Lemma ve ark., 2012; Suen, Ellis Hon ve Tam, 2008). Hicks, Fernandez ve Pellegrini (2001) yaptıkları çalışmada Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite öğrencileri arasında en az bir uyku problemi yaşayan öğrencilerin oranının %71 olduğunu bildirmiştir. Çalyurt'un (1998) sirkadiyen uyku uyanıklık düzenini etkileyen iş ve çalışma gruplarında uyku kalitesini değerlendirdiği çalışmasında, vardiyalı çalışan sağlık çalışanları, hemşire, doktor ve jet-lag olan uzun süreli uçuş personelinin yorgunluk puanları sırasıyla $8.26 + 3.60$, $6.60 + 2.69$, $6.33 + 2.69$ ve $7.00 + 2.63$ olarak bildirilmektedir. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin incelendiği bu çalışma sonucunda, öğrencilerin uyku kalitesi puan ortalaması 6.15 ± 1.90 'dir. PUKİ puan ortalaması 5'den büyük olan öğrencilerin oranı %59'dur. Gerek yurtiçi gerekse yurtdışı çalışma sonuçları ile benzer olan sonuçlar göstermektedir ki, bu çalışma kapsamına alınan öğrencilerin uyku kaliteleri kötüdür ve uyku kalitesi kötü olan öğrencilerin oranı yarından fazladır. Ayrıca elde edilen sonuçların Çalyurt'un (1998) sirkadiyen uyku uyanıklık düzeninin etkilendiği mesleklerle yaptığı çalışma sonuçlarına yakın olması da üniversite öğrencilerinin uyku kalitesinin sağlık çalışanları ve hatta jet-lag olan uzun süreli uçuş personeli kadar kötü olduğunu ortaya koymaktadır.

Yaş ve cinsiyet bireylerde uykuyu etkileyebilecek etmenler arasında yer almakla birlikte, bu çalışmada yaş ve cinsiyetin uyku kalitesini etkilemediği bulunmuştur. Yaşam sürecinde yaşa bağlı olarak uyku evreleri ve uyku süresinde farklılaşmanın olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada yaşın uyku kalitesinde etkili olmamasının, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin benzer yaş grubunda olmasından kaynaklanabileceğini düşünülmektedir. Cinsiyetin uykuyu etkisi konusunda ise kadınların erkeklere göre daha fazla uyku sorunlarını dile

getirdikleri bildirilmektedir (Potter ve Perry, 2009). Yapılan araştırmalar da bu bilgiyi destekler çalışmaların (Keshavarz ve ark; 2009; Orzech ve ark; 2011) yanı sıra, cinsiyetin uykuyu etkilemediğini (Eliasson ve Lettieri, 2010; Şenol ve ark; 2012) veya erkeklerin uyku kalitesinin kadınlardan daha kötü olduğunu bildiren (Liu ve ark; 2008) çalışmalar da bulunmaktadır.

Araştırmada öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm ve sınıfın uyku kalitesine etkisine bakılmış, hem bölüm hem de sınıfın PUKİ puan ortalamasını etkilemediği bulunmuştur. Orzech ve arkadaşlarının (2011) bildirdiğine göre, uyku ile ilgili problemler özellikle üniversitesinin ilk yılında olabilir. Çünkü bu dönemde stres yönetimi etkili olmayabilir ve ders programlarının dengelenmesinde problemler olabilir. Ayrıca aileden uzaklaşma, yeni bir sosyal çevreye uyum gibi durumlar da buna katkıda bulunabilir. Okunan bölümle ilgili olarak da, Saygılı ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında, öğrencilerin bölümlerine göre uyku kalitesinin farklılık gösterdiği, Teknik Bilimler Meslek Yüksek Okulu (MYO) ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin uyku kalitesinin en kötü, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri MYO'da öğrenim gören öğrencilerin uyku kalitesinin en iyi düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ise hem öğrenim görülen bölüm hem de sınıfın uyku kalitesi üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur. Öğrenim görülen bölümün uyku kalitesine etkisi konusunda, örnekleme alınan öğrencilerin tamamının sağlık bilimlerinde öğrenim görmesinin bir etken olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında üniversitenin ilk yılında olan öğrencilerin daha fazla uyku problemi yaşayacağı ve bağlantılı olarak da uyku kalitelerinin daha kötü olabileceği varsayımı bu çalışma için geçerli olmamıştır. Bu sonucun da araştırma kapsamına alınan bölümlerin tamamında İngilizce hazırlık sınıfı bulunması ve dolayısıyla örnekleme alınan öğrencilerin büyük çoğunluğunun üniversitedeki ilk yılı olmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Sigaranın, içinde bulunan nikotinin uyarıcı etkisine, gece boyunca olan yoksunluğa, uykudaki solunum sorunlarının içmeyenlere göre daha sık olmasına bağlı olarak uykuya dalmada güçlüğü ve uykunun bölünmesine neden olabileceği bildirilmektedir (Wetter ve Young, 1994). Altıntaş ve arkadaşları (2006) sigara içen üniversite öğrencilerinin içmeyenlere göre daha yüksek bir yüzde ile uykuya dalmakta güçlük çektiğini, Vail-Smith ve arkadaşları (2009) çalışmalarında intihar girişimi, sigara ve alkol kullanma gibi riskli sağlık davranışları ile uyku kalitesi puan ortalamalarının ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Lund ve arkadaşları (2010) alkol alanların uyku kalitesini diğerlerine göre daha kötü olduğunu bildirmişler, Singleton ve Wolfson (2009) da fazla alkol alan öğrencilerin daha geç yattığını ve daha az uyuduğunu, hafta içi ve hafta sonu uyku süresi ve zamanı arasında büyük farklılıklar olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada ise sigara kullanma durumunun uyku kalitesi puanını etkilemediği bulunurken, alkol kullanan öğrencilerin uyku kalitesinin kullanmayan öğrencilere göre daha kötü olduğu bulunmuştur. Çalışma sonuçları sigaranın uykuya etkisi noktasında farklılık göstermektedir. Sigaranın uyku kalitesi üzerine etkisinde, içilen sigara sayısının da etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada öğrencilerin içtikleri sigara sayısı sorgulanmamıştır ve bu nedenle sigaranın uyku kalitesine etkisini incelenmesinde günlük içilen sigara sayısının da göz ardı edilmemesi gereken bir nokta olduğu düşünülmektedir.

Uyku kalitesi üzerinde etkili olan etmenlerden bir diğeri de kafeinli içecek alımıdır. Çay, kahve gibi kafeinin içeren içeceklerin uykuya dalmayı zorlaştırdığı, uyku bölünmesine neden olduğu (Shcao, Chou, Yeh ve Tzeng, 2010) ve uyku kalitesini kötüleştirdiği bildirilmektedir (Walsh, Muehlback, Humm, Dickins ve Sugerman, 1990). Bunun yanında Üstün ve Çınar'ın (2011) ile Çalıyurt'un (1998) çalışmalarında çay, kahve kullanımının PUKİ toplam puan ortalamasını etkilemediği bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ise kafeinli içecek alma durumunun uyku kalitesini etkilediği, "saat 18'den sonra kafeinli içecek alıyor musunuz?" sorusuna "evet" yanıtını veren öğrencilerin diğerlerine göre uyku kalitelerinin daha kötü olduğu bulunmuştur. Bu sonuç kafeinli içeceklerin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği bilgilerini destekler niteliktedir.

Uykuyu etkileyen etmenlere bakıldığında çevre faktörü önemli yer tutmakla birlikte, araştırmada öğrencilerin kaldıkları yerin uyku kalitesi puan ortalamasını etkilemediği bulunmuştur. Öğrencilerin kaldıkları yer ile ilgili değişkenlere bakıldığında yurtta kalan öğrencilerin öncelikli olarak daha kalabalık odalarda kaldıkları ve buna bağlı olarak uyku kalitelerinin diğer öğrencilerden daha kötü olacağı düşünülebilir. Ancak çevre değişkeninin içinde ortam ısısı, havalandırılması, gürültü varlığı, yatağın rahat olması, aydınlatma gibi birçok etmen yer almaktadır. Bu nedenle öğrencilerin kaldıkları çevre koşullarının daha ayrıntılı olarak sorgulanmasına gereksinim vardır.

Uyku gereksinimi yaşa göre değişebilmektedir ve yetişkinlerde bu süre ortalama olarak 7-8 saattir (Potter ve Perry, 2009). Araştırmada, öğrencilerin %64,7'sinin günde 6-7 saat uyuduğu, uyku süresi az (4-5 saat) veya fazla (9 saatten fazla) olan öğrencilerin (p<0.001) uyku kalitesinin daha kötü olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin çoğunluğunun uyku sürelerinin, literatürde genç erişkinler için bildirilen ortalama uyku saatleriyle benzerlik gösterdiği görülmektedir. Literatür bilgileri ışığında, günde 4-5 saat uyuyan öğrencilerin uyku kalitesinin kötü olması beklenen bir sonuç olarak düşünülmektedir. Bunun yanında uyku süresi 9 saatten fazla olan öğrencilerin uyku kalitesinin kötü olmasının, uyku kalitesinde uyuma süresinin artmasından ziyade, uykunun niteliğinin artırılmasının önemli olduğunun göstergesi olabileceği düşünülebilir.

Uyku kalitesi iyi olanlarla karşılaştırıldığında kötü uyku kalitesine sahip öğrencilerin fiziksel ve psikososyal sağlık problemlerini anlamlı şekilde daha fazla deneyimledikleri (Lund ve ark. 2010), uykusuzluk sonucunda konsantrasyon olumsuz, yorgunluk, sinirlilik, anksiyete ve depresyon gibi sorunlar yaşadıkları bildirilmektedir (Fernandez ve ark 2009). Orzech ve arkadaşları (2011) üniversite öğrencilerinin %25 ile %50'sinin gün içinde önemli seviyede uykulu olduğunu bildirmişlerdir. Bu çalışmada da uykudan dinlenmiş olarak uyanmayan (p<0.05) ve derslerde uykuladığını bildiren öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu saptanmıştır (p<0.001). Uyku kalitesinde bozulmanın yol açtığı sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencileri, uyku kalitesinin kötü olmasına bağlı olarak bir takım sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalabilirler. Ayrıca dinlenmiş olarak uyanmayan öğrencilerin, gün içindeki aktivitelerini yerine getirmede zorlanma, isteksizlik yaşamaları beklenirken, diğer ciddi bir sorun derste uykuladığını bildiren öğrencilerin oldukça yüksek oranda

olması ve bu durumun öğrencilerin akademik olarak başarısını ve motivasyonunu olumsuz etkileyebilecek olma olasılığıdır.

Sonuçların Uygulamada Kullanımı

Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışma sonucunda, öğrencilerin uyku kalitesinin kötü olduğu, alkol alan, kafeinli içecek tüketen, uyku süresi az olan (4-5 saat/gün) ve çok olan (9 saat/gün) öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu bulunmuştur. Bunun yanında uyku kalitesi kötü olan öğrencilerin dinlenmiş olarak uyanmadıkları ve derslerde uykuladıkları belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda,

- Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesini arttırmak için, alkol/kafeinli içecek tüketimi ve uyku kalitesi arasındaki ilişki konusunda farkındalığının artırılması, uyku hijyeni konusunda üniversite öğrencilerine yönelik seminer ve konferansların düzenlenmesi,
- Uyku kalitesi ile sağlık problemleri ve akademik başarı durumlarının ilişkisini inceleyen araştırmaların yapılması,
- Araştırmanın evreni temsil gücü yüksek olan daha geniş örneklemlemlerle tekrarlanması önerilmiştir.

Kaynaklar

- Abdulkadiroğlu, Z., Bayramoğlu, F., & İlhan, N. (1997). Uyku ve uyku bozuklukları. *Genel Tıp Dergisi*, 7 (3), 161-166.
- Ağargün, M.Y., Kara, H., & Anlar, Ö. (1996). Pittsburgh uyku kalitesi indeksi'nin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7 (2), 107-115.
- Altıntaş, H., Sevencan, F., Aslan, T., Cinel, M., Çelik, E., & Onurdağ, F. (2006). HÜTF dönem dört öğrencilerin uyku bozukluklarının ve uykululuk hallerinin epworth uykululuk ölçeği ile değerlendirilmesi. *Sted*, 15 (7), 114.
- Buyse, D. J., Charles, F., Reynolds, C. F., Mak, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The pittsburg sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28 (7), 193-213.
- Cheng, S. H., Shih, C. C., Lee, I. H., Hou, Y., Chen C. K., Chen, K., et al. (2012). A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry Research*, 197 (3), 270-274.
- Curcio, G., Ferrara, M., & Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev*, 10, 323-337.
- Çalıyurt, O. (1998). Sirkadiyen uyku uyanıklık düzenini etkileyen iş ve çalışma gruplarında uyku kalitesinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Edirne, Türkiye.
- Demir, A. U. (2010). Türkiye'de erişkin toplumda uyku epidemiyolojisi araştırması ilk sonuçları. *Türk Uyku Tıbbı Derneği Yayını*. Erişim: 02.01.2013. http://78.189.53.61/-/uyku/11uykusunu/7_acilis.pdf
- Eliasson, A. H., & Lettieri, C. J. (2010). Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students. *Sleep Breath*, 14 (1), 71-75.
- Engin, E., & Özgür, G. (2004). Yoğun bakım hemşirelerinin uyku düzen özelliklerinin iş doyumuna ile ilişkisi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20 (2), 45-55.
- Ertekin, Ş., & Doğan, O. (1999). Hastanede yatan hastalarda uyku kalitesinin değerlendirilmesi. VII. Ulusal Hemşirelik Kongresi (Kongre Kitabı). Erzurum. 22-24 Haziran, 222-227.
- Fernández-Mendoza, J., Vela-Bueno, A., Vgontzas, A. N., Olavarrieta-Bernardino, S., Ramos-Platón, M. J., Bixler, E. O., et al. (2009). Nighttime sleep and daytime functioning correlates of the insomnia complaint in young adults. *Journal of Adolescence*, 32 (5), 1059-74.
- Hicks, R. A., Fernandez, C., & Pellegrini, R. J. (2001). Striking changes in the sleep satisfaction of university students over

- the last tow decades. *Perceptual and Motor Skills*, 93 (3), 660.
- 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 (1), 44-49.
- Küçükgöncü, S., Aktar, E., Erginbaş, E., Beştepe, E., Çalığışu, C., Algin, F., ve ark. (2010). Relationship between dissociative experiences, abnormal sleep experiences, and sleep quality in undergraduate students. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23, 77-84.
- Lemma, S., Patel, S. V., Tarekegn, Y. A., Tadesse, M. G., Berhane, Y., Gelaye, B., et al. (2012). The epidemiology of sleep quality, sleep patterns, consumption of caffeinated beverages, and khat use among ethiopian college students. Hindawi Publishing Corporation Sleep Disorders (doi:10.1155/2012/583510)
- Liu, X., Zhao, Z., Jia, C., & Buysse, D. J. (2008). Sleep patterns and problems among Chinese adolescents. *Pediatrics*, 121, 1165-1173.
- Lund, H. G. Brian, B. A., Reider, D., Annie, B. A., Whiting, B., & Roxanne Prichard, J. (2009). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 26, 1-9.
- Mayda, A. S., Kasap, H., Yıldırım, C., Yılmaz, M., Derdiyok, Ç., Ertan, D., ve ark. (2012). 4-5-6. sınıf tıp fakültesi öğrencilerinde uyku bozukluğu sıklığı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2 (2), 8-11.
- 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), 612-619.
- Önler, E., & Yılmaz, A. (2008). Cerrahi birimlerde yatan hastalarda uyku kalitesi. *Istanbul Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 16 (62), 114-121.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of nursing*. (6rd ed., pp. 1198- 1227). Mosby Year Book, St Louis, Missouri.
- Saygılı, S., Akıncı, Ç. A., Arıkan, H., & Dereli, H. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, December/Aralık, 88-94.
- Shcao, M. F., Chou, Y. C., Yeh, M. Y., & Tzeng, W. C (2010). Sleep quality and quality of life in female shift working nurses. *Journal Advanced Nursing*, 66 (7), 1565-72.
- Suen, L.K.P., Ellis Hon, L. K., & Tam, W. W. S. (2008). Association between sleep behavior and sleep-related factors among university students in Hong Kong. *Chronobiology International*, 25 (5), 760-775.
- Şenol, V., Soyuer, F., Pekşen, A. R., & Argun, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 14, 93-102.
- 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, 3.
- Walsh, J. K., Muehlback, M. J., Humm, T. M., Dickins, Q. S., & Sugeran, J. L. (1990). Effect of caffeine on physiological sleep tendency and ability to sustain wakefulness at night. *Psychopharmacology*, 101 (6), 271-273.
- Wetter, D. W., & Young, T. B. (1994). The relation between cigarette smoking and sleep disturbance. *Preventive Medicine*, 23 (3), 328-334.