

Hemþirelik Öğrencilerinin Uyku Kalitesinin Belirlenmesi

Emre Şahin

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Hemþirelik
Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Eylül 2018
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

Doç. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdür Vekili

Bu tezin Hemşirelik Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Prof. Dr. Refia Selma Görgülü
Hemşirelik Bölüm Başkanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Hemşirelik Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Yrd. Doç. Dr. Hülya Fırat Kılıç
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Prof. Dr. Refia Selma Görgülü
2. Yrd. Doç. Dr. Hülya Fırat Kılıç
3. Yrd. Doç. Dr. Gülcem Sala Razi

ÖZ

Bu araştırma hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesini belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Doğu Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Bölümü Lisans (384) ve Yüksek lisans (41) programında öğrenim gören toplam 425 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeyip, evren üzerinden çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemine araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 280 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veriler öğrencilerin tanıtıcı özelliklerini içeren soru formu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde yüzdeler, frekans dağılımı, ANOVA ve Tukey testi kullanılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %44,64'ünün 20-21 yaş arası, %65'inin kadın, %35,71'inin aile ile birlikte kaldığı görülmüştür. Öğrencilerin %80,71'inin herhangi bir işte çalışmadığı ve %59,29'unun gelirinin giderine eşit olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %71,07'si akşam-gece ders çalışmakta ve %40,36'sı haftada 25 ve üzeri saat derse girmektedir. Öğrencilerin %73,57'sinin günde 5-8 saat arası uyuduğu, %80,36'sı gün içerisinde kendini uykulu hissettiği ve %57,50'sinin daha önce uyku problemi yaşadığı saptanmıştır.

Öğrencilerin Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ölçeğinden ortalama $6,51 \pm 3,11$ puan aldıkları saptanmıştır. Öğrencilerin yaş, cinsiyet, çalışma durumları, alkol kullanma durumları ve sınıf düzeyleri ile Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p > 0,05$). Öğrencilerin günlük uyku süreleri ve ders çalışma saatlerinin uyku kalitesi üzerinde etkili olduğu görülmüştür ($p < 0,05$).

Bu sonuçlar doğrultusunda; Hemşirelik programında öğrenim gören öğrencilerin uyku kalitesinin önemi konusunda bilinçlendirilmesi ve öğrencilere düzenli uyku alışkanlığı kazandırmak amacıyla üniversitelerin sağlık merkezlerinde danışmanlık hizmetlerinin verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik, Öğrenci, Uyku

ABSTRACT

This study was done as a descriptive study to determine sleep quality of nursing students. The universe of the research was composed of a total of 425 students studying in the undergraduate (384) and graduate (41) programs of the nursing department of Eastern Mediterranean University in 2017-2018 academic year. Sampling was not selected in the research but studied through the universe. There were 280 students who agreed to voluntarily participate as the researching sample of the researcher. The data was collected by questionnaires that were including the descriptive characteristics of students and by the Pittsburgh Sleep Quality Index scale. In the statistical analysis of the data, percentile frequency distribution, ANOVA and Tukey test were used.

44.64% of the students who participated in the study were between the ages of 20-21, 65% of them were female and 35.71% of them were living with their families. It was determined that 80.71% of the students did not work in any job and 59.29% of them were have a balance between their income and expences. 71,07% of the students are studying evening and night, 40,36% of them are taking 25 hours and 25 hours per week. It was determined that 73.57% of the students slept 5-8 hours a day, 80.36% felt sleepy during the day and 57.50% had a sleep problem before.

The students were found to have an average of 6.51 ± 3.11 points on the Pittsburg Sleep Quality Index scale. There were no statistically significant difference between the students age, gender, working status, alcohol use and class levels and Pittsburgh Sleep Quality Index scale scores ($p > 0,05$). It was determined that there was a statistically significant difference between the Pittsburgh Sleep Quality Index scores of the students according to their daily sleeping times ($p < 0,05$).

In line with these results; It is recommended that the students who are educated in the nursing program are made aware of the sleeping quality and the counseling services should be provided in the health centers of universities regarding regular sleeping habits.

Keywords: Nursing, Students, Sleeping

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamın her aőamasında, bana büyük destek ve emek veren, değerli bilgilerini ve emeğini benden esirgemeyen, yol gősterici, yardımcı, destekleyici, hoőgörölü ve sabırlı tez danıőmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Hölüya Fırat Kılıç baőta olmak üzere, Yüksek Lisans eğitimim boyunca, bilgi ve deneyimleriyle değerli katkılarda bulunan Doğu Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Bölüm Başkanı Sayın Prof. Dr. R. Selma Görgölü'ye, değerli jüri üyesi Yrd. Doç. Dr. Gülcem Sala Razi'ya, çalışmaya önemli katkılarda bulunan değerli hocalarım, Prof. Dr. Güümser Kublay'a, Yrd. Doç. Dr. Gülten Sucu Dağ'a, Yrd. Doç. Dr. Handan Sezgin'e ve bilhassa yardımlarından dolayı Hemşirelik Bölümü öğretim elemanlarından Arş. Gör. Serdar Aydın'a teőekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vii
KISALTMALAR	x
TABLO LİSTESİ.....	xi
ŞEKİL LİSTESİ.....	xii
1 GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı.....	4
1.2 Araştırma Soruları.....	4
2 GENEL BİLGİLER	5
2.1 Uyku Tanımı ve Fizyolojisi.....	5
2.2 Uykunun Evreleri.....	6
2.2.1 Hızlı Göz Hareketlerinin Olmadığı Uyku (NREM)	6
2.2.2 REM Evresi.....	7
2.3 Sirkadiyen Ritim (Uyku-Uyanıklık Ritmi).....	7
2.4 Uykunun İşlevi.....	7
2.5 Uyku Gereksinimi.....	8
2.6 Uykuyu Etkileyen Etmenler.....	9
2.7 Uyku Kalitesi.....	12
2.8 Uyku Bozuklukları.....	12
2.9 Uyku ve Hemşirelik Yaklaşımları.....	13
2.10 Konu ile İlgili (Literatür Çalışmaları).....	14
3 GEREÇ VE YÖNTEM	20

3.1 Araştırmanın Tipi.....	20
3.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer.....	20
3.3 Evren ve Örneklem.....	20
3.4 Veri Toplama Araçları.....	21
3.4.1 Tanıtıcı Özellikler Soru Formu.....	21
3.4.2 Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ),.....	21
3.5 Veri Toplama Süreci.....	22
3.6 Verilerin İstatistiksel Analizi.....	22
3.7 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	23
3.8 Araştırmanın Etik Boyutu.....	23
3.9 Araştırma Takvimi.....	25
4 BULGULAR.....	26
5 TARTIŞMA.....	34
6 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
6.1 Sonuçlar.....	43
6.2 Öneriler.....	44
KAYNAKLAR.....	45
EKLER.....	59
Ek 1: Hemşirelik Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler.....	60
Ek 2: Ölçek Sahibinden İzin Yazısı.....	66
Ek 3: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.....	67
Ek 4: Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Uygunluk İzni.....	69
Ek 5: Sağlık Bilimleri Fakültesi Bölüm Başkanlığı İzni.....	70

KISALTMALAR

BSR	Bulber Senkronize Edici Bölge (Bulbar Synchronizing Region)
EEG	Elektroensefalografi (Electroencephalography)
KOAH	Kronik Obstruktif Akciğer Hastalığı (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)
ICSD	International Cassification of Sleep Disorders (Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflaması)
ISI	Insomnia Severity Index (Uykusuzluk Şiddeti İndeksi)
PUKİ	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (Pittsburgh Sleep Quality Index)
REM	Rapid Eye Movement
RAS	Reticular Aktivating System (Retiküler Aktive Edici Sistem)

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. İlgili Araştırmalar ve Sonuçları	15
Tablo 2. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı (N=280).....	26
Tablo 3. Öğrencilerin Uyku Özelliklerine Göre Dağılımı (N=280)	28
Tablo 4. Öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler (n=280).....	29
Tablo 5. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi Puanlarının Karşılaştırılması (N=280).....	30
Tablo 6. Öğrencilerin Uyku Özellikleri Göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi Puanlarının Karşılaştırılması (N=280).....	33

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Takvimi Akış Şeması.....	25
Şekil 2. Öğrencilerin Uyku Kalitelerine Göre Dağılımı	29

Bölüm 1

GİRİŞ

Uyku karşılanması gereken temel insan gereksinimlerinden biri olan ve insan yaşamında beslenme, solunum, boşaltım gibi önemli yer tutan fizyolojik bir ihtiyaç ve bireyin yaşamını sağlıklı biçimde sürdürmesinde önemli bir etkidir (1, 2).

Uyku; bireyin çevre ile iletişiminin, uyanıklarla geri döndürülebilir bir biçimde, geçici, kısmi ve öğrenmenin sağlanması ve yeni bir güne dinamik olarak hazırlanma sürecidir. Uyku bileşeninin kaliteli bir şekilde gerçekleşmesi sağlıklı yaşamın vazgeçilemeyecek bir unsur olarak tanımlanmaktadır. Uyku esnasında sağlıklı kişilerde, solunum ve dolaşım sistemi de dahil olmak üzere tüm vücut sistemleri etkilenmektedir (3). İnsan vücudunun dinlendiren uyku, beyindeki işlevlerinin kuvvetlenmesini, düzenli olmasını ve onarılmasını sağlayarak, kişiyi yeni bir güne hazırlarken, uyku düzeni ile kalitesindeki değişiklikler günlük yaşamı etkilemektedir. Bu farklılığın uzun zaman devam etmesi kişiyi fiziksel ve ruhsal yönden sağlığının etkilenmesine yol açabilir (4). Uyku cinsiyet, akademik hayat, günlük yaşam aktiviteleri, sosyoekonomik durum, sağlık düzeyi ve stres gibi çeşitli çevresel faktörlerden etkilenmektedir (5).

Uyku bozuklukları dünya genelinde sürekli artan ve her yaş grubunda da görülen ciddi bir sağlık sorunu haline gelmiştir (6). Uluslararası uyku bozuklukları sınıflamasına göre 90'ın üzerinde uyku bozukluğu tipi görülmektedir (7). Uyku bozuklukları tamamı ile bir rahatsızlık olabildiği gibi, psikiyatrik, nörolojik

hastalıklar ile diyabet, anemi, KOAH (Kronik Obstruktif Akciğer Hastalığı), obezite gibi pek çok sağlık problemi ile birlikte görülebildiği ifade edilmektedir.

Uykusuzluk, uykuya dalmada güçlük, uykuyu devam ettirmekte zorluk çekme ya da uyuduğu halde uykusunu alamama, dinlenmiş hissedememe ile karakterize bir bozukluktur. Stres, uygun olmayan çalışma saatleri, alkol, kafeinli içecek tüketimi, yetersiz veya aşırı egzersiz yapma, bulunduğu ortamda aşırı yüksek ses, ışık gibi çevresel faktörlerin bulunması gibi durumların uykusuzluğa neden olduğu bilinmektedir (8).

Üniversite öğrencilerinde uykusuzluk, akademik başarıda düşüş, madde bağımlılığı, duygusal-davranışsal ve yeme bozuklukları gibi psikososyal sorunlar yanında fiziksel sorunlar ve kazalar ile ilişkilendirilebilir (11). Uykusuz kalan öğrencilerde konsantrasyonda zorlanma, anlama güçlüğü, okul devamsızlığı, yorgunluk, sinirlilik, anksiyete ve depresyon gibi sorunların artmasına neden olduğu belirtilmektedir (12). Chen ve arkadaşları tarafından (2015) uyku sorunlarının depresyon üzerine etkilerini belirlemek amacıyla yaptıkları bir çalışmada öğrencilerde, üst sınıflara geçtikçe uyku problemlerinin arttığı bildirilmiştir (9). Cates ve arkadaşlarının (2015) eczacılık bölümündeki öğrencilerin uyku kalitesinin değerlendirilmesi amacıyla yaptıkları çalışmada, müfredat programlarının yoğunluğu, cinsiyet, sınıf ve stresin uyku kalitesini etkilediği belirtilmiştir (2). Aysan ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları çalışmada sınıf düzeyinin uyku kalitesini etkilemediği bildirilmiştir (10).

Uyku kalitesi iyi olan bireylere kıyasla uyku düzeni kalitesiz olan öğrencilerin fiziksel ve psikososyal sağlık sorunlarını anlamlı şekilde daha fazla yaşadıkları ifade edilmektedir (13). Saygılı ve arkadaşları tarafından 2011 yılında üniversite öğrencilerinde uyku kalitesini değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmada;

Üniversite öğrencilerinde uyku sorunları yanında halsizliğin de sık görüldüğü; erkek öğrencilerin %45.8'inin, kız öğrencilerin %48.9'unun halsizlik yaşadığı bildirilmektedir. Hatta üniversite öğrencilerinin yaşamış olduğu halsizliğin iş yükü ağır olan işlerde çalışan işçiler kadar fazla olduğu bildirilmektedir (14). Öğrenciler üzerine yapılan araştırmalarda; uyumak için yatağa gitme vakitlerinin düzensiz olduğu, yetersiz uyudukları, uyku kalitelerinin kötü olduğu, uykularını düzene sokmak için sıklıkla alkol ve hatta reçetesiz ilaç kullandıkları, uyanık kalmak için de kafein tarzı uyarıcılar kullandıkları ve hatta araç kullanırken uykuya daldıkları ya da uyku problemleri sebebiyle araç kazaları yaptıkları bildirilmektedir (6, 10, 14, 15, 16).

Topluma hizmet sunan sağlık profesyonellerinin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hali içinde olmaları önem arz etmektedir. Bu nedenle temel uğraşı alanı insan olan hemşirelik öğrencilerinin de sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürmeleri oldukça önem kazanmaktadır (17). Önemli bir sağlık göstergesi olan uyku kalitesinin saptanması için mevcut durumun belirlenmesi, ve etki eden nedenlerin incelenmesinin bu alandaki problemlerin belirlenmesi açısından yarar sağlayacağı ifade edilmektedir (18). Sonuç olarak uyku kalitesi üzerine literatürde hemşirelik öğrencileri üzerine sınırlı sayıda çalışma olduğu saptanmıştır. Bu yönde yapılacak olan bu çalışma hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi ve etkileyen faktörleri ve sorunun çözümüne yönelik girişimleri belirlemek açısından vazgeçilmezdir.

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırma hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesini incelemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

1.2 Araştırma Soruları

1. Hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi nasıldır?
2. Hemşirelik öğrencilerinin tanıtıcı özelliklerine göre uyku kalitesinde fark var mıdır?

Bölüm 2

GENEL BİLGİLER

2.1 Uyku Tanımı ve Fizyolojisi

Uyku; insan vücudunun dinlenmesini sağlayan bir hareketsizlik hali olmasının yanında, tüm vücudu günlük yaşama yeniden hazırlayan bir yenilenme sürecidir. Uyku solunum, kardiyak fonksiyonlar, kas tonüsü, beden ısısı, hormon salınımı ve kan basıncında değişikliklerle birlikte, dış uyaranlara yanıt eşiğinde büyük artışla, birbirinden farklı özellikleri olan evreleri ve bu evrelere giriş, kalış süreleri ile düzenli bir ritmi olan yineleyici, kolaylıkla geri dönülebilir bir durumdur (19). Tüm insanlar için ortak bir ihtiyaç olan uyku gereksiniminin, yaşamın ortalama üçte birini oluşturmaktadır. Uyku sadece günlük yaşamın dışında kalmış bir zaman parçası değil, vücudun kendisini yenilediği, solunumun gerçekleşmesi, yemek yeme ve boşaltım kadar önemli, vazgeçilmez bir gerekliliktir. Uyku fiziksel ve ruhsal anlamda sağlıklı olmanın temel şartıdır (20).

Uyku ve uyanıklık beyin sapı, spinal kord ve serebral kortekste yer alan Reticular Aktivating System (RAS) ve medullada yer alan Bulbar Synchronizing Region (BSR) tarafından düzenlenmektedir (21). Uykunun doğal siklusunu kontrol etmek için (RAS) ve (BSR) ile beraber çalışmaktadır. Retiküler aktive edici sistem, uyanıklık süresince yorulmakta ve bir süre sonra inaktif hale geçmektedir (22). İnhibasyon uykuya neden olurken, aktivasyonda uyanıklığı sağlar. RAS dokunma, ağrı, işitme, görme gibi uyarıları iletir. RAS'ın beyin sapındaki bölümü uyanık durumda iken gelen uyarıları korteks bölümüne iletmektedir (23,24). Uyku sürecinde

korteksten gelen uyarılar oldukça azdır. Dopamin, seratonin, histamin, norepinefrin, asetilkolin gibi nörotransmitterler uykuda rol oynarlar (25).

2.2 Uykunun Evreleri

Uyku iki temel bölüm ve beş evreden oluşmaktadır. Uyku ve uyanıklık durumu biyolojik ritm ve siklus (tekrarlayan periyotlar) özelliğine sahip bir dönemdir. Uyku siklusu adı verilen bu süreç Non-Rapid Eye Movement (Non-REM) ve Rapid Eye Movement (REM) uykusu adı verilen aşamalardan oluşmaktadır. Uykun için iki temel evre tanımlanmaktadır (25).

1. Hızlı göz hareketlerinin olmadığı uyku dönemi (Non rapid eye movement, NREM)
2. Hızlı göz hareketli uyku dönemi (Rapid eye movement, REM)

2.2.1 Hızlı Göz Hareketlerinin Olmadığı Uyku (NREM)

NREM uyku evresi genellikle uykunun ilk saatlerinde görülen derin psikolojik ve fiziksel hareketlerin azaldığı genel uyku kavramına girmektedir. NREM evresi 4 evreden oluşmaktadır (26).

Evre I: Uykunun ilk evresidir ve uyku hafif düzeydedir. Birey gürültü, dokunma ve diğer duyuşsal uyarılarla uyandırılabilir. Kalp atımı, vücut ısısı, solunum ve metabolizma yavaşlamaya başlar (26).

Evre II: Birey uykuya geçmiştir. Kalp atımı ve solunum sayısı yavaş yavaş azalır, beden ısısı düşer ve kas tonüsü azalmaya devam eder. Bu evre 10-20 dakika sürer (26).

Evre III: Uykuda olan bireyi uyandırmak için daha güçlü uyaran olması gerekmektedir. Parasempatik sinir sistemin etkisine bağılı olarak solunum düzenli, kalp atışları yavaş, kaslar gevşek ve vücut sıcaklığı düşüktür. Bu evre 15-30 dakika sürer ve tüm uykunun %10 ile %20'sini kapsamaktadır (77).

Evre IV: İnsan vücudunun fiziksel olarak dinlendiği ve fizyolojik olayların geliştiği derin uyku evresidir. Kalp atımı, solunum sayısı ve vücut ısısı azalmış, kaslar gevşemiş, metabolizma yavaşlamıştır. IV. evre 15-30 dakika sürer ve tüm uykunun %20'sini kapsar (78).

2.2.2 REM Evresi

Uykunun başlangıcından yaklaşık doksan dakika sonra, REM dönemine geçilir. Bu evrede, kalp atımı, solunum, kan basıncı ve bazal metabolizma artar, Gece boyunca, her 90-100 dakikada bir REM periyodu görülmektedir (27). Rüyalar bütün uyku periyodlarında görülmekle birlikte %80 oranında rüyalar bu evrede görülmektedir. Bu evre tüm evrenin %20-25'ni kapsar (28).

2.3 Sirkadiyen Ritim (Uyku-Uyanıklık Ritmi)

İnsanlarda biyolojik ritmik bir saat vardır. Bu saat yaşamın ilk aylarında yavaş yavaş oluşmaktadır. Biyolojik saat, insanın belli bir dönemde uykuya dalmasına, başka bir dönemde ise uyanmasına neden olur. 24 saatlik bir siklusta birçok ortak biyolojik değişken, periyodik olarak görülmektedir. Bu 24 saatlik gece gündüz ya da uyku uyanıklık dönemi sirkadiyen ritm olarak adlandırılmaktadır. Bu ritim hipotalamus tarafından kontrol edilir ve insanın biyolojik saatinin bir bölümünü oluşturur. Uyku uyanıklık, hormon üretimi, hücre yenilenmesi, kalp hızı, metabolizma hızı, vücut sıcaklığı ve sağlık durumu gibi birçok fizyolojik etkinlik sirkadiyen ritim ile düzenlenmektedir (29). Uyku sirkadiyen ritimle ilgili ve uyumludur. Uyku uyanıklık döngüsünün bozulması uyku kalitesini bozarak fiziksel ve mental işlevlerin azalmasına neden olmaktadır (30).

2.4 Uykunun İşlevi

Uyku sürecinin temel işlevi vücudun yenilenmesi ve sonraki güne hazırlanmaktır. Uykuda fiziksel dinlenme gerçekleşir ve bu durum vücut sağlığıyla

yakından ilgili olmaktadır. Ayrıca büyüme hormonu salgısında artış olmaktadır. Bununla birlikte metabolizmada yavaşlama görülmektedir. Tüm bu değişiklikler vücudun dinlenmesi ve hücre yenilenmesine yardım eder. REM döneminde ise ruhsal dinlenme gerçekleşir. REM uykusunda bir kişiyi uyandırmak Non-REM göre daha zordur. Bu dönemde göz hareketleri başlar, solunum ve göz kasları dışındaki iskelet kaslarında tonus kaybı (atoni) görülür. Otonom sinir sisteminin aktive olması nedeniyle kalp hızı, solunum sayısı, kan basıncı artar ve düzensizleşir. Rüyaer en çok REM döneminde görülür ve kişi uyandırıldığında rüyasını hatırlar (31).

Non-REM uykusu fiziksel, REM uykusu ruhsal dinlenmenin gerçekleşmesini sağlamaktadır. Uykuda fiziksel olarak böbreklerden fosfat atımı, büyüme ve adrenal hormonların salınımı, vitamin kullanımı, deri onarımı, epitel hücre çoğalması ve protein sentezi gibi işlevler gerçekleşmektedir. Özellikle bebeklerin büyümesi, yaraların kapanması Non-REM uykusu sırasında oluşmaktadır. Uyku sırasında bazal metabolizmanın yavaşlaması ile vücudun enerjisi korunmaktadır. Dolaşım sistemi de uykuda daha iyi çalışmaktadır. Biyolojik işlevlerin yavaşlaması ile kalp daha çok kanla dolmakta ve her vuruşta daha fazla kanı dolaşıma vermektedir. REM uykusu öğrenme ve bellek, ruhsal denge ve sosyal uyum için önemlidir. Gün içindeki olaylar gözden geçirilir, önemli bilgiler depolanır, günlük problemler çözümlenmektedir. Stres ve yeni deneyimler yaşamak, REM uykusuna olan gereksinimi arttırmaktadır. Birey yeterli REM uykusu uyumazsa, gün içinde gergin ve kaygılı olur (31).

2.5 Uyku Gereksinimi

Bireyin uyku gereksinimini etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler arasında uyku; yaş, cinsiyet, beslenme, aktivite, sağlık/hastalık durumu, çevre ve kişisel özellikler yer almaktadır. Yaşla birlikte REM uykusu oranı ve toplam uyku

saati azalmaktadır. Yeni doğan bebeklerin uykularının yarısı REM evresinden oluşmaktadır (32).

Yeni yürümeye başlayan çocukların uyku ihtiyacı günde 10-14 saat iken okul öncesi çocukların ise günde 11 saat uyku gereksinimleri vardır. Okul dönemindeki çocuklarda; ortalama uyku süresi on saattir (33). Adölesanlar ve genç bireylerde; uyku ihtiyacı 8-10 saat olmakla birlikte uykunun %20'sini REM evresi oluşturmaktadır (33). Yetişkin insanların; uyku ihtiyacı 8 saattir. Gece boyunca süren uykunun %20-25'ni REM evresi oluşturur. Uykunun NREM 4. evresi kısadır. Buna karşılık REM dönemi sürelerinde hafif bir artış görülmektedir. Yaşlılarda ise gece uykusunun süresi azalmaktadır. Gün içerisindeki uyuya kalma sayısı ve süresi artış göstermektedir (33).

2.6 Uykuyu Etkileyen Etmenler

Uykunun kalitesi ve süresi çeşitli fiziksel, psikolojik ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz (34).

Yaş: Uyku evrelerinin uzunluğu çocuklarda, erişkinlerde ve yaşlı kişilerde değişiklik gösterebilmektedir. Yaşamın erken dönemlerinde günün büyük bir bölümü uykuda geçer. Ancak, yaşın ilerlemesiyle birlikte uyku gereksinimi de azalmaktadır. Genelde REM süresinde yaşla değişiklik olmazken, çocuklar erişkinlere kıyasla daha fazla, yaşlılar ise daha az yavaş dalga uykusu (Non REM evre 3 ve 4) ile uyumaktadırlar. Yaşlılarda uykunun REM evresinde hızlı göz hareketlerinin sayısında azalma gelişir. Uykuya dalma süresi de yaşlanmayla beraber artmaktadır. Yaşlanmayla birlikte hastalıkların artması, uyku kalitesini bozan faktörler arasında yer almaktadır (34).

Cinsiyet: Cinsiyet uykunun değerlendirilmesinde göz önüne alınması gereken bir faktördür. Yapılan araştırmalarda erkeklerin kadınlara oranla daha az uyku düzeni

bozukluğundan yakındıkları saptanmıştır. Titova ve arkadaşları (2015)'nin uyku bozukluğu ve kısa uyku süreleri arasındaki ilişkileri akademik başarısızlık riski ile incelemek amacıyla yaptığı çalışmada kadınların erkeklerden daha uzun süre uyumalarına rağmen, erkeklere göre daha fazla uyku problemi yaşadığı görülmüştür (35).

Fiziksel Aktivite: Aktivite ve egzersiz yorgunluğu artırarak uykuyu etkilemektedir ve bireyin kolay uykuya dalmasına neden olmaktadır. Fiziksel aktivite hem NonREM hem de REM uykusunu artırır. Egzersiz sırasında salgılanan serotonin derin dinlenmeyi sağladığı için NonREM IV evre uykusunu da düzenlemektedir (36).

Beslenme: Uyumadan önce bazı yiyecek ve içeceklerin alınmasının uykuyu etkilemektedir. Protein içeren yiyecek ve içecekler uykuya dalmayı kolaylaştırırken, kafein içeren içecekler uyumayı zorlaştırır. Kilo alma ve verme de uyku düzenini etkilemektedir. Kilo alımı uyku süresinin uzamasına ve geç uyanmalara neden olmaktadır (37).

Hastalıklar: Hasta bireyler, sağlıklı bireylere göre daha fazla uykuya ihtiyaç duyarlar. Hastalık hem fiziksel hem de psikolojik bir stres etkenidir ve uyku düzenini etkiler. Pek çok hastalık; ağrı, fiziksel sıkıntı, anksiyete ve depresyona dolayısıyla uykusuzluğa neden olmaktadır. Ağrı da uykuyu etkileyen önemli bir faktördür. Ağrısı olan birey uyumakta güçlük çeker ya da hiç uyuyamaz (38).

Yaşam Biçimi: İnsanların yaşam stili uyku düzenini ve uyku kalitesini etkilemektedir. Üniversite sınavına hazırlanan adölesanların ders çalışmak için geceleri geç yatması ve gündüzleri okula gitmek için erken kalkmak zorunda olmaları uyku yoksunluğuna bu da uyku öncesi ve sonrası performanslarının

düşmesine neden olmaktadır. Uyku yoksunluğu aynı zaman da öğrenme güçlüğüne de etkilemektedir (39).

Çevresel Faktörler: Çevresel faktörler uykuya dalmayı kolaylaştırabileceği gibi bazen de uykuyu engelleyici bir faktör olabilmektedir. Gürültü, ışık, oda sıcaklığı uyku ile yakından ilişkilidir. Gürültülü ortamlarda uyku yüzeyseldir, uyku süresi azalmaktadır. Ortamın iyi havalandırılmış olması dinlendirici uyku için gereklidir. Yatağın ölçüsü, rahatlığı, pozisyonu, tek ya da çift kişi ile yatmak uyku kalitesini etkileyen etmenlerdir. Odanın ısısı da uykuya dalma ya da uykunun devamında önemli bir etkindir. Aşırı sıcak ya da soğuk uyku kalitesini bozabilmektedir (40).

Emosyonel Durum: Günlük hayatta anksiyete, stres, korku, üzüntü, yas, kuşku veya sevinç emosyonel durumlar uyku düzenini bozabilmektedir. Bireyin gevşemesini ve uyumasını engeller. Günlük hayatlarından memnun olmayan, endişeli ve mutsuz bireyler uykularını yeterince alamamaktadır (41).

Alkol, Sigara, ve Diğer Uyarıcılar: Bireylerin az veya orta miktarda alkol alması başlangıçta uyku verici etki yapabilmektedir; hatta uykuya dalmayı kolaylaştırır. Ancak zamanla uykunun bölünmesine, uyku evreleri arasındaki geçişlerin artmasına, NonREM 4 ve REM uykusunda azalmalarına neden olur. Sigara içme, çay, kahve, kakao, çikolata gibi kafein içeren içeceklerin fazla miktarda alınması uykuya dalmayı güçleştirerek, gece sık sık ve sabah erkenden uyanmaya neden olabilmektedir (42).

İlaç Kullanımı: Bazı ilaçlar uykunun kalitesini ve süresini etkileyebilir. Bazen hastalıkların tedavisi için kullanılan ilaçların kombine etkisi nedeniyle ciddi sorunlar ortaya çıkabilir. Uyku için önerilen bazı ilaçlar da yararlarından çok yeni problemlere neden olabilirler (43).

2.7 Uyku Kalitesi

Uyku kalitesi; bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Uyku karşılanması gereken temel fizyolojik bir insan gereksinimidir ve Henderson'a göre temel insan gereksinimleri arasında beşinci sırada yer almaktadır (44).

Genel sağlıktaki bir aksaklık ilk olarak kendini uykuda ortaya koyduğu gibi uyku düzenindeki en küçük bir aksama da genel sağlık ve günlük hayat üzerinde kesin ve doğrudan etkilemektedir. Uykunun nitelik ve niceliği de çok önemlidir. Yapılan çalışmalarda hem toplum hem de klinik örneklerde uyku kalitesi ile ilgili yakınmalar yaygın olduğu için uyku kalitesinin oldukça önemli bir kavram olduğunu belirlenmiştir. Uyku kalitesi tanımlanması ve nesnel olarak ölçülmesi güç olan karmaşık bir durumdur (45).

Uyku kalitesi; uyku latensi, uyku süresi ve bir gecede uyanma sayısı gibi uykunun niceliksel yönlerini ve uykunun derinliği, dinlendiriciliği gibi daha öznel yönlerini de içerir (46). Hastalıklar, ilaçlar, nikotin, kafein, alkol, uykusuzluk, yorgunluk gibi nedenler uyku kalitesini bozan faktörlerdir (47).

2.8 Uyku Bozuklukları

Bireyin uyku sürecinde yaşanan herhangi bir aksaklığın bireylerin genel sağlık durumları üzerinde doğrudan etkileri vardır. “Uyku bozukluğu sıklıkla sorgulanan bir hastalık olup sağlık durumunu doğrudan etkilemektedir (48). Kötü uyku kalitesi; strese karşı bir cevap ve vücutta oluşan yüke bir katkı ve/veya psikolojik distress etkiler arasında olup olumsuz sağlık sonuçlarına neden olmaktadır. Uyku bozuklukları önemli bir morbidite ve artmış bir mortalite” nedeni olabilmektedir (49).

Uyku hastalıkları sınıflandırması Amerikan Academy of Sleep Medicine (AASM) tarafından biraz daha geliştirilerek Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflaması (ICSD-1) adıyla 1991 yılında yayınlanmıştır. Sınıflama 1997 ve 2001 yıllarında küçük revizyonlar geçirmiştir". Bu sınıflandırmaya göre uyku bozuklukları sınıflandırması 8 ana başlıkta değerlendirilmektedir (50).

- Uykusuzluklar (Insomnia)
- Uyku ile ilişkili solunum bozuklukları
- Santral kökenli hipersomniler
- Sirkadyen ritim bozuklukları
- Parasomniler
- Uyku ile ilişkili hareket bozuklukları
- Tek belirtiler, normalin değişik şekilleri
- Diğer uyku bozuklukları

2.9 Uyku ve Hemşirelik Yaklaşımları

İnsanın günlük yaşam etkinliklerinden biri olan uyku temel insan ihtiyaçlarında ilk sırada yer almaktadır. Bu nedenle uyku bireyin yaşam kalitesini etkileyen sağlığın önemli bir değişkeni olarak görülmektedir (51). Yeterli uyku vücudun yenilenmesi, beyin fonksiyonlarının iyi çalışması, enerji depolanması, iyi görünüm ve hastalıklardan korunmak için önemli bir etkidir. Uyku kalitesi bireyin uyandıktan sonra kendini formda ve yeni bir güne hazır hissetmesidir (52).

Hemşirelik, uyku ihtiyaçlarını da kapsayan, temel insan gereksinimlerinin karşılanmasını sağlamaya yönelik bir meslektir. Hemşire bir sağlık profesyoneli olarak bakım verdikleri hastalarına bütüncül bir yaklaşımla yardım edebilmeleri için hastanın diğer sorunlarının yanı sıra uykuya ilişkin temel bilgileri, uyku ile ilgili olarak yaşadıkları sorunları etkileyen hastalıkları bilmeleri ve uyku sorununa

müdahale etmeleri gerekmektedir (53). Hemşirelik, hastayı merkez alan bakım anlayışını benimsediği için; fiziksel, sosyal ve psikolojik iyilik hali gibi yaşam kalitesi boyutlarını geliştirmeyi hedeflemektedir. Hastaların uyku kalitesinin bilinmesi ve değerlendirilmesi, uyku problemlerine yönelik tedavi uygulanması hemşirelik işlevlerindedir (54).

Sağlığı geliştirme programlarının amacı, çocuk, ergenlerde olumlu sağlık davranışlarının alışkanlık haline dönüşmesini sağlamaktır. Ergenlik ve çocukluk döneminde kazanılan olumlu sağlık davranışları yetişkin dönemde yaşam biçimi haline dönüşür. Çocukluk ve ergenlik döneminde geliştirilen sağlık davranışları tüm toplumun sağlığını da olumlu etkilemektedir (55).

Uyku sağlığında önemli olan, hemşirelerin ve üniversitedeki hemşirelik akademisyenlerinin, disiplinlerarası bir yaklaşımla öğrencilerin akademik, sağlık ve davranışsal yönden iyilik halini değerlendirilebilecek ve geliştirilmesine yardımcı olacak girişimlerde bulunabilmesidir. Bu alandaki klinik araştırmacılar uyuma uyanma dönemlerini düzenleme, toplam uyku süresini artırma ve diğer uyku hijyeni uygulamalarını sağlamada üniversite öğrencileri için girişim programlarının etkisini değerlendirmeli ve geliştirmelidir. Bu ayrıntılı değerlendirme ve önerilerin hemşirelerin, akademisyenlerin ve ebeveynlerin öğrencilerin iyilik halinin artırılması, davranışlarının ve okul performanslarının iyileştirilmesi üzerine odaklanması yönünden ayrı bir önem taşımaktadır (55, 56, (57)).

2.10 Konu İle İlgili (Literatür Çalışmaları)

Konu ile ilgili literatür çalışmaları tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. İlgili Araştırmalar ve Sonuçları

Yazar (lar)/ Dergi	Araştırmanın Adı	Amaç	Yer ve Örneklem	Yöntem Kullanılan Ölçekler	ve	Anahtar Bulgular
Abdulah, D. M., & Piro, R. S. (58). 2018	Tıp öğrencilerinde günlük işleyiş ile ilişkili olarak birincil ve ikincil faktörler olarak uyku bozuklukları	Birçok uyku bozukluğu ile ilişkili olabilecek faktörleri ve tıp öğrencilerinin günlük işleyişinde uyku hastalıklarının etkilerini incelemek.	317 Tıp öğrencisi Irak/ Duhok	Anket Formu Pittsburg Uyku Ölçeği		Çalışma, uyku bozukluklarının öğrencilerin günlük işleyişini olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir. Ayrıca, bazı davranışsal ve sosyal yönler, uyku bozukluklarının başlangıcı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.
Yazar (lar)/ Dergi	Araştırmanın Adı	Amaç	Yer ve Örneklem	Yöntem Kullanılan Ölçekler	ve	Anahtar Bulgular
Birge, M. E. (59). 2014 <i>Yüksek Lisans Tezi</i>	Portland State Üniversitesi Intercollegiate Öğrenci-Sporcularının Uyku Kalitesi ve Miktarı	Bu çalışma, sporcu ve akademik aktivitelere ne kadar zaman harcadıklarının yanı sıra, uyku kalitesini ve miktarını da incelemek amacıyla yapılmıştır.	42 üniversite öğrencisi Amerika Birleşik Devletleri	Anket formu Pittsburg Uyku Ölçeği		PSU öğrenci-sporcularının yeterli uyku almadıkları ve uyku kalitesinin çok düşük olduğu sonucuna varıldı.

Yazar (lar)/ Dergi	Araştırmanın Adı	Amaç	Yer ve Örneklem	Yöntem ve Kullanılan Ölçekler	Anahtar Bulgular
Kim, G. H., & Yoon, H. S. (60). 2013	Hemşirelik Öğrencilerinin Uyku Kalitesine Etki Eden Faktörler	Bu çalışmanın amacı, bir uyku modeline göre uyku kalitesini belirlemek, hemşirelik öğrencilerinin ve hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesini etkileyen faktörleri incelemektir.	Seul'de çeşitli üniversite ve yüksekokullarda 154 hemşire ve 155 hemşirelik öğrencisi	Anket formu Pittsburg Uyku Ölçeği	Hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi düşük olarak saptanmıştır. Hemşirelik öğrencilerinin akademik öz yeterlik, stres, depresyon ve gündüz uyku hali ile stres, depresyon ve gündüz uykulu olma durumlarına göre uyku kalitesi anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır
Yazar (lar)/ Dergi	Araştırmanın Adı	Amaç	Yer ve Örneklem	Yöntem ve Kullanılan Ölçekler	Anahtar Bulgular
Köse ve arkadaşları (61). 2018	Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki	Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tanımlayıcı, kesitsel ve ilişki arayıcı araştırma tipinde gerçekleştirilmiştir.	Araştırma İstanbul'da bir lise de 1-31 Ocak 2017 tarihleri arasında toplandı. Araştırmanın evrenini İstanbul il sınırları içerisinde bulunan bir lisenin son sınıfında öğrenim gören 120 öğrenci oluşturdu.	Bilgi Formu, Sınav Kaygısı Envanteri ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	Öğrencilerin öznel uyku kalitesi ile Sınav Kaygısı Envanterinin Kuruntu alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf , Duyuşsal alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki , Sınav kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönde zayıf ilişki bulundu.

Yazar (lar)/ Dergi	Araştırmanın Adı	Amaç	Yer ve Örneklem	Yöntem ve Kullanılan Ölçekler	Anahtar Bulgular
Ayaz ve ark. (16). 2017	Hemşirelik Öğrencilerinin Egzersiz Davranışları ve Uyku Kaliteleri	Araştırma hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ile uyku kalitelerini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacı ile yapılmıştır.	İstanbulda bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik bölümünde 2015-2016 akademik yılında öğrenim gören öğrenciler ile yapılmıştır.	Anket formu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ölçeği.	Öğrencilerin Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ortalama puanı 7.32 ± 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 ($p > .05$).
Karatay ve ark. (6). 2016 <i>HSP</i>	Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Uyku Alışkanları ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi	Araştırma Tunceli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin uyku alışkanlıklarını ve etkileyen faktörleri değerlendirmek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.	Araştırmaya Tunceli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü'nde öğrenim gören tüm öğrenciler alınmıştır.	Anket formu PUKİ uyku ölçeği	Araştırmada PUKİ puan ortalaması 6.39 ± 3.82 ve %56.7'si 6 puanın üstünde olan öğrencilerin, % 45.8'i günde 6-7 saat, %28.8'i ise günde 8-9 saat uyuduğu saptanmıştır.

Yazar (lar)/ Dergi	Araştırmanın Adı	Amaç	Yer ve Örneklem	Yöntem ve Kullanılan Ölçekler	Anahtar Bulgular
Yüksel Kaçan ve ark. (1). 2016	Hemşirelerde Uyku Kalitesi	Araştırma hemşirelerin uyku kalitesini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır	Araştırma Bursa Çekirge Devlet Hastanesi'nde çalışan 357 hemşire ile yapılmıştır.	Anket formu Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği	Araştırmada hemşirelerin Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği'nden [12.49 ± 5.79 (med:13; min: 0; maks: 25)] aldıkları saptanmıştır. Yapılan çoklu lineer regresyon analizine göre de, toplam çalışma süresinin 5 yıl ve altında olması durumunun uyku kalitesini artırdığı saptanmıştır.
Aysan ve arkadaşları (10). 2014	Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler	Araştırma üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ve uyku kalitesini etkileyen etmenleri incelemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.	Araştırma İzmir'de bir üniversitenin hemşirelik, tıp ve eczacılık fakültelerinde eğitim alan 300 öğrenci ile yapılmıştır.	Birey Tanıtım Formu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) kullanılmıştır.	Araştırmada 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.

Yazar (lar)/ Dergi	Araştırmanın Adı	Amaç	Yer ve Örneklem	Yöntem ve Kullanılan Ölçekler	Anahtar Bulgular
Saygılı ve ark. (14). 2011	Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Yorgunluk	Araştırma Kırklareli üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerde uyku kalitesi, yorgunluk ve bunlarla ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.	Araştırma Kırklareli üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Fen Edebiyat Fakültesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören 558 öğrenci üzerinde yapılmıştır.	Anket formu Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), Piper Yorgunluk Ölçeği (PYÖ)	Araştırmada Öğrencilerin PUKİ puan ortalaması 6.9+2.4; Öğrencilerin %69.5'inin PUKİ puan ortalaması 5 ve altındadır.

Bölüm 3

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Tipi

Bu araştırma; hemşirelik öğrencilerinin Uyku Kalitesinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı araştırma tasarımına uygun olarak yapılmıştır.

3.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer

Araştırma 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı bahar döneminde Doğu Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Bölümü Lisans ve Yüksek lisans programında öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir.

3.3 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Doğu Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Bölümü Lisans (384) ve Yüksek lisans (41) programında öğrenim gören toplam 425 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeyip, evren üzerinden çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 280 öğrenci oluşturmuştur. Verilerin toplanması sürecinde derse katılan 280 öğrenci dâhil edilmiştir. Veri toplama sürecinde 100 öğrenci derse katılmadığı için, 45 öğrenci araştırmaya katılmayı reddettiği için örnekleme dâhil edilememiştir. Araştırmada örnekleme ulaşma oranı % 66'dır. Araştırmaya Hemşirelik Lisans ve Yüksek Lisans programlarında öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler dahil edilmiştir.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler öğrencileri tanıttıcı özelliklerini içeren soru formu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ölçeği ile toplanmıştır.

3.4.1 Tanıtıcı Özellikler Soru Formu

Tanıttıcı özellikler soru formu araştırmacı tarafından literatürden yararlanılarak hazırlanmış ve 14 sorudan oluşmaktadır. Bu soru formu, yaş, cinsiyet, sınıf, öğrenim durumu, öğrencinin kiminle kaldığı, herhangi bir işte çalışıp-çalışmadığı, aylık gelir düzeyi, ders çalışma saati, günlük uyku saati, alkol kullanma durumu, sosyal aktiviteye katılma durumu v.b. sorulardan oluşmaktadır.

3.4.2 Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ),

PUKİ, 1989 yılında Buysse ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, yeterli içtutarlılığa, test-tekrar test güvenilirliğine ve geçerliliğe sahip olduğu gösterilmiştir (62). Türkiye’de ölçeğin güvenilirliği ve geçerliliği Ağargün ve arkadaşları tarafından 1996 yılında yapılmıştır (63). Öğrencilerin son bir aylık uyku kalitesini değerlendiren PUKİ, toplam 24 soru içermektedir. Bunların 19 tanesi öz bildirim sorusudur ve öğrencinin kendisi tarafından yanıtlanır. Beş soru öğrencinin partneri veya oda arkadaşı tarafından cevaplandırılır ve yalnızca klinik bilgi için kullanılır, puanlamaya katılmaz. Öz bildirim soruları uyku kalitesi ile ilgili değişik faktörleri içermektedir. Puanlamaya katılan 18 madde, 7 bileşen puanı şeklinde gruplandırılmaktadır. Bu bileşenler; öznel uyku kalitesi (bileşen 1), uyku latensi (bileşen 2), uyku süresi (bileşen 3), alışılmış uyku etkinliği (bileşen 4), uyku bozukluğu (bileşen 5), uyku ilacı kullanımı (bileşen 6) ve gündüz uyku işlev bozukluğu (bileşen 7) hakkında bilgi vermektedir.

Her bir soru 0’ dan 3’ e kadar bir sayı ile değerlendirilmektedir. Yedi bileşene ait skorların toplamı ise toplam PUKİ skorunu vermektedir. Toplam PUKİ skoru 0-

21 arasında bir değer almaktadır. Toplam skoru 5 ve altında olanların uyku kalitesi “iyi”; 5’in üzerinde olanların ise uyku kalitesi “kötü” olarak değerlendirilmektedir. PUKİ’nin iyi ve kötü uyuyanları ayırt edebilmede tanı duyarlılığı ve özgünlüğü (sırasıyla %89.6 ve %86.5) oldukça yüksek bulunmuştur. PUKİ skorunun 5’in üzerinde olması o kişinin uykusu ile ilgili en az iki alanda ciddi sıkıntı çektiğini ya da üç alandan daha fazla alanda hafif ya da orta şiddette sıkıntı çektiğini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.804 olarak saptanmıştır (62,63). Bizim çalışmamızda Cronbach Alfa değeri 0.779 olarak saptanmıştır.

3.5 Veri Toplama Süreci

Veriler, örneklemin tamamına ulaşmak için araştırma örneklemini oluşturan en çok katılımın olduğu, Hemşirelik programının temel derslerinde toplanmıştır. Araştırmacı, Hemşirelik lisans programında tüm sınıfları ve Yüksek lisansın temel derslerini belirlemiş, ilgili dersin öğretim elemanından dersten önce veri toplamak için izin alınmıştır. Veriler 21-25 Mayıs 2017 tarihleri arasında araştırmacı tarafından sınıf ortamında uygulanmıştır. Anket formları dağıtılmadan önce, araştırmanın amacı, gönüllü bilgilendirilmiş onam formu, anket formu ve anketin uygulama süresi hakkında öğrencilere açıklama yapılmıştır.

3.6 Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma verilerinin istatistiksel çözümlenmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 paket programı ile bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine, sınıf ve ders çalışma durumlarına, alkol kullanma durumlarına ve uyku durumlarına göre dağılımının belirlenmesinde frekans analizi kullanılmıştır. Öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, alt ve üst değer) verilmiştir.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine, sınıf ve ders çalışma durumlarına, alkol kullanma durumlarına ve uyku durumlarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanlarının karşılaştırılmasında kullanılacak olan hipotez testlerinin saptanması amacıyla veri setinin normal dağılıma uyumu Kolmogorov-Smirnov testi, QQ plot grafiği ve çarpıklık-basıklık katsayıları ile incelenmiştir. Varyanslarının homojenliği ise Levene testi ile belirlenmiştir. Buna göre veri seti normal dağılıma uyduğundan ve varyanslar homojen olduğundan dolayı araştırmada parametrik hipotez testleri kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin iki kategoriden oluşması durumunda (örneğin; cinsiyet) öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır. Bağımsız değişkenin 2'den fazla kategoriden oluşması durumunda (örneğin; yaş grubu) Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA kullanılmıştır. ANOVA sonucunda bağımsız değişkenin grupları arasında fark çıkması halinde, farkın hangi kategorilerden kaynaklandığının saptanmasında post-hoc bir test olan Tukey testi kullanılmıştır.

3.7 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sonuçları Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Lisans ve Yüksek lisans programlarında öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır. Bu nedenle sonuçlar sadece bu öğrencilere genellenebilir.

3.8 Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan Pittsburg Uyku Kalite İndeksi formu için (Ek-2) ölçek sahibinden e-posta yolu ile yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden “Gönüllü Bilgilendirilmiş Olur Formu” (Ek-3) ile yazılı izin alınmıştır. Araştırmanın yürütülebilmesi için Doğu Akdeniz

Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (Ek-4) ve Sağlık Bilimleri Fakültesi Bölüm Başkanlığından (Ek-5) uygunluk ve izin yazıları alınmıştır.

3.9 Araştırma Takvimi



Şekil 1. Araştırma Takvimi Akış Şeması

Bölüm 4

BULGULAR

Tablo 2. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı (N=280)

	(n)	(%)
Yaş		
18-19 yaş arası	42	15,1
20-21 yaş arası	125	44,6
22-23 yaş arası	74	26,4
24 yaş ve üzeri	39	13,9
Cinsiyet		
Erkek	98	35,0
Kadın	182	65,0
Kalınan yer		
Yurt	95	33,9
Arkadaşlarla evde	65	23,2
Aile ile birlikte	100	35,7
Yalnız	20	7,2
Çalışma durumu		
Çalışan	54	19,3
Çalışmayan	226	80,7
Aylık gelir		
Gelir giderden fazla	32	11,4
Gelir gidere eşit	166	59,2
Gelir giderden az	82	29,4
Sınıf		
1. sınıf	99	35,3
2. sınıf	67	23,9
3. sınıf	53	18,9
4. sınıf	47	16,7
Lisansüstü	14	5,2
Ders çalışma saatleri		
Sabah	26	9,4
Öğleden sonra	55	19,6
Akşam-Gece	199	71,0
Haftalık derse girme süresi		
16 saat ve altı	53	18,9
17-20 saat arası	45	16,1
21-24 saat arası	69	24,6
25 saat ve üzeri	113	40,4

Sosyal aktivitelere zaman ayırabilme durumu		
Her zaman	51	18,3
Bazen	183	65,3
Hiçbir zaman	46	16,4

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %44,64'ünün 20-21 yaş arası, %65'inin kadın ve %35,71'i aile ile birlikte kaldığı saptanmıştır. Öğrencilerin %80,71'i herhangi bir işte çalışmamakta ve %59,29'unun gelirinin giderine eşit olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %35,36'sının 1. sınıfta, %23,93'ünün 2. sınıf, %18,93'ünün 3. sınıf, %16,79'unun 4. sınıf ve %5'inin lisansüstü, öğrencilerin ders çalışma saatleri incelendiğinde, %71,07'sinin akşam-gece çalıştıkları ve %40,36'sının haftalık derse girme süresi 25 saat ve üzeri olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyal aktivitelere zaman ayırabilme durumları incelendiğinde %65,36'sının bazen zaman ayırdıkları saptanmıştır.

Tablo 3. Öğrencilerin Uyku Özelliklerine Göre Dağılımı (N=280)

	(n)	(%)
Günlük uyku süresi		
4 saatten daha az	38	13,7
5-8 saat arası	206	73,5
9-12 saat arası	36	12,8
Gün içerisinde kendini uykulu hissetme		
Hisseden	225	80,4
Hissetmeyen	55	19,6
Daha önce uyku problemi yaşama durumu		
Yaşayan	161	57,5
Yaşamayan	119	42,5
Uyumadan önce iletişim/teknoloji araçları kullanma durumu		
Kullanan	228	81,4
Kullanmayan	52	18,6
İletişim/teknoloji araçları kullanma süresi (n=228)		
1 saatten az	88	38,6
1 saat	82	35,9
1 saatten fazla	58	25,5

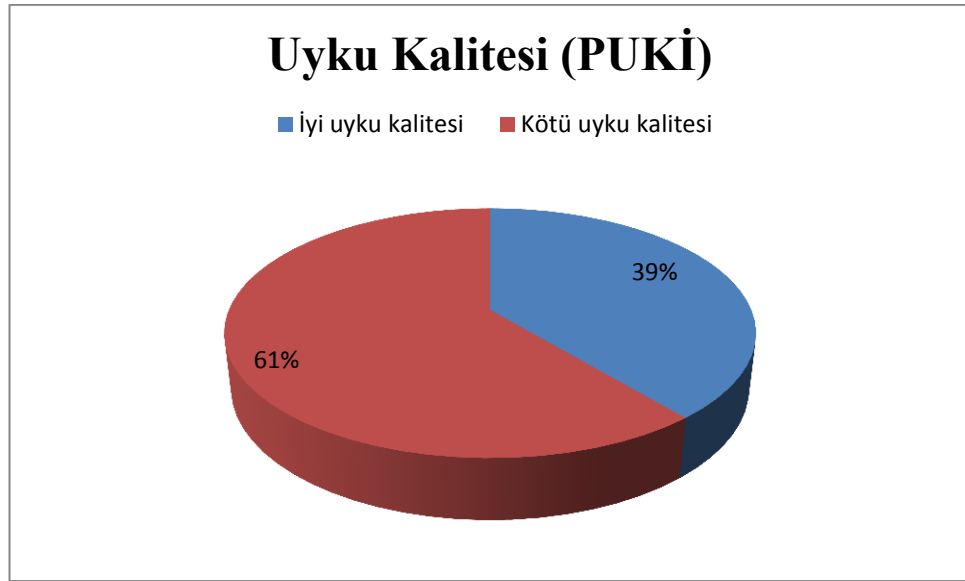
Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin günlük uyku süreleri incelenmiş ve öğrencilerin %73,57'sinin günde 5-8 saat arası uydukları tespit edilmiştir. Katılımcıların %80,36'sı gün içerisinde kendini uykulu hissettiğini ve %57,50'si daha önce uyku problemi yaşadığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %81,43'ünün uyumadan önce iletişim/teknoloji araçları kullandığı, %25,44'ünün iletişim/teknoloji araçları 1 saatten fazla süre ile kullandıkları saptanmıştır.

Tablo 4. Öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikler (n=280)

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Pittsburg Uyku Kalite İndeksi	280	6,51	3,11	0	19

Öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.'te verilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçeğinden ortalama $6,51 \pm 3,11$ puan aldıkları, alınan minimum puanın 0, maksimum puanın 19 olduğu saptanmıştır.



Şekil 2. Öğrencilerin Uyku Kalitelerine Göre Dağılımı

Şekil I 'de araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin uyku kalitelerine göre dağılımı pasta grafik ile gösterilmiştir. Grafik incelendiğinde, katılımcıların %39'unun iyi uyku kalitesine, %61'inin ise kötü uyku kalitesine sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 5. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi Puanlarının Karşılaştırılması (N=280)

	n	\bar{x}	s	Min	Max	F / t	p	Fark
Yaş Grubu								
18-19 yaş arası	42	6,12	3,10	1	13	1,441	0,231	
20-21 yaş arası	125	6,74	2,93	0	18			
22-23 yaş arası	74	6,04	2,90	1	13			
24 yaş ve üzeri	39	7,08	3,93	0	19			
Cinsiyet								
Erkek	98	6,69	2,99	0	15	0,736	0,462	
Kadın	182	6,41	3,18	0	19			
Kalınan yer								
Yurt	95	6,63	3,13	1	19	0,817	0,486	
Arkadaşlarla evde	65	6,23	3,48	0	15			
Aile ile birlikte	100	6,39	2,80	0	13			
Yalnız	20	7,40	3,27	2	13			
Çalışma durumu								
Çalışan	54	6,87	2,86	0	13	0,955	0,340	
Çalışmayan	226	6,42	3,17	0	19			
Aylık gelir								
Gelir giderden fazla	32	6,09	3,36	0	12	1,689	0,187	
Gelir gidere eşit	166	6,33	3,02	0	19			
Gelir giderden az	82	7,02	3,16	1	15			
Sınıf								
1. sınıf	99	6,30	2,98	0	14	0,894	0,468	
2. sınıf	67	6,73	3,26	0	18			
3. sınıf	53	6,23	3,35	0	19			
4. sınıf	47	6,55	2,91	2	13			
Lisansüstü	14	7,79	2,99	3	13			
Ders çalışma saatleri								
Sabah	26	5,46	2,80	1	11	4,840	0,009*	1-3
Öğleden sonra	55	5,69	2,97	0	13			2-3
Akşam-Gece	199	6,87	3,13	0	19			
Haftalık derse girme süresi								
16 saat ve altı	53	6,85	3,25	0	13	1,204	0,309	
17-20 saat arası	45	5,89	3,11	0	12			
21-24 saat arası	69	6,25	2,86	0	14			
25 saat ve üzeri	113	6,75	3,18	0	19			
Sosyal aktivitelere zaman ayırabilme durumu								
Her zaman	51	6,08	2,88	1	12	1,893	0,153	
Bazen	183	6,44	3,00	0	18			
Hiçbir zaman	46	7,26	3,68	0	19			

Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanlarının karşılaştırılması Tablo 5.'te verilmiştir.

Hemşirelik öğrencilerinin yaş gruplarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puan ortalamaları karşılaştırıldığında, 24 yaş ve üzeri katılımcıların Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları, diğer yaş grubundaki öğrencilerden daha yüksek hesaplanmasına karşın, yaş grupları ile Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p<0,05$).

Yapılan çalışmada Cinsiyete göre katılımcıların Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Katılımcıların kaldıkları yerlere göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$). Yalnız kalan öğrencilerin ölçek puanları diğerlerinden yüksek hesaplanmasına karşın, bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Çalışma durumlarına göre öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Çalışan ve çalışmayan öğrenciler ölçekten benzer puanlar almışlardır. Aylık gelirlerine göre öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Aylık gelirlerine bakılmaksızın öğrenciler Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçeğinden benzer puanlar almışlardır.

Katılımcıların alkol kullanma durumlarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Alkol kullanan ve alkol kullanmayan öğrenciler indeksten benzer puanlar almışlardır.

Katılımcıların sınıflarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Lisansüstü öğrencilerin ölçek puanları, diğer sınıflardaki öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur, fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Katılımcıların ders çalışma zamanlarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Akşam-gece çalışan öğrencilerin puanları diğerlerinden daha yüksek hesaplanmıştır ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Öğrencilerin haftalık derse girme süreleri ile Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Haftalık derse girme sürelerine bakılmaksızın katılımcılar indeksten benzer puanlar almışlardır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin sosyal aktivitelere zaman ayırabilme durumlarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Sosyal aktivitelere hiçbir zaman ayıramayan öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları diğer öğrencilere yüksek bulursa da, gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 6. Öğrencilerin Uyku Özellikleri Göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi Puanlarının Karşılaştırılması (N=280)

	n	\bar{x}	s	Min	Max	F / t	p	Fark
Günlük uyku süresi								
4 saatten daha az	38	8,29	3,74	1	18	7,680	0,001*	1-2
5-8 saat arası	206	6,27	2,97	0	19			1-3
9-12 saat arası	36	6,00	2,60	1	14			
Gün içerisinde kendini uykulu hissetme								
Hisseden	225	6,71	3,06	0	19	5,306	0,000*	
Hissetmeyen	55	5,67	3,19	0	13			
Uyumadan önce iletişim araçları kullanma durumu								
Kullanan	228	6,57	3,16	0	19	0,660	0,510	
Kullanmayan	52	6,25	2,89	1	13			

*p<0,05

Öğrencilerin uyku durumlarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanlarının karşılaştırılması Tablo 6.'da verilmiştir.

Günlük uyku sürelerine göre katılımcıların Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır (p<0,05). Günlük 4 saatten daha az uyuyan katılımcıların Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları diğer uyku sürelerine sahip öğrencilerden daha yüksek olarak hesaplanmıştır ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir.

Öğrencilerin gün içerisinde kendini uykulu hissetme durumlarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (p<0,05). Gün içerisinde kendini uykulu hissedenlerin indeks puanları, diğerlerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların uyumadan önce iletişim araçları kullanma durumlarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Uyumadan önce iletişim aracı kullanan ve kullanmayan katılımcılar indeksten benzer puanlar almışlardır.

Bölüm 5

TARTIŞMA

Yapılan çalışmada öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçeğinden ortalama $6,51 \pm 3,11$ puan aldıkları ve alınan minimum puanın 0, maksimum puanın 19 olduğu görülmüştür.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin uyku kaliteleri incelendiğinde, öğrencilerin %61'inin kötü uyku kalitesine sahip oldukları görülmüştür (Tablo-2). Santos ve arkadaşlarının (2016), öğrencilerin uyku kalitesini incelemek amacıyla 204 hemşirelik öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin % 84.31'inin kötü uyku kalitesine sahip olduğu saptanmıştır (64). Sajadi, Farsi, ve Rajai, tarafından (2015), 138 hemşirelik öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin %64,4'ünün kötü uyku kalitesine sahip olduğu görülmüştür (65). Sato ve arkadaşlarının (2016), üniversitedeki hemşirelik öğrencilerinin yaşam tarzı, uyku kalitesi ve gündüz uyku hali arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 71 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların % 63.4'ü uyku kalitesinin kötü olduğunu ifade etmişlerdir (66). Silva ve arkadaşlarının (2016), hemşirelik öğrencilerinin psikolojik bağlam değişkenlerinin etkisini incelemek ve gündüz uyku hali ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 403 hemşirelik öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin % 76.8'inin uyku kalitesinin kötü olduğunu belirtmişlerdir (67). Karatay ve arkadaşlarının (2015), Tunceli Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin uyku alışkanlıklarını ve etkileyen faktörleri değerlendirmek amacıyla 188 öğrenci ile gerçekleştirdiği bir çalışmada

katılımcıların %56.7'sinin uyku kalitesinin kötü olduğunu belirtmişlerdir (6). Alkaya, ve Birimoğlu Okuyan, (2017), hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ile uyku kalitelerini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacı 604 hemşirelik öğrencisi ile yaptıkları araştırmada öğrencilerin tamamına yakınının uyku kalitesinin kötü olduğu saptanmıştır (16). Şenol ve arkadaşlarının (2012), adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla 300 adölesan ile gerçekleştirdikleri araştırmada adölesanların %54,7'si kötü uyku kalitesine sahip oldukları saptanmıştır (68). Çalışma grubumuz oluşturan hemşirelik bölümü öğrencilerinin ders müfredatı göz önüne alındığında, yoğun teorik ders ve klinik uygulama saatlerini içerdiği ve bu yoğun programın da öğrencilerin uyku kalitelerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Çalışmamızda hemşirelik öğrencilerinin yaş gruplarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puan ortalamaları karşılaştırıldığında, 24 yaş ve üzeri katılımcıların Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları, diğer yaş grubundaki öğrencilerden daha yüksek hesaplanmasına karşın, yaş grupları ile Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark yoktur ($p<0,05$). Olutayo Aloba ve arkadaşlarının (2007), Nijerya üniversite öğrencileri ile pittsburgh uyku kalitesi indeksi kullanılarak yapılan çalışmada, çalışma bulgularına benzer olarak yaş ile uyku kalitesini arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır (69). Manzar ve arkadaşlarının (2015), Hintli üniversite öğrencilerine Pittsburgh uyku kalitesi endeksinin geçerliliğini belirlemek amacıyla 47 erkek üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada yaş grubu ile Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları arasında anlamlı farkın görülmediği ifade edilmiştir (70). Şenol ve arkadaşlarının (2007), çalışmalarında Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puan ortalamaları ile yaş arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir (68). Tekeli (2009), tarafından son

sınıf öğrencilerinin uyku kalitelerinin ve sınav kaygılarının değerlendirilmesi amacıyla 357 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir (71). Bu çalışmada yaşın uyku kalitesinde etkili olmamasının, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin benzer yaş grubunda olmasından kaynaklanabileceğini düşünülmektedir.

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin cinsiyetine göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Cates ve arkadaşlarının (2015), eczacılık öğrencilerinin uyku kalitesini belirlemek amacıyla 253 öğrenci ile yaptığı bir çalışmada Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermiştir (72). Yazdi ve arkadaşlarının (2016), Qazvin Tıp Bilimleri Üniversitesi'nde tıp öğrencilerinin uyku hijyeni uygulamaları ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla 285 tıp öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, cinsiyete göre katılımcıların Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı belirtilmiştir (73). Karakoç (2009), sağlık çalışanlarının uyku kalitesini ölçmek amacıyla 408 sağlık çalışanı ile yaptığı tez çalışmasında katılımcıların cinsiyetlerine göre uyku kaliteleri incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı ifade edilmiştir (74). Literatürde yapılan çalışma sonuçları ile çalışma sonuçlarımız paralellik göstermektedir. Bu çalışmada cinsiyetin uykuyu etkisi konusunda ise kadınların erkeklere göre daha fazla uyku sorunlarını dile getirdikleri bildirilmektedir (77).

Araştırmamıza katılan öğrencilerin çalışma durumlarına göre öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Chae, Choi ve Yu, (2014)' tarafından hemşirelik öğrencilerinin

uyku kalitesini değerlendirmek amacıyla 302 öğrenci ile yapılan çalışmada katılımcıların çalışma durumları ve puki ölçek puanları arasında anlamlı farkın olmadığı ifade edilmiştir (75). Cheng ve arkadaşları (2012)'nin Tayvan'da 4318 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada öğrencilerin çalışma durumuyla, Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puan ortalamaları arasında farkın olmadığı saptanmıştır (76). Tekeli (2009), da öğrencilerin çalışma durumuyla, Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puan ortalamaları arasında farkın olmadığı belirlenmiştir (71). Literatürde yapılan çalışma sonuçları ile çalışma sonuçlarımız paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin derse girdikten sonra herhangi bir işletmede çalışmaları kötü uyku kalitesine sahip olmaları beklenen bir sonuç olarak öngörülebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin sınıflarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Lisansüstü öğrencilerin ölçek puanları, diğer sınıflardaki öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur, fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. (Tablo-5). Aysan ve arkadaşları (2014)'nin çalışmasında öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm ve sınıfın uyku kalitesinin PUKİ puan ortalamasını etkilemediği ifade edilmiştir (10). Orzech ve arkadaşlarının (2011)'nin Kolej öğrencisinin uyku kalitesi hakkındaki veriler toplanarak uykuyu geliştirmek amacıyla 675 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada, uyku ile ilgili problemlerin özellikle üniversitesinin ilk yılında olabildiği ifade edilmiştir (79). Tuncer (2017)'in bir Sağlık Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin uykululuk hali sıklığının saptanması, uyku bozukluğu ve uykululuk halini etkileyebilecek bazı özelliklerinin belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada öğrencilerin sınıf, bölüm, ile Epworth Uykululuk Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (80). Karatay ve arkadaşları

(2016)'nın yaptığı çalışmada öğrencilerin sınıfı ile Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puan ortalaması incelendiğinde birinci sınıfların PUKİ puan ortalamasının en yüksek, dördüncü sınıfların Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puan ortalamasının en düşük olduğu saptanmıştır (6). Çalışma sonuçlarımız ve literatürde yer alan araştırma sonuçlarına bakıldığında 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.

Çalışmamızda akşam-gece ders çalışma ve Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$), (Tablo-5). Almojali, ve arkadaşları (2017)'nin tıp öğrencileri arasında yetersiz uyku kalitesi ve stres arasındaki ilişkiyi ve sıklığını incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada gece ders çalışanların puanları ile Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir (81). Köse ve arkadaşları (2018)'nin Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada öğrencilerin yarısı sınava hazırlanırken uyku kalitesinin kötü olduğu belirlenmiştir (61). Bu yüzden öğrencilerin sınav kaygısı ile uyku kalitesi arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızda öğrencilerin %71.07'sinin akşam-gece ders çalıştığı ve %80'inin gün içerisinde kendini uykulu hissettiği göz önüne alınırsa, gece ders çalışan öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olması çalışmamız için beklenen bir sonuç olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük uyku sürelerine göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Günlük 4 saatten daha az uyuyan katılımcıların uyku kaliteleri daha kötü bulunmuştur. Ghoreishi, ve Aghajani (2008)'nin Zanzan Üniversitesi tıp

öğrencilerinin uyku kalitesini belirlemek amacıyla 224 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin uyku sürelerine göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu saptanmıştır (82). Tekeli (2009)'nin lise son sınıf öğrencilerinin uyku kalitelerinin ve sınav kaygılarının değerlendirilmesi amacıyla 348 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin günlük uyku süreleri arasında ve Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı olduğu saptanmıştır (71). Yine Aysan ve arkadaşları (2014)'nin yaptığı çalışmada öğrencilerin günlük uyku saati puanları ile Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında puanların istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (10). Ergün ve arkadaşları (2017)'nin balıkesir Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin uyku alışkanlıklarını ve kalitesini etkileyen faktörleri değerlendirmek amacıyla 950 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada araştırma grubunda gece en az bir defa uyananların, uykuya hiçbir zaman rahat dalamadığını söyleyenlerin, geçmişte uyku sorunu yaşayanların, gece 4 saatten az uyuyanların bulunmuştur ve istatistiksel olarak anlamlı fark saptandığı belirlenmiştir (83). Araştırma sonuçlarımız ve literatürde yer alan araştırma sonuçlarına bakıldığında gece 4 saat ve daha kısa zamanda uyuyan öğrencilerin uyku kalitelerinin kötü olması beklenen bir sonuç olarak düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin uyumadan önce iletişim araçları kullanma durumlarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Cheng ve arkadaşları (2012)'nin Tayvan'da üniversitedeki öğrencilerin uyku kalitesini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı olan öğrencilerde kötü uyku kalitesine sahip olma riskinin daha fazla olduğu saptanmıştır ($p=0.002$), (84). Younes ve arkadaşları

(2016)'nın uykusuzluk, depresyon, anksiyete, stres ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla Kanada'da yapılan bir çalışmada öğrencilerde iletişim aracı kullanma ile uyku kalitesinin kötü olması arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunduğu belirtilmektedir ($r=0.268$, $p<0.001$), (85). Cheung ve arkadaşları (2012)'nin uykusuzluk, internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Çin'deki ergenler üzerine yaptıkları çalışmada uyumadan önce iletişim araçları kullanma durumlarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptanmıştır (86). Yen ve arkadaşları (2008)'nin bireysel faktörler, aile faktörleri, akran faktörleri, okul faktörleri ve yüksek teknoloji cihazların sorunlu kullanımı ve uyku süresi, uykusuzluk ile ilişkili korelasyonları incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada ise problemlili internet kullanımının, uykuda bölünme yaşama riskini 2 kat arttırdığı bildirilmektedir (87). Choi ve arkadaşları (2009)'nin Kore'de lise öğrencileri ile internet aşırı kullanımının aşırı gündüz uyku hali ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada gün içinde aşırı uykululuğun, internet bağımlılığı olan grupta, internet bağımlılığı olmayan gruba göre 5 kat daha fazla olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır ($p<0.05$), (88). Demirci ve arkadaşları (2015)'nin İzmir'de üniversite tıp öğrencilerinde internet bağımlılığının tıp öğrencilerine uyku kalitesi üzerine olan etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada uyku bozukluğu olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalaması ile uyku bozukluğu olmayanların puan ortalamasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmektedir ($p=0,002$), (89). Uyku öncesinde her türlü iletişim aracı bireyin uykuya hazırlık evresini ortadan kaldırmaktadır. Bilgisayar, cep telefonu gibi cihazların ekranlarından gelen ışık, uyku için önemlilik arz eden hormonlara da etki ederek, kişinin uykuya geçişini geciktirmektedir. Sonuçta uyku

için ayrılan süre azalmakta, uyku bölünmeleri artmakta ve uyku kalitesini bozmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin gün içerisinde kendini uykulu hissetme durumlarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Gün içerisinde kendini uykulu hissedenlerin indeks puanları, diğerlerinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Orzech ve arkadaşları (2011)'nin bir kamu üniversitesinde yaptığı çalışmada öğrenci kendini uykulu hissetme durumlarına göre, Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (79). Kabrita ve arkadaşları (2014)'nin Lübnan'daki üniversite öğrencileri arasındaki uyku kalitesini kültüre özgü bir bağlamda değerlendirmek ve sirkadiyen tipolojinin uyku kalitesini etkilemek için uyku alışkanlıkları ve davranışsal yaşam tarzı tercihleriyle nasıl etkileşime girebileceğini belirlemek amacıyla 540 öğrenci ile yaptıkları çalışmada Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları ve öğrencilerin kendini gündüz uykulu hissetme puanları arasında anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir (90). Suen, ve arkadaşları (2008)'nin üniversite öğrencilerinin farklı davranışlarını ve bu davranışları etkileyen uyku faktörlerini belirlemek amacıyla 400 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin gündüzleri kendini uykulu hissetme ile puki puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (91). Reid ve Baker (2008)'in Güney Afrikalı üniversite öğrencilerinin uyku alışkanlıklarını ve gündüz davranışlarını değerlendirmek ve uyku kalitesi ve gündüz uyku hali ile ilişkili faktörleri incelemek amacıyla 980 öğrencile gerçekleştirdiği çalışmada gündüz uykulu hissetme oranının önemli derecede anlamlı olduğu saptanmıştır (92). Tuncer (2017)'in yaptığı çalışmada öğrencilerin Epworth Uykululuk Ölçeği puanına göre her gün aşırı uykulu hissedenlerin oranı yüksek

olduğu belirlenmiştir (80). Uyku kalitesinde bozulmanın yol açtığı sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, niversite 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 uyukladığını bildiren öğrencilerin oldukça yüksek oranda olması ve bu durumun öğrencilerin akademik olarak başarısını ve motivasyonunu olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bölüm 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

Hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmanın sonucunda;

6.1 Sonuçlar

- Öğrencilerin %44,64'ünün 20-21 yaş arası olduğu ve %65'inin kadın olduğu,
- Öğrencilerin %35,71'inin aile ile birlikte kaldığı, %80,71'inin herhangi bir işte çalışmadığı, %59,29'unun gelirinin giderine eşit olduğu, %33,57'sinin alkol kullandığı (Tablo-2);
- Öğrencilerin %71,07'sinin akşam-gece ders çalıştıkları ve %40,36'sının haftalık derse girme süresinin 25 saat ve üzeri olduğu (Tablo-2);
- Öğrencilerin %73,57'sinin günde 5-8 saat arası uyuduğu, %80,36'sı gün içerisinde kendini uykulu hissettiği, %57,50'si daha önce uyku problemi yaşadığı (Tablo-3);
- Öğrencilerin Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçeğinden ortalama $6,51 \pm 3,11$ puan aldıkları ve alınan minimum puanın 0, maksimum puanın 19 olduğu (Tablo-4);
- Öğrencilerinin yaş gruplarına göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puan ortalamaları karşılaştırıldığında, 24 yaş ve üzeri katılımcıların Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları 19, diğer yaş grubundaki öğrencilerden daha yüksek hesaplanmasına karşın, yaş grupları ile Pittsburg Uyku Kalite İndeksi

ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür ($p<0,05$);

- Öğrencilerin cinsiyetleri, çalışma durumları, alkol kullanma durumları ve sınıf düzeyleri ile Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).
- Öğrencilerin günlük uyku sürelerine göre Pittsburg Uyku Kalite İndeksi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0,05$), (Tablo-6);

6.2 Öneriler

Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Hemşirelik programında öğrenim gören öğrencilerin uyku kalitesinin önemi konusunda bilinçlendirilmesi,
- Öğrencilere düzenli uyku alışkanlığı kazandırmak amacıyla üniversitelerin sağlık merkezlerinde danışmanlık hizmetlerinin verilmesi,
- Hemşirelik öğrencilerine yönelik uyku hijyeni konusunda seminer ve konferanslar düzenlenmesi,
- İleriki çalışmalarda uykuyu etkileyen faktörlerin ortaya çıkarılmasına yönelik nitel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- [1] Cates Me, Clark A, & Woolley Tw, (2015). Saunders A. Sleep Quality Among Pharmacy Students. *American Journal Of Pharmaceutical Education* 79(1):1-6.
- [2] Kaçan, C. Y., Örsal, Ö., & Köşgeroğlu, N. (2016). *Hemşirelerde Tükenmişlik Düzeyinin İncelenmesi*. Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi, 5(2), 65-74.
- [3] Nihayah M, Ismarulyusda I, Syarif HI, Nur Zakiah, Ms, Baharudin O, & Fadzil Mh. (2011). Sleeping Hours And Academic Achievements: A Study Among Biomedical Science Students. *Procedia Social And Behavioral Sciences* 18:617-21.
- [4] Üstün, Y., & Yücel, Ş. Ç. (2011). Hemşirelerin Uyku Kalitesinin İncelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1), 29-38.
- [5] Zeek MI, Savoie Mj, Song M, Kennemur Lm, Qian J, Jungnickel Pw, & Westrick Sc. (2015). *Sleep Duration And Academic Performance Among Student Pharmacists*. Am J Pharm Educ. 79(5).
- [6] Karatay, G., Baş, N. G., Aldemir, H., Miyase, A. K. A. Y., Bayır, M., & Onaylı, E. (2015). Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Uyku Alışkanları Ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. *Sağlık Bilimleri Ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 16-22.
- [7] <http://worldsleepsociety.org> Erişim. 04.04. 2017.

- [8] Sarı, S., Aydın, O. N., Güleser, G., Kurt, İ., & Turan, A. (2015). Effect Of Transforaminal Anterior Epidural Steroid Injection On Neuropathic Pain, Quality Of Sleep And Life. *Ağrı-The Journal Of The Turkish Society Of Algology*, 27(2), 83-88.
- [9] Chen Ty, Chou Ns, Chang Ha, Pan Py, Yeh Yw, Yeh Cb, & Mao Wc. (2015). *Effects Of A Selective Educational System On Fatigue, Sleep Problems, Daytime Sleepiness And Depression Among Senior High School Adolescents In Taiwan*. *Neuropsychiatric Disease And Treatment* 11:741-50.
- [10] Aysan E, Karaköse S, Zaybak A, & Günay İsmailoğlu E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler*. *DEUHYO ED* 7(3):193-8.
- [11] Lund HG, Reider BD, Whiting AB, & Prichard JR. (2010). Sleep Patterns And Predictors Of Disturbed Sleep In A Large Population Of College Students. *Journal Of Adolescent Health* 46(2):124-32.
- [12] Tonetti L, Fabbri M, Filardi M, Martoni M, & Natale V. (2015). Effects Of Sleep Timing, Sleep Quality And Sleep Duration On School Achievement In Adolescents. *Sleep Medicine*, 46(2):124-32.
- [13] Jain V, Tomar R, Jha J, Pareek A, Ratan Y, & Paliwal N. (2013). Sleep Quality And Sleep Associated Problems In Female Pharmacy Students. *Chron Young Scientists*. 4(2):138-143.

- [14] Saygılı, S., Akıncı, A. Ç., Arıkan, H., & Dereli, E. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Yorgunluk*. Ejoboc (Electronic Journal Of Vocational Colleges), 1(1).
- [15] Ayda, A. S., Kasap, H., Yıldırım, C., Yılmaz, M., Derdiyok, Ç., Ertan, D., & Karakaya, H. (2012). 4-5-6. Sınıf Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Uyku Bozukluğu Sıklığı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 8-11.
- [16] Alkaya, S. A., & Okuyan, C. B. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Egzersiz Davranışları ve Uyku Kaliteleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(4).
- [17] Odabaşıoğlu, Ö. G. M. E., Dedeoğlu, T., Kasırğa, Z., & Sünbül, F. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Hijyeni. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 204-212.
- [18] <http://www.who.int> Erişim Tarihi (05.04.2018).
- [19] Edwards, B. A., O'Driscoll, D. M., Ali, A., Jordan, A. S., Trinder, J., & Malhotra, A. (2010). *Aging And Sleep: Physiology And Pathophysiology*. In Seminars In Respiratory And Critical Care Medicine (Vol. 31, No. 5, P. 618). NIH Public Access.
- [20] Kaynak, H., ve Ardıç, S., (2010), *Uyku Fizyolojisi ve Hastalıkları*, Nobel Kitap Evi; İstanbul, S:10-15.

- [21] Vandekerckhove, M., Weiss, R., Schotte, C., Exadaktylos, V., Haex, B., Verbraecken, J., & Cluydts, R. (2011). The role of presleep negative emotion in sleep physiology. *Psychophysiology*, 48(12), 1738-1744.
- [22] Dursunoğlu, D. (2018). Uykuda Kardiyovasküler Fizyoloji. *Turkiye Klinikleri Journal Of Cardiology Special Topics*, 11(1), 7-10.
- [23] Őahin, L., AŐciođlu, M., & TaŐkin, E. (2013). Uyku ve uykunun dűzenlenmesi. *Sađlık Bilimleri Dergisi*, 22(1), 93-98.
- [24] űstűn, Y., ve Yűcel, Ő. ., (2011). HemŐirelerin Uyku Kalitesinin İncelenmesi. *Maltepe űniversitesi HemŐirelik Bilim Ve Sanatı Dergisi*, 4(1), 29-38.
- [25] Guyton, A. C., Hall, J. E., avuŐođlu, H., Yeğen, B. ., Aydın, Z., & Alican, İ. (2007). *Tıbbi fizyoloji*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- [26] Yaremhuck, K. L., & Wardrop, P. A., (2010). *Normal Sleep Physiology*. Sleep Medicine, 1.
- [27] Kűylű, H. (2016), *Tıbbi Fizyoloji*, Nobel Kitap Evi.
- [28] Őefik Erdűl H. (2012). *HemŐirelik Esasları*. Atabek AŐtı T., & Karadađ A. (Ed) Akademi Basım ve Yayıncılık, İstanbul S:1100-1112.

- [29] Akdemir N, & Birol L. (2003). *İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı*. 2. baskı, Sistem Ofset, Ankara. S:129-139.
- [30] Demir Y. (2008). *Temel Hemşirelik 'Kavramlar, İlkeler ve Uygulamalar'*. Ay FA. (Ed), 2. baskı, İstanbul Medical Yayıncılık, İstanbul, S: 413.
- [31] Drucker-Colin, R. (Ed.). (2012). The functions of sleep. Elsevier. P:1-19.
- [32] Potter AP, & Perry AG. (2003). *Basic Nursing Essential for Practice*. 5th Ed. England: Mosby; p:689-706.
- [33] Ay F, Ertem Ü, & Özcan N. (2007). *Temel Hemsirelik*. İstanbul Medikal Yayıncılık. İstanbul, S: 409-421.
- [34] Kaynak H, & Ardıç S. (2001). *Uyku Fizyolojisi ve Hastalıkları*. Nobel Tıp Kitabevi, Ankara.
- [35] Titova, O. E., Hogenkamp, P. S., Jacobsson, J. A., Feldman, I., Schiöth, H. B., & Benedict, C. (2015). Associations of self-reported sleep disturbance and duration with academic failure in community-dwelling Swedish adolescents: sleep and academic performance at school. *Sleep medicine*, 16(1), 87-93.
- [36] Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of behavioral medicine*, 38(3), 427-449.

- [37] Weiss, A., Xu, F., Storfer-Isser, A., Thomas, A., Ievers-Landis, C. E., & Redline, S. (2010). The association of sleep duration with adolescents' fat and carbohydrate consumption. *Sleep*, 33(9), 1201-1209.
- [38] Algin, D. İ., Akdağ, G., & Erdinç, O. O. (2016). Kaliteli Uyku Ve Uyku Bozuklukları/Quality Sleep And Sleep Disorders. *Osmangazi Journal Of Medicine*, 38.
- [39] Soltani, M., Haytabakhsh, M. R., Najman, J. M., Williams, G. M., O'Callaghan, M. J., Bor, W., ... & Clavarino, A. (2012). Sleepless nights: the effect of socioeconomic status, physical activity, and lifestyle factors on sleep quality in a large cohort of Australian women. *Archives of women's mental health*, 15(4), 237-247.
- [40] Özkaya, B. Ö., Yüce, Z., Gönenç, M., Gül, A., & Alış, H. (2013). Ameliyat Sonrası Erken Dönemde Hastanede Yatan Hastaların Uyku Düzenini Etkileyen Etmenler. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 9, 121-125.
- [41] Düzgün G. (2012). *Huzur Evinde Kalan Yaşlılarda Parlak Işık (Doğal Güneş Işığı) Tedavisinin Uyku Sorunları ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- [42] Carey, M. G., Al-Zaiti, S. S., Dean, G. E., Sessanna, L., & Finnell, D. S. (2011). Sleep Problems, Depression, Substance Use, Social Bonding, And Quality Of Life İn Professional Firefighters. *Journal Of Occupational and*

Environmental Medicine/American College Of Occupational And Environmental Medicine, 53(8), 928.

- [43] Altuğ, F., Yağcı, N., Kitiş, A., Bükler, N., & Cavlak, U. (2009). Evde Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2(1), 48-60.
- [44] Roper N, Logan WW, & Tierney AJ (1990). *The elements of nursing*, Churchill Livinsstone, New York.
- [45] Akinci, E., & Orhan, F. Ö. (2016). *Sirkadiyen Ritim Uyku Bozukluklari: Circadian Rhythm Sleep Disorders*. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 8(2), 178.
- [46] Zhang, L., Sun, D. M., Li, C. B., & Tao, M. F. (2016). Influencing Factors For Sleep Quality Among Shift-Working Nurses: A Cross-Sectional Study in China Using 3-Factor Pittsburgh Sleep Quality Index. *Asian Nursing Research*, 10(4), 277-282.
- [47] Günaydın, N. (2014). Bir Devlet Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Uyku Kalitesi ve Genel Ruhsal Durumlarına Etkisi. *Journal Of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, 5(1).
- [48] Neikrug, A. B., & Ancoli-Israel, S. (2010). Sleep disorders in the older adult—a mini-review. *Gerontology*, 56(2), 181-189.

- [49] Thorpy, M. J. (2012). Classification of sleep disorders. *Neurotherapeutics*, 9(4), 687-701.
- [50] Sateia, Michael J. (2013). Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflandırması, Türkçe Baskı, Türk Uyku Tıbbı Derneği, ADA Ofset Matbaacılık, İstanbul.
- [51] Mayda, A. S., Kasap, H., Yıldırım, C., Yılmaz, M., Derdiyok, Ç., Ertan, D., & Karakaya, H. (2012). 4-5-6. *Sınıf Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Uyku Bozukluğu Sıklığı*. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(2), 8-11.
- [52] Vandekerckhove, M., Weiss, R., Schotte, C., Exadaktylos, V., Haex, B., Verbraecken, J., & Cluydts, R. (2011). *The Role Of Presleep Negative Emotion In Sleep Physiology*. *Psychophysiology*, 48(12), 1738-1744.
- [53] Kurt, S., & Enç, N. (2013). *Yoğun Bakım Hastalarında Uyku Sorunları ve Hemşirelik Bakımı*. 4(5):1-8.
- [54] Assefa, S. Z., Diaz-Abad, M., Wickwire, E. M., & Scharf, S. M. (2015). *The Functions Of Sleep*. *AIMS Neuroscience*, 2(3), 155-171.
- [55] Bahar, Z., & Açıl, D. (2014). Sağlığı geliştirme modeli: kavramsal yapı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(1).

- [56] Çetin, E. (2009). İlköğretim Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları İle Duygu-Davranış Sorunları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- [57] Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2017). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. FA Davis.
- [58] Abdulah, D. M., & Piro, R. S. (2018). Sleep disorders as primary and secondary factors in relation with daily functioning in medical students. *Annals of Saudi medicine*, 38(1), 57.
- [59] Birge, M. E. (2014). *Sleep Quality and Quantity of Portland State University Intercollegiate Student-Athletes: A Case Study*.
- [60] Kim, G. H., & Yoon, H. S. (2013). Factors influencing sleep quality in nursing students and non nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(4), 320-329.
- [61] Köse, S., Yılmaz, Ş. K., & Göktaş, S. (2018). Orjinal Makale Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki.
- [62] Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, & Kupfer DJ. (1989), *The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research*. *Psychiatry Res.* 28: 193-213.

- [63] Ağargün YM, Kara H, Anlar Ö. (1996), Pitsburg Uyku Kalitesi İndeksinin Geçerlilik ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(2):107- 111.
- [64] Santos, T. C. D. M. M., Martino, M. M. F. D., Sonati, J. G., Faria, A. L. D., & Nascimento, E. F. D. A. (2016). Sleep quality and chronotype of nursing students. *Acta Paulista de Enfermagem*, 29(6), 658-663.
- [65] Sajadi, A., Farsi, Z., & Rajai, N. (2015). The relationship between sleep quality with fatigue severity and academic performance of nursing students. *Nursing Practice Today*, 1(4), 213-220.
- [66] Sato, M., Ito, H., Sugimoto, H., Tanioka, T., Yasuhara, Y., Locsin, R., & King, B. (2016). Relationship between Lifestyle, Quality of Sleep, and Daytime Drowsiness of Nursing Students of University A. *Open Journal of Psychiatry*, 7(01), 61.
- [67] Silva, M., Chaves, C., Duarte, J., Amaral, O., & Ferreira, M. (2016). Sleep quality determinants among nursing students. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 217, 999-1007.
- [68] Şenol, V., Soyuer, F., Akça, R. P., & Argün, M. (2012). Adölesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2).
- [69] Aloba, O. O., Adewuya, A. O., Ola, B. A., & Mapayi, B. M. (2007). Validity of the Pittsburgh sleep quality index (PSQI) among Nigerian university students. *Sleep medicine*, 8(3), 266-270.

- [70] Manzar, M. D., Moiz, J. A., Zannat, W., Spence, D. W., Pandi-Perumal, S. R., BaHammam, A. S., & Hussain, M. E. (2015). Validity of the Pittsburgh sleep quality index in Indian university students. *Oman medical journal*, 30(3), 193.
- [71] Tekeli S. (2009), *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- [72] Cates, M. E., Clark, A., Woolley, T. W., & Saunders, A. (2015). Sleep quality among pharmacy students. *American journal of pharmaceutical education*, 79(1), 09.
- [73] Yazdi, Z., Loukzadeh, Z., Moghaddam, P., & Jalilolghadr, S. (2016). Sleep hygiene practices and their relation to sleep quality in medical students of Qazvin University of Medical Sciences. *Journal of caring sciences*, 5(2), 153.
- [74] Karakoç B., (2009), *Uyku Kalitesi Üzerine Bir Çalışma: Özel Dal Hastanesi Sağlık Çalışanları Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- [75] Chae, Y. R., Choi, D. H., & Yu, S. J. (2014). Predictors of poor sleep quality among nursing students. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 16(2), 98-104.

- [76] Cheng, S. H., Shih, C. C., Lee, I. H., Hou, Y. W., Chen, K. C., Chen, K. T., ... & Yang, Y. C. (2012). A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry research*, 197(3), 270-274.
- [77] Vail-Smith, K., Felts, W. M., & Becker, C. (2009). Relationship between sleep quality and health risk behaviors in undergraduate college students. *College Student Journal*, 43(3), 924-930.
- [78] Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of adolescent health*, 46(2), 124-132.
- [79] 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.
- [80] Tuncer, Ö. G. S. (2017), Bir Sağlık Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Gündüz Uykululuk Hallerinin Epworth Uykululuk Ölçeği İle Değerlendirilmesi. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 3(3):354-369.
- [81] Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of epidemiology and global health*, 7(3), 169-174.

- [82] Ghoreishi, A., & Aghajani, A. H. (2008). *Sleep Quality In Zanzan University Medical Students*. Tehran University Medical Journal TUMS Publications, 66(1), 61-67.
- [83] Ergün, S., Duran, S., Gültekin, M., & Yanar, S. (2017). Evaluation Of The Factors Which Affect The Sleep Habit And Quality Of Health College Students. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 11(3), 186-193.
- [84] Cheng, S. H., Shih, C. C., Lee, I. H., Hou, Y. W., Chen, K. C., Chen, K. T., ... & Yang, Y. C. (2012). A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry research*, 197(3), 270-274.
- [85] Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Khabbaz, L. R. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PloS one*, 11(9).
- [86] Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *Journal of sleep research*, 20(2), 311-317.
- [87] Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., & Cheng, C. P. (2008). The multidimensional correlates associated with short nocturnal sleep duration and subjective insomnia among Taiwanese adolescents. *Sleep*, 31(11), 1515-1525.

- [88] Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., & Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 63(4), 455-462.
- [89] Demirci, A., Doğan, R., Matrak, Y. C., Kuruoglu, E., & Mevsim, V. (2015). The Effect Of Problematic Internet Use On The Sleep Quality Of Medical Students. *Turkish Journal Of Family Medicine & Primary Care*, 9(4), 143-149.
- [90] Kabrita, C. S., Hajjar-Muça, T. A., & Duffy, J. F. (2014). Predictors of poor sleep quality among Lebanese university students: association between evening typology, lifestyle behaviors, and sleep habits. *Nature and science of sleep*, 6, 11.
- [91] Suen, L. K., Ellis Hon, K. L., & Tam, W. W. (2008). Association between sleep behavior and sleep-related factors among university students in Hong Kong. *Chronobiology international*, 25(5), 760-775.
- [92] Reid, A., & Baker, F. C. (2008). Perceived sleep quality and sleepiness in South African university students. *South African journal of psychology*, 38(2), 287-303.

EKLER

Ek 1: Hemşirelik Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler

Sevgili öğrenciler;

Bu anket hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesinin belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Anketin sonuçları yalnızca bu konudaki değerlendirme için kullanılacaktır. Bu ankete verdiğiniz yanıtlar başka kişilerle paylaşılmayacaktır ve başka araştırmalarda kullanılmayacaktır. Ankete verdiğiniz cevaplar araştırma için büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple sizden soruları samimi, doğru ve cevapsız madde bırakmadan cevaplamanızı bekliyorum, katılımınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı: Emre ŞAHİN

TANITICI ÖZELLİKLER SORU FORMU

1) Yaşınız?.....

2) Cinsiyetiniz?

Erkek ()

Kadın ()

3) Kaçınıcı sınıftasınız?

A) 1. Sınıf

B) 2. Sınıf

C) 3. Sınıf

D) 4. Sınıf

4)Öğrenim gördüğünüz program?

Lisans	Yüksek Lisans
1. Sınıf ()	Ders Aşaması ()
2. Sınıf ()	Tez Aşaması ()
3 Sınıf ()	
4. Sınıf ()	

5) Şuan nerede/kiminle kalıyorsunuz?

- A) Yurt
- B) Arkadaşlar ile evde
- C) Ailesi ile beraber
- D) Yalnız yaşıyor

6) Şuan herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

- A) Evet ()
- B) Hayır ()

7) Aylık gelir düzeyiniz nedir?

- A) Gelir giderden fazla
- B) Gelir gidere eşit
- C) Gelir giderden az

8) Genellikle günün hangi saatleri ders çalışıyorsunuz?

- A) Sabah
- B) Öğleden sonra
- C) Akşam / Gece

9) Günde kaç saat uyuyorsunuz?

A) 4 veya daha az

B) 5-8

C) 9-12

D) 13 +

10) Gün içerisinde kendinizi uykusuz hissediyor musunuz?

A) Evet

B) Hayır

11) Haftalık derse girme saatiniz?

A) 16 saat ve daha az

B) 17-20 saat

C) 21-24 saat

D) 25 saat ve üzeri

12) Sosyal aktivitelere zaman ayırabilme durumu:

A) Her zaman

B) Bazen

C) Hiçbir zaman

13) Daha önce uyku problemi yaşadınız mı?

a) Evet

b) Hayır

14) Uyumadan önce cep telefonu iletişim teknolojisi araçları (akıllı telefon, notebook, bilgisayar vs.) kullanma alışkanlığınız var mı?

A) Evet

B) Hayır

Cevabınız evet ise;

Amaç	Süre:
Sosyal Medya (Facebook, Twitter, Instagram, Whatsap vs.)	
Oyun Oynama	
Diğer (Açıklayınız).....	

PİTTSBURG UYKU KALİTE İNDEKSİ

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar için son 1 ayı göz önünde bulundurun. Lütfen tüm soruları cevaplandırın.

1- Geçen ay genellikle ne zaman yattınız? _____

2- Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika) aldı? _____ dakika

3- Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız? _____

4- Geçen ay geceleri kaç saat uyudunuz (bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden daha farklı olabilir)? _____ saat

5- Geçen ay aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadınız?

	Haftada	Hiç	1'den az	1-2 kez	3'den çok
a	30 dakika içinde uykuya dalamadınız	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
b	Gece yarısı veya sabah erkenden uyandınız	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
c	Tuvalete gittiniz	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
d	Rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
e	Aşırı derecede üşüdünüz	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
f	Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
g	Kötü rüyalar gördünüz	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
h	Ağrı duydunuz	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
i	Diğer nedenler	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
j	Öksürdünüz veya gürültülü bir şekilde horladınız	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

6- Geçen hafta uyku kalitenizi bütünü ile nasıl değerlendirirsiniz?

__0 Çok iyi

__1 Oldukça iyi

__2 Oldukça kötü

__3 Çok kötü

7- Geçen hafta uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veya reçetesiz) aldınız?

- ___0 Hiç
___1 1'den az
___2 1-2 kez
___3 3'den çok

8- Geçen hafta araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?

- ___0 Hiç
___1 1'den az
___2 1-2 kez
___3 3'den çok

9- Geçen ay bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derece problem oluşturdu?

- ___0 Hiç problem oluşturmadı
___1 Yalnızca çok az bir problem oluşturdu
___2 Bir dereceye kadar problem oluşturdu
___3 Çok büyük bir problem oluşturdu

10- Bir yatak partneriniz ya da oda arkadaşınız var mı?

- ___0 Bir yatak partneri ya da oda arkadaşı yok
___1 Diğer odada partneri veya oda arkadaşı var
___2 Partneri aynı odada fakat aynı yatakta değil
___3 Partner aynı yatakta

11- Eğer bir oda arkadaşı ya da oda arkadaşınız varsa ona aşağıdaki durumları ne kadar sıklıkla yaşadığınızı sorun.

		Hiç	1'den az	1-2 kez	3'den fazla
a	Gürültülü horlama	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
b	Uykuda nefes alıp verme arasında uzun aralıklar	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
c	Uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
d	Uyku esnasında uyumsuzluk veya şaşkınlık	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
e	Diğer huzursuzluklarınız	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

Ek 2: Ölçek Sahibinden İzin Yazısı

08.08.2018

Gmail - Uyku Ölçeği İzni



Emre Şahin <emresahincyp@gmail.com>

Uyku Ölçeği İzni

2 ileti

Emre Şahin <emresahincyp@gmail.com>
Alıcı: myagargun@medipol.edu.tr

1 Nisan 2017 09:06

Ben Doğu Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Lisans Öğrencisi Emre ŞAHİN.
Yüksek Lisans Ve Tez Çalışmamı Yrd. Doç. Hülya Fırat Kılıç Danışmanlığında, "Hemşirelik Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler" konusunda tanımlayıcı çalışma olarak yapmayı planlamaktayım ve bu bağlamda tarafınızdan geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Uygun gördüğünüz takdirde göndermenizi rica eder, saygılarımı sunarım.

MEHMET YÜCEL AĞARGÜN <myagargun@medipol.edu.tr>
Alıcı: Emre Şahin <emresahincyp@gmail.com>

1 Nisan 2017 11:06

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Selamlar

1 Nisan 2017 09:06 tarihinde Emre Şahin <emresahincyp@gmail.com> yazdı:
Ben Doğu Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Lisans Öğrencisi Emre ŞAHİN.
Yüksek Lisans Ve Tez Çalışmamı Yrd. Doç. Hülya Fırat Kılıç Danışmanlığında, "Hemşirelik Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler" konusunda tanımlayıcı çalışma olarak yapmayı planlamaktayım ve bu bağlamda tarafınızdan geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Uygun gördüğünüz takdirde göndermenizi rica eder, saygılarımı sunarım.

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=3d775e4b02&view=pt&search=all&permthid=thread-f%3A1563454914325317942&simpl=msg-f%3A1563454...> 1/1

Ek 3: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu



Doğu Akdeniz Üniversitesi
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
Sağlık Etik Alt Kurulu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

(Yalın ve anlaşılır bir dil kullanılarak hazırlanmalıdır. Formda yer alan bilgiler başvuru dosyasındaki diğer belgelerdeki bilgilerle uyumlu olmalıdır.)

ARAŞTIRMANIN ADI:

Bu form ile “Hemşirelik Öğrencilerinin Uyku Kalitesinin Belirlenmesi” isimli çalışmada yer almak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışma, araştırma amaçlı olarak yapılmaktadır ve katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Sizinle ilgili tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Araştırmanın sonunda, kendi sonuçlarınızla ilgili bilgi istemeye hakkınız vardır. Araştırma bitiminde elde edilen sonuçlar, sizin kimliğiniz hiçbir şekilde açıklanmadan, tamamen saklı tutularak ilgili literatürde yayınlanabilecektir.

Araştırmaya katılma konusunda karar vermeden önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Araştırma hakkında tam olarak bilgi sahibi olduktan sonra ve sorularınız cevaplandıktan sonra eğer katılmak isterseniz, sizden bu formu imzalamanız istenecektir. Şu anda bu formu imzalarsanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda bir neden göstermeksizin araştırmayı bırakmakta özgürsünüz. Aynı şekilde araştırmayı yürüten araştırmacı çalışmaya devam etmenizin sizin için yararlı olmayacağına karar verebilir ve sizi çalışma dışı bırakabilir. Çalışmaya katılmakla parasal bir yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Bu araştırma, Emre ŞAHİN sorumluluğu altında yapılmaktadır.

Araştırmanın Konusu ve Amacı:

Bu çalışmanın amacı; “Hemşirelik Öğrencilerinin Uyku Kalitesinin Belirlenmesi” belirlemek amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın Yöntemi:

Araştırma, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı güz döneminde DAÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören 1., 2., 3., ve 4. Sınıf Hemşirelik Bölümü lisans ve yüksek lisans öğrencileri ile yapılacaktır. Araştırmanın evrenini, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı güz döneminde DAÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde öğrenim gören 425 öğrenci oluşturacaktır. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeyip, evren üzerinden çalışılarak, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler araştırmaya dahil edilecektir.

Soru, Daha Fazla Bilgi ve Problemler İçin Başvurulacak Kişiler:

Gereksininiz olduğunuzda aşağıdaki kişi ile lütfen iletişime geçiniz.

Adı : Emre ŞAHİN
Görevi : Araştırma Görevlisi
Telefon : 05338851348

Gönüllünün / Katılımcının Beyanı:

Bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı ve ilgili metni okudum Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı tatmin olacağı şekilde cevapladı.

Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun bana herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum. Araştırma sırasında herhangi bir neden göstermeden araştırmadan çekilebilirim. Ayrıca araştırmacı tarafından araştırma dışı da tutulabilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Araştırmadan elde edilen benimle ilgili kişisel bilgilerin gizliliğinin korunacağını biliyorum. Araştırma sırasında herhangi bir bilgi, soru sorma ihtiyacım olduğunda Emre ŞAHİN ile iletişim kurabileceğimi biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi rızamla, hiç bir baskı ve zorlama olmaksızın, gönüllülük içerisinde katılmayı kabul ediyorum ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Araştırmacı, saklamam için imzalı bu belgenin bir kopyasını bana teslim etmiştir.

Gönüllü/Katılımcı

Adı, soyadı:
Adres:
Tel:
İmza:
Tarih:

Görüşme Tanığı

Adı, soyadı:
Adres:
Tel:
İmza:
Tarih:

Araştırmacı

Adı soyadı, unvanı: Arş. Gör. Emre ŞAHİN
Adres: 29 Ekim Yolu / Aşağı Maraş / Mağusa / No:42
Tel: 05338851348
İmza:
Tarih:

Ek 4: Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Uygunluk İzni

 <p>Doğu Akdeniz Üniversitesi "Uluslararası Karriyer İçin"</p>	<p>Eastern Mediterranean University "For Your International Career"</p>	<p>P.K.: 99628 Gazimağusa, KUZEY KIBRIS / Famagusta, North Cyprus, via Mersin-10 TURKEY Tel: (+90) 392 630 1995 Faks/Fax: (+90) 392 630 2919 bayek@emu.edu.tr</p>
<p>Etik Kurulu / Ethics Committee</p>		

Sayı: ETK00-2017-0298
Konu: Etik Kurulu'na Başvurunuz Hk.

28.12.2017

Sayın Emre Şahin
Hemşirelik Bölümü
Yüksek Lisans Öğrencisi

Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **06.11.2017** tarih ve **2017/50-43** sayılı kararı doğrultusunda, **Hemşirelik Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler** adlı tez çalışmanızı, Yrd. Doç. Dr. Hülye Fırat Kılıç'ın danışmanlığında araştırmanız, Bilimsel ve Araştırma Etiği açısından uygun bulunmuştur.

Bilginize rica ederim.

Doç. Dr. Sükrü Tüzmen
Etik Kurulu Başkanı



ŞT/sky.

Ek 5: Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Bölüm Başkanlığı İzni




Sağlık Bilimleri Fakültesi / Faculty of Health Sciences

16. 03. 2018

Sayın Emre Şahin
Yüksek Lisans Öğrencisi,

Hemşirelik Bölümü Lisans ve Yüksek Lisans öğrencileri ile yapmayı planladığımız "*Hemşirelik Öğrencilerinin Uyku Kalitesinin Belirlenmesi*" konulu araştırmanızı, Bölümümüz öğrencileri ile gerçekleştirmeniz uygun bulunmuştur. Bilgilerinizi rica ederim.


Prof. Dr. R. Selma Görgülü
Hemşirelik Bölüm Başkanı