



Tıp fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi düzeyi ve uyku hijyeni*

Sleep quality level and sleep hygiene in medical students

● Alican Sarısaltık¹ ● Şevket Girgin² ● Elif Sarı³
● Furkan Kutlu⁴ ● Hakan Ömer Karataş⁵ ● Nur Sena Çağatay⁶
● Şule Arabacı⁷ ● Seyhan Hıdıroğlu⁸

¹⁾ T.C. Sağlık Bakanlığı, Çayırova İlçe Sağlık Müdürlüğü, Uzm. Dr., Kocaeli.

²⁾ T.C. Sağlık Bakanlığı, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Arş. Gör. Dr., İstanbul.

³⁾ T.C. Sağlık Bakanlığı, İstanbul Kartal Dr. Lütfi Kırdar Şehir Hastanesi, Göz Hastalıkları Anabilim Dalı, Arş. Gör. Dr., İstanbul.

⁴⁾ T.C. Sağlık Bakanlığı, Adıyaman Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Anabilim Dalı, Arş. Gör. Dr., Adıyaman.

⁵⁾ T.C. Sağlık Bakanlığı, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Arş. Gör. Dr., İstanbul.

⁶⁾ Wayne State University School of Medicine, Department of Pediatrics, Children's Hospital of Michigan, Resident. Detroit, MI, USA.

⁷⁾ T.C. Sağlık Bakanlığı, İstanbul Kartal Dr. Lütfi Kırdar Şehir Hastanesi, Enfeksiyon Hast. ve Klinik Mikrob. ABD, Arş. Gör. Dr., İstanbul.

⁸⁾ T.C. Sağlık Bakanlığı, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Prof. Dr., İstanbul.

İletişim adresi:

Dr. Alican Sarısaltık

E-mail: dr.alicansarisaltik@gmail.com

Geliş tarihi: 18/01/2024

Kabul tarihi: 18/03/2024

Yayın tarihi: 31/03/2024

Etik Kurul Onayı ve İzinler: Çalışmanın Etik Kurul Onayı Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan 09.2020.82 numaralı protokol kodu ile alınmıştır. Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

*Çalışma kongre bildirisi olarak 5. Uluslararası / 23. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi'nde (S-222, Aralık 2021) sunulmuştur.

Ahntı Kodu: Alican Sarısaltık A. ve Ark. Tıp fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi düzeyi ve uyku hijyeni.
Jour Turk Fam Phy 2024; 15 (1): 15-25. Doi: 10.15511/tjtfp.24.00115.

Özet

Giriş ve Amaç: Uyku kalitesi; genel sağlık ve günlük fonksiyonellik üzerinde önemli bir faktördür ve uyku hijyeni dahil olmak üzere birçok durumdan etkilenir. Uyku hijyeni ise kişinin yeterli süre ve kalitede uyuyabilmesini sağlayan çevresel faktörler, alışkanlıklar ve uygulamaların bütünüdür. Bu çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi düzeyi ve belirleyicilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı tipte tasarlanan araştırmanın verileri Ocak-Şubat 2020 döneminde Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde toplandı. Çalışmaya Tıp Fakültesi Dönem 2 ve 5 öğrencileri dahil edildi. Veri toplama formu bireysel özellikler, uyku hijyenini etkileyen davranışlar ve uyku kalitesi ile ilgili toplam 37 sorudan oluşmaktaydı. Katılımcıların uyku kalitesi düzeyi Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ile değerlendirildi. Veri analizinde ki-kare testi, Fisher'in kesin testi ve Spearman'ın sıralama korelasyon katsayısı kullanıldı.

Bulgular: Katılımcıların %66,9'u (n=107) kötü uyku kalitesine sahipti. Uyku hijyenini olumsuz etkileyen davranışlar arasında en sık yapılanların; 'yatakta cep telefonu/tablet bilgisayar kullanmak' ('her zaman' %26,3, 'sıklıkla' %46,3), 'yatakta gündelik olayları ve endişeli durumları düşünmek' ('her zaman' %13,1, 'sıklıkla' %30,0) ve 'hafta boyunca farklı zamanlarda uyumak ve uyanmak' ('her zaman' %8,1, 'sıklıkla' %31,9) olduğu saptandı. PUKİ toplam puanı ile 'yatakta gündelik olayları ve endişeli durumları düşünmek', 'hafta boyunca farklı zamanlarda uyumak ve uyanmak', 'yatmadan önceki dört saat içinde kafeinli içecek tüketmek' ve 'yatakta cep telefonu/tablet bilgisayar kullanmak' arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulundu (sırasıyla; rho=0,404, rho=0,334, rho=0,180 ve rho=0,169, tümü için p<0,05).

Sonuç: Öğrenciler arasında kötü uyku kalitesi sıklığının yüksek olduğu ve uyku hijyenini olumsuz etkileyen davranışların uyku kalitesi düzeyini düşürdüğü görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesini artırmaya ve uyku hijyenini geliştirmeye yönelik yaşam tarzı değişikliği oluşturacak etkili rehberlik uygulamaları gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Uyku kalitesi, tıp fakültesi öğrencileri, uyku hijyeni

Summary

Introduction and Aim: Sleep quality is an important determinant of general health and daily functionality and is affected by many factors, including sleep hygiene. Sleep hygiene, on the other hand, is the collection of environmental factors, habits, and practices conducive to the person's sleep for the right amount of time and quality. This study aimed to evaluate sleep quality and its determinants in medical students.

Methods: The data of this descriptive study were collected at Marmara University Faculty of Medicine in January-February 2020. Medical students from Term 2 and Term 5 were included in the study. The data collection form consisted of 37 questions about individual characteristics, behaviors affecting sleep hygiene and sleep quality. The sleep quality level of the participants was evaluated with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The chi-square test, Fisher's exact test, and Spearman's rank correlation coefficient were used in data analysis.

Results: Of the participants, 66.9% (n=107) had poor sleep quality. Among the behaviors that negatively affect sleep hygiene, the most common ones were 'using a mobile phone/tablet computer in bed' ('always' 26.3%, 'often' 46.3%), 'thinking about daily problems and anxious situations in bed' ('always' 13.1%, 'often' 30.0%), and 'sleeping and waking up at different times during the week' ('always' 8.1%, 'often' 31.9%). Statistically significant correlations were found between PSQI total score and 'thinking about daily problems and anxious situations in bed', 'sleeping and waking up at different times during the week', 'consuming caffeine within four hours before going to bed', and 'using a mobile phone/tablet computer in bed' (rho=0.404, rho=0.334, rho=0.180, and rho=0.169 respectively; p<0.05 for all).

Conclusion: It was observed that the frequency of poor sleep quality is high among students, and behaviors that negatively affected sleep hygiene decreased the level of sleep quality. Effective guidance practices that will create lifestyle changes to increase sleep quality and improve sleep hygiene in university students are required.

Keywords: Sleep quality, medical students, sleep hygiene

Alıntı Kodu: Alican Sarısaltık A. ve Ark. Tıp fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi düzeyi ve uyku hijyeni. *Jour Turk Fam Phy* 2024; 15 (1): 15-25. Doi: 10.15511/tjffp.24.00115.

Giriş

İnsan, varlığını devam ettirebilmek için fiziksel, ruhsal, sosyal ve kültürel gereksinimlere ihtiyaç duymaktadır. Uyku, bu karşılanması gereken unsurlardan birisidir.^(1, 2) Uyku; sağlığın korunması ve yaşamsal fonksiyonların devamının sağlanması adına tüm yaş gruplarında biyolojik bir ihtiyaçtır. Yetersiz uykunun; kardiyovasküler hastalıklar, obezite ve diyabet gibi kronik hastalıkların gelişimi ve bilişsel fonksiyonlarda bozulma ile ilişkisi yapılan çalışmalarda gösterilmiştir.⁽³⁻⁵⁾

‘Uyku kalitesi’ terimi uyku tıbbında yaygın olarak kullanılmaktadır ve toplam uyku süresi, uyku başlangıcının gecikmesi, uykunun bölünme derecesi, uyku verimliliği ve anlık uyarılmalar veya apne gibi uykuyu bozan olaylar dahil olmak üzere bir dizi uyku parametresini kapsamaktadır.⁽⁶⁾ Kötü uyku kalitesinin sonuçları arasında yorgunluk, gündüz işlev bozukluğu, yavaşlamış tepkiler ve kafein/alkol kullanımında artış yer alır.⁽⁷⁾ Uyku hijyeni ise uykunun sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesini sağlayan davranışlar şeklinde tanımlanmaktadır ve uyku kalitesini destekler. Yatmadan önce ve yataktaki davranışlar, uyku düzeni ile ilgili uygulamalar uyku hijyeni bileşenlerini oluşturmakta ve bu davranışlar uyku kalitesini etkilemektedir.⁽⁸⁾

Genç yetişkinler, kaliteli ve yeterli uyku dahil olmak üzere sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazanılması ve korunması adına önemli bir yaş grubudur. Bilişsel etkinliklerin aktif bir şekilde devam ettiği genç yetişkin bireylerde, uyku çok daha önemli bir unsur olmaktadır. Kişinin kaliteli bir

uyku yaşayamaması kişiyi biyo-psiko-sosyal yönlerden olumsuz olarak etkilemektedir.⁽⁹⁾ Tıp fakültesi öğrencilerinde okul başarı durumu üzerine yapılmış bir meta analizde, kötü uyku kalitesinin akademik performansı düşürdüğü görülmüştür.⁽¹⁰⁾

Bu çalışmada, İstanbul’da bir üniversitenin tıp fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi düzeyleri ve uyku hijyeni davranışlarının araştırılması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Tipi ve Katılımcılar

Tanımlayıcı araştırma tipindeki bu çalışmanın verileri Ocak-Şubat 2020 tarihlerinde Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde toplandı. Çalışmanın katılımcı grubunu Tıp Fakültesi klinik öncesi eğitim periyodunda olan Dönem 2 öğrencileri ve klinik eğitim periyodunda olan Dönem 5 öğrencileri oluşturdu. Dönem 2 ve 5 öğrencileri arasında anket sorularını yanıtlayabilecek Türkçe okuma ve anlama düzeyine sahip olmayanlar ve katılım için onam vermeyenler çalışma dışı bırakıldılar. Araştırmaya, veri toplama döneminde ulaşılan toplam 163 öğrenci dahil edilmiş olup ankette tanı almış uyku bozukluğu olduğunu belirten 3 öğrenci analiz aşamasından çıkarıldı.

Veri Toplama Formu

Araştırmada veri toplama aracı olarak 37 sorudan oluşan bir anket formu kullanıldı. Veri toplama aşamasında anketler katılımcılara verildi ve gözlem altında uygulanma tekniği kullanıldı. Anket formu; bireysel özellikler, uyku kalitesi ve uyku hijyenini etkileyen davranışları değerlendiren 3 bölümden

oluşmaktaydı. İlk bölümde bireysel özelliklere yönelik (cinsiyet, tıp fakültesi dönemi, staj grubu, yaşanılan yer ve tanı almış uyku bozukluğu varlığı) beş soru bulunmaktaydı.

Katılımcıların uyku kaliteleri Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ile değerlendirildi. Buysse tarafından 1988 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçe versiyonu Ağargün ve arkadaşları tarafından 1996 yılında oluşturulmuştur.^(11, 12) Ölçek son bir ay içerisindeki uyku kalitesini değerlendirmektedir. Ölçekte katılımcı tarafından yanıtlanan 19 soru, eş veya oda arkadaşı tarafından yanıtlanan 5 soru bulunmaktadır. Ölçek, her biri 0-3 arasında puanlanan 7 bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler; öznel uyku kalitesi, uyku latansı, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğudur. Katılımcının toplam puan değeri 0-21 aralığında yer almakta ve toplam puanın 5 ve üzerinde çıkması kötü uyku kalitesini göstermektedir.⁽¹²⁾

Anketin son bölümünde katılımcıların uyku hijyenini etkileyen, gün içerisinde ve yatağa girdikten sonra yaptıkları davranışların sıklığını araştırmaya yönelik 8 soru bulunmaktaydı. Sorular araştırmacılar tarafından literatürden yararlanılarak oluşturuldu ve 5'li likert tipindeydi (hiçbir zaman=1, nadiren=2, bazen=3, sıklıkla=4, her zaman=5).^(13, 14)

Veri Analizi

Çalışmadan elde edilen veriler sayı (n), oran (%), ortalama ve standart sapma değerleri ile tablolarda sunuldu. Katılımcıların PUKİ toplam ve alt ölçek puanları hesaplandı. Öğrenciler PUKİ kesim değeri

göre iyi uyku kalitesi (<5) ve kötü uyku kalitesi (≥ 5) düzeyine sahip olanlar şeklinde iki gruba ayrıldı ve bireysel özellikler ile uyku kalitesi düzeyi arasındaki ilişkiler ki-kare ve Fisher'in kesin testi ile incelendi. Sürekli verilerin normal dağılıma uygunluğunun değerlendirilmesinde Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri kullanıldı. PUKİ toplam ve alt ölçek puanları ile uyku hijyenini etkileyen davranışların görülme sıklığı arasındaki korelasyonlar Spearman'ın sıralama korelasyon katsayısı ile değerlendirildi.

Çalışma İzinleri ve Etik Kurul

Çalışmanın etik kurul onayı 03.01.2020 tarihi 09.2020.82 protokol numarası ile Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulundan, araştırma izni Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığından alındı. Katılımcılara araştırma hakkında bilgi verildi ve yazılı onamları alındı.

Bulgular

Katılımcıların %58,3'ü (n=95) kadın, %52,1'i (n=85) tıp fakültesi beşinci sınıf öğrencisiydi. Öğrencilerin yaklaşık üçte biri (%33,1, n=54) ailesi ile birlikte yaşarken %28,2'si (n=46) tek başına, %20,9'u (n=34) arkadaşları ile birlikte evde ve %17,8'i (n=29) yurttan kalıyordu. Üç katılımcının (%1,8) tanı almış uyku bozukluğu öyküsü bulunmaktaydı (**Tablo 1**).

Öğrencilerin PUKİ puan ortalaması $6,44 \pm 2,17$ iken kötü uyku kalitesine (PUKİ ≥ 5) sahip olan öğrencilerin oranı %66,9 (n=107) olarak bulundu (**Tablo 2**). Bireysel özellikler ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiler **Tablo 3**'te gösterildi. Kötü uyku kalitesi

olan katılımcıların oranı kadınlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksekti (sırasıyla; %73,1 ve %58,2, $p=0,048$). Kadın ve erkek öğrenciler arasındaki kötü uyku kalitesi sıklığı farkı Dönem 2 öğrencilerinde %10,1 (sırasıyla; %70,8 ve %60,7), Dönem 5 öğrencilerinde %19,2 olarak bulundu (sırasıyla; %75,6 ve %56,4). Diğer bireysel özellikler yönünden gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı.

Öğrencilerde uyku hijyenini bozan durumlar arasında en sık yapıldığı belirtilen davranışların; ‘yatakta cep telefonu/tablet bilgisayar kullanmak’ (‘her zaman’ %26,3 [n=42], ‘sıklıkla’ %46,3 [n=74]), ‘yatakta gündelik olayları ve endişeli durumları düşünmek’ (‘her zaman’ %13,1 [n=21], ‘sıklıkla’ %30,0

[n=48]) ve ‘hafta boyunca farklı zamanlarda uyuma ve uyanma’ (‘her zaman’ %8,1 [n=13], ‘sıklıkla’ %31,9 [n=51]) olduğu görüldü (Tablo 4).

Uyku hijyenini etkileyen davranışlar ile uyku kalitesi düzeyi arasındaki korelasyonlar incelendiğinde ‘yatakta gündelik olayları ve endişeli durumları düşünmek’ ile PUKİ toplam puanı (Spearman’s $\rho=0,404$), öznel uyku kalitesi (Spearman’s $\rho=0,343$), uyku latansı (Spearman’s $\rho=0,291$), uyku süresi (Spearman’s $\rho=0,158$), alışılmış uyku etkinliği (Spearman’s $\rho=0,184$), uyku bozukluğu (Spearman’s $\rho=0,205$) ve gündüz işlev bozukluğu (Spearman’s $\rho=0,238$) alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar saptandı (tümü için $p<0,05$). ‘Hafta boyunca farklı

Tablo 1: Katılımcıların bireysel özellikleri

	n (%)
Cinsiyet	
Kadın	95 (58,3)
Erkek	68 (41,7)
Tıp fakültesi dönemi	
2. Sınıf	78 (47,9)
5. Sınıf	85 (52,1)
Yaşanılan yer	
Tek başına	46 (28,2)
Aile ile birlikte	54 (33,1)
Arkadaş/arkadaşlarla birlikte evde	34 (20,9)
Yurt	29 (17,8)
Uyku bozukluğu varlığı	3 (1,8)

Tablo 2: Katılımcıların Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) puanları (n = 160)

ortalama ± standart sapma	
Toplam puan	6,44 ± 2,17
Alt ölçek puanları	
Öznel uyku kalitesi	1,29 ± 0,59
Uyku latansı	1,22 ± 0,87
Uyku süresi	1,16 ± 0,82
Alışılmış uyku etkinliği	0,21 ± 0,51
Uyku bozukluğu	1,22 ± 0,50
Uyku ilacı kullanımı	0,02 ± 0,18
Gündüz işlev bozukluğu	1,48 ± 0,88
Kötü uyku kalitesi (PUKİ >5)	n:107 (%66,9)

zamanlarda uyuma ve uyanma' davranışı ile PUKİ toplam puanı (Spearman's rho=0,334), öznel uyku kalitesi (Spearman's rho=0,220), alışılmış uyku etkinliği (Spearman's rho=0,198), uyku bozukluğu (Spearman's rho=0,178) ve gündüz işlev bozukluğu (Spearman's rho=0,280) alt ölçek puanları istatistiksel olarak anlamlı şekilde korele bulundu (tümü için $p<0,05$). 'Yatmadan önceki 4 saat içinde kafeinli içecek tüketme' davranışı ile PUKİ toplam puanı (Spearman's rho=0,180), öznel uyku kalitesi (Spearman's rho=0,168) ve gündüz işlev bozukluğu (Spearman's rho=0,180) alt ölçek puanları istatistiksel olarak anlamlı şekilde koreleydi (tümü için $p<0,05$). 'Yatakta

cep telefonu/tablet bilgisayar kullanmak' ile PUKİ toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardı (Spearman's rho=0,169, $p<0,05$) (Tablo 5).

Tartışma

Tıp fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesi düzeyleri ve uyku hijyeni davranışlarının değerlendirildiği çalışmamızda katılımcıların yaklaşık üçte ikisinin kötü uyku kalitesi düzeyine sahip olduğu görüldü. Tıp fakültesi öğrencilerinde düşük uyku kalitesi düzeyi ülkemizde ve dünyada yapılan çalışmalarda da benzer şekilde yüksek sıklıkta görülmektedir. Yakın dönemde yapılan ve 50 gözlemsel çalışmanın dahil

Tablo 3: Bireysel özellikler ve uyku kalitesi düzeyi

	Uyku kalitesi		p
	İyi (PUKİ <5)	Kötü (PUKİ ≥5)	
Cinsiyet			
Kadın	25 (26,9)	68 (73,1)	0,048
Erkek	28 (41,8)	39 (58,2)	
Dönem			
2. Sınıf	25 (32,9)	51 (67,1)	0,953
5. Sınıf	28 (33,3)	56 (66,7)	
Yaşanılan yer			
Tek başına	16 (35,6)	29 (64,4)	0,613
Aile ile birlikte	14 (26,4)	39 (73,6)	
Arkadaş/arkadaşlarla birlikte evde	13 (39,4)	20 (60,6)	
Yurtta	10 (34,5)	19 (65,5)	

*Ki-kare testi kullanılmıştır. PUKİ: Pittsburgh uyku kalitesi indeksi

edildiği bir meta-analizde tıp fakültesi öğrencilerinde kötü uyku kalitesi sıklığı dünya genelinde %52,7, Avrupa’da %65,1 oranında bulunmuştur.⁽¹⁵⁾

Ülkemizde son yıllarda yapılan çalışmalarda ise tıp fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi kötü olanların sıklığı çalışmamızla benzer şekilde %64 ile %72 arasında değişmektedir.⁽¹⁶⁻¹⁹⁾ Üniversite öğrenciliğinin ilk yıllarından itibaren sosyal hayatta başlayan değişim ile birlikte gereken akademik performansı koruyabilme çabası tıp fakültesi öğrencilerinde düzensiz

ve yetersiz uyku düzeyine yol açmaktadır. Eğitim kalitesi düzeyi ile akademik başarıyı sürdürmenin zorluğu arasındaki ilişki düşünüldüğünde bizim çalışmamızda ve ülkemizde son yıllarda yapılan çalışmalarda bulunan kötü uyku kalitesi sıklığının Avrupa’daki tıp fakülteleri öğrencilerine benzer düzeyde çıkması beklenen bir bulgudur.

Çalışmamızda kötü uyku kalitesi sıklığının kadın öğrencilerde erkeklere göre daha yüksek oranda olduğu saptandı. Ayrıca cinsiyetler arasındaki farkın

Tablo 4: Katılımcılarda uyku hijyenini bozan davranışların görülme sıklığı – n (%)

	Her zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Her zaman
Yatakta cep telefonu / tablet bilgisayar kullanım	42 (26,3)	74 (46,3)	20 (12,5)	9 (5,5)	15 (9,4)
Yatakta gündelik olayları ve endişeli durumları düşünürüm	21	65,6	23	71,9	21
Hafta boyunca farklı zamanlarda uyur ve uyanırım	23	71,9	24	75,0	23
Yatmadan önceki 4 saat içinde kafeinli içecek tüketirim	9	28,1		825,0	9
Yatakta televizyon izlerim	29	90,6	23	71,9	29
Gece yatmadan önce ağır yemekler yerim	3	9,4	9	28,1	3
Yatmadan önceki 4 saat içinde sigara içerim	5	15,6	4	12,5	5
Uykudan önceki 2 saat içinde dinamik fiziksel aktiviteler gerçekleştiririm	11	34,4	15	46,9	11

beşinci sınıf öğrencilerinde ikinci sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu görüldü. Ülkemizde tıp fakülteleri öğrencilerinde yapılan birçok çalışmada cinsiyet ile uyku kalitesi düzeyleri arasında fark bulunmamıştır.⁽¹⁶⁻¹⁹⁾ Bununla birlikte, çalışmamızda ka-

tılımcı grubu içerisinde beşinci sınıf öğrencilerinin temsiliyet oranı önceki çalışmalardan daha yüksektir. Çalışmamızda bulunan cinsiyetler arasındaki farkın Tıpta Uzmanlık Sınavı hazırlık sürecine en yoğun şekilde başlanan beşinci sınıfta, kadın öğrencilerin

Tablo 4: Katılımcılarda uyku hijyenini bozan davranışların görülme sıklığı – n (%)

	Toplam puan	Öznel uyku kalitesi	Uyku latansı	Uyku süresi	Alışılmış uyku etkinliği	Uyku bozukluğu	Gündüz işlev bozukluğu
Yatmadan önceki 4 saat içinde sigara içirim	0,009	0,010	0,078	-0,095	0,030	0,089	-0,023
Yatmadan önceki 4 saat içinde kafeinli içecek tüketirim.	0,180*	0,168*	0,145	0,064	-0,094	0,121	0,180*
Gece yatmadan önce ağır yemekler yerim.	0,110	0,044	0,120	-0,069	0,087	0,119	0,127
Uykudan önceki 2 saat içinde dinamik fiziksel aktiviteler gerçekleştiririm.	0,046	-0,020	0,060	-0,071	-0,108	0,040	0,160
Yatakta gündelik olayları ve endişeli durumları düşünürüm.	0,404**	0,343**	0,291**	0,158*	0,184*	0,205**	0,238**
Hafta boyunca farklı zamanlarda uyur ve uyanırım.	0,334**	0,220**	0,101	0,047	0,198*	0,178*	0,280**
Yatakta televizyon izlerim.	0,128	0,023	0,023	0,089	0,085	0,001	0,172*
Yatakta cep telefonu/tablet bilgisayar kullanırım.	0,169*	0,096	0,107	0,105	0,027	0,047	0,113

Spearman'ın sıralama korelasyon katsayıları gösterilmiştir. * p<0,05, ** p<0,01

sınavla ilgili kaygı düzeylerinin daha yüksek olması ve bununla ilişkili davranışlarından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Uyku hijyenini olumsuz etkileyen davranışlardan yatakta cep telefonu/tablet bilgisayar kullanımının katılımcılarımızın çoğunluğu (%72,6) tarafından 'her zaman' veya 'sıklıkla' yapıldığı görüldü. Avustralya'da üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada yatma döneminde ekran kullanımının öğrencilerin %57,4'ünde 'her zaman' veya 'sıklıkla' yapıldığı görülmüştür.⁽²⁰⁾ Vietnam'da yapılan bir çalışmada öğrencilerin %79'unun yatma döneminde 30 dakikanın üzerinde ekran kullanımı olduğu ve bu durumun uyku kalitesini istatistiksel olarak anlamlı şekilde düşürdüğü saptanmıştır.⁽²¹⁾ Yatma döneminde ekran kullanımı sebebiyle artan uyarılma, parlak ışığa ve elektromanyetik alana maruz kalma, uykuya başlamada gecikme ve uykunun bölünmesi yoluyla uyku kalitesini bozabilmektedir.⁽²⁰⁾ Literatürdeki araştırmalarda değişen oranlar yer alsada da yatakta/yatak odasında ekran kullanımının üniversite öğrencilerinin geneline benzer şekilde tıp fakültesi öğrencilerinde de uyku kalitesini olumsuz etkileyen başlıca faktörler arasında yer aldığı görülmektedir. Teknolojik cihazların gelişiminin ve kullanım yaygınlığındaki artışın devam etmesi gelecekte bu sorunun daha da büyüyeceğini düşündürmektedir.

Katılımcılarımızın %43,1'i 'her zaman' veya 'sıklıkla' yatakta gündelik olayları ve endişeli durumları düşündüklerini belirttiler. Literatürde üniversite öğrencilerinde yapılan uluslararası çalışmalarda 'yatakta düşünme, plan yapma ve endişelenme' dav-

ranışının katılımcıların yaklaşık olarak yarısında görüldüğü saptanmıştır.^(20, 22) Bu davranış, ülkemizde yapılan çalışmalarda da tıp fakültesi öğrencilerinde uyku hijyenini bozan davranışlar arasında ilk sıralarda yer almaktadır.^(23, 24) Çalışmamızın sonuçlarına göre yatakta gündelik olayları ve endişeli durumları düşünmek, başta öznel uyku kalitesi olmak üzere uyku kalitesinin tüm bileşenlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Yatakta olumsuz düşünceleri aklından geçirme eğilimi literatürde de uyku bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir.⁽²⁵⁾ Tıp fakültesi öğrencileri, ders programı ve sınav dönemlerinin zorluğunun yarattığı stres faktörleri göz önüne alındığında, sağlıklı uyku düzeyi sağlama ve devam ettirme konusunda riskli grupta yer almaktadır.

Çalışmamızda öğrencilerin %40'ı hafta boyunca 'her zaman' veya 'sıklıkla' farklı zamanlarda uyu-yup uyandıklarını belirtmişlerdir ve bu durumun uyku kalitesini etkileyen sorunlar arasında yer aldığı bulunmuştur. Yatağa girme ve yataktan kalkma saatlerinin günden güne değişmesi ülkemizde ve dünyada üniversite öğrencilerinde yaygın görülen bir durumdur.^(20, 22-24) Üniversite döneminde derslerin hafta içerisinde çoğunlukla farklı saatlerde başlaması durumunda öğrenciler düzenli bir uyku programı oluşturmakta ve sürdürmekte güçlük yaşamaktadırlar. Düzensiz bir uyuma-uyanma zamanlamasının genç yetişkin gruptaki sıklığı ve bu durumun insülin direncinde artış başta olmak üzere metabolik sağlıkta bozulmayla ilişkili olduğu göz önüne alındığında müdahale planlanması gereken bir sorun olduğu görülmektedir.⁽²⁶⁾

Çalışmamızda öğrencilerin yaklaşık dörtte biri tarafından yatmadan önceki 4 saat içinde ‘her zaman’ veya ‘sıklıkla’ kafeinli içecek tüketildiği bulunmuştur. Kafein tüketimi; genel uyku kalitesi, öznel uyku kalitesi ve gündüz işlev bozukluğunu olumsuz etkilemektedir. Erdoğan’ın tıp fakültesi öğrencilerinde yaptığı çalışmada kafeinli içecek tüketenlerde kötü uyku kalitesi oranının tüketmeyenlere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.⁽¹⁶⁾

Benzer şekilde Brick’in ABD’de tıp fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada kafeinli içecekler tüketmek kötü uyku kalitesi ile ilişkili bulunmuştur.⁽²⁷⁾ Kahve başta olmak üzere kafeinli içecek tüketimi tıp fakültesi öğrencilerinde bilişsel fonksiyonları artırmak amacıyla sık tercih edilmektedir. Bununla birlikte, daha kaliteli bir uyku için kafein tüketim düzeyinin kısıtlanması ve tüketim saatlerinin uyku dönemine yakın saatler yerine sabah veya öğleden sonraki saatler olması gerekmektedir.^(28, 29)

Araştırmamızda bazı kısıtlılıklar bulunmaktadır. İlk olarak uyku kalitesi düzeyi katılımcıların beyanına dayalı olarak ölçekle değerlendirilmiştir. Objektif yöntemler kullanılarak yapılacak ölçümler daha güvenilir olacaktır. Ayrıca çalışmamız tanımlayıcı tipte olduğundan yılın tek bir zamanında toplanan veriler değerlendirilmiştir. Öğrencilerin uyku düzenleri sınav dönemleri ile birlikte değişkenlik gösterdiğinden bu alanda yapılacak kohort çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Son olarak uyku kalitesini etkileyebilecek beslenme, fiziksel aktivite ve genetik gibi faktörler çalışmamızda değerlendirilememiştir.

Sonuç

Tıp fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesi ve uyku hijyeni düzeylerinin incelendiği çalışmamızda literatürle uyumlu şekilde öğrencilerin çoğunluğunun kötü uyku kalitesine sahip olduğu görülmüştür. Uyku kalitesinin birçok faktöre bağlı olduğu bilinmekle birlikte uyku hijyenini etkileyen davranışların sıklığının yüksek olması uyku kalitesini olumsuz etkilemektedir. Düzenli uyku dahil olmak üzere sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının genç yetişkin bireylerde yerleşmesi büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerin yeterli uyku kalitesi ve hijyeni sağlamakta zorlandıkları alanların üzerinde durularak yapılacak doğru ve etkili rehberlikle üniversite öğrencilerinin mevcut sağlığının korunması ve akademik performanslarının geliştirilmesi amaçlanmalıdır.

Etik Kurul Onayı ve İzinler: Çalışmanın Etik Kurul Onayı Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu’ndan 09.2020.82 numaralı protokol kodu ile alınmıştır.

Çıkar çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal destek: Araştırma için herhangi bir kurum veya kişiden finansal destek alınmamıştır.

Yazar katkıları:

Fikir: AS, ES, FK, HÖK, NSÇ, ŞA; Tasarım: AS, ŞG, ES, FK, HÖK, NSÇ, ŞA, SH; denetleme: AS, SH; Veri Toplama ve/veya İşlenmesi: ŞG, ES, FK, HÖK, NSÇ, ŞA; Analiz ve/veya yorumlama: AS, ŞG, SH; Literatür taraması: AS, ES, FK, HÖK, NSÇ, ŞA; Kaleme alma: AS, ŞG; Eleştirel inceleme: SH.

Kaynaklar:

1. Grandner MA. Sleep, health, and society. *Sleep Med Clin* 2017;12(1):1-22.
2. Worley SL. The extraordinary importance of sleep: The detrimental effects of inadequate sleep on health and public safety drive an explosion of sleep research. *P t.* 2018;43(12):758-63.
3. Antza C, Kostopoulos G, Mostafa S, Nirantharakumar K, Tahrani A. The links between sleep duration, obesity and type 2 diabetes mellitus. *J Endocrinol* 2021;252(2):125-41.
4. Im E, Kim GS. Relationship between sleep duration and Framingham cardiovascular risk score and prevalence of cardiovascular disease in Koreans. *Medicine* 2017;96(37):e7744.
5. Ma Y, Liang L, Zheng F, Shi L, Zhong B, Xie W. Association between sleep duration and cognitive decline. *JAMA Netw Open* 2020;3(9):e2013573.
6. Krystal AD, Edinger JD. Measuring sleep quality. *Sleep Med* 2008;9 Suppl 1:10-7.
7. Nelson KL, Davis JE, Corbett CF. Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nurs Forum* 2022;57(1):144-51.
8. Wilson D, Driller M, Johnston B, Gill N. Healthy nutrition, physical activity, and sleep hygiene to promote cardiometabolic health of airline pilots: A narrative review. *J Lifestyle Med* 2023;13(1):1-15.
9. Irwin MR. Why sleep is important for health: a psychoneuroimmunology perspective. *Annu Rev Psychol* 2015;66:143-72.
10. Seoane HA, Moschetto L, Orliacq F, Orliacq J, Serrano E, Cazenave MI, et al. Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev* 2020;53:101333.
11. Buysse DJ, Reynolds 3rd CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res* 1989;28(2):193-213.
12. Agargün MY, Kara H, Anlar O. Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1996;7:107-15.
13. Mastin DF, Bryson J, Corwyn R. Assessment of sleep hygiene using the Sleep Hygiene Index. *J Behav Med* 2006;29(3):223-7.
14. Brown FC, Buboltz Jr WC, Soper B. Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. *Behav Med* 2002;28(1):33-8.
15. Rao WW, Li W, Qi H, Hong L, Chen C, Li CY, et al. Sleep quality in medical students: a comprehensive meta-analysis of observational studies. *Sleep Breath* 2020;24(3):1151-65.
16. Erdoğan N, Karabel MP, Şeyda T, Güzel D, Ekerbiçer HÇ. Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi* 2018;8(2):395-403.
17. Ergin A, Acar GA, Bekar T. Sağlıkla ilgili eğitim veren fakültelerdeki öğrencilerin uyku kalitesinin belirlenmesi. *Pamukkale Medical Journal* 2018;11(3):347-54.
18. Kıyak Y, Coşkun Ö, Budakoğlu I. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi dönem 2 öğrencilerinin algılanan öğrenme düzeyleri, uyku kaliteleri ve içecek tüketimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Tıp Eğitimi Dünyası*. 2019;18(56):56-65.
19. Şalva T, Güllüoğlu MA, Mert K, Özdemir KU. Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. sınıf öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Maltepe Tıp Dergisi* 2020;12(2):27-33.
20. Humphries RK, Bath DM, Burton NW. Dysfunctional beliefs, sleep hygiene and sleep quality in university students. *Health Promot J Austr* 2022;33(1):162-9.
21. Pham HT, Chuang HL, Kuo CP, Yeh TP, Liao WC. Electronic device use before bedtime and sleep quality among university students. *Healthcare (Basel)* 2021;9(9):1091.
22. Ali RM, Zolezzi M, Awaisu A, Eltorki Y. Sleep quality and sleep hygiene behaviours among university students in Qatar. *Int J Gen Med* 2023;16:2427-39.
23. Gümüştakım RŞ, Kuş C, Uzkar M. Tıp fakültesi öğrencilerinde gündüz uykululuğunun ve uyku hijyeninin değerlendirilmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine* 2020;7(1):52-62.
24. Odabaşıoğlu ME, Dedeoğlu T, Kasırga Z, Sünbül F. Üniversite öğrencilerinde uyku hijyeni. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2017;6(4):204-12.
25. Benham G. Bedtime repetitive negative thinking moderates the relationship between psychological stress and insomnia. *Stress Health* 2021;37(5):949-61.
26. Gooley JJ. How much day-to-day variability in sleep timing is unhealthy? *Sleep* 2016;39(2):269-70.
27. Brick CA, Seely DL, Palermo TM. Association between sleep hygiene and sleep quality in medical students. *Behav Sleep Med* 2010;8(2):113-21.
28. Weibel J, Lin YS, Landolt HP, Kistler J, Rehm S, Rentsch KM, et al. The impact of daily caffeine intake on nighttime sleep in young adult men. *Sci Rep* 2021;11(1):4668.
29. Drake C, Roehrs T, Shambroom J, Roth T. Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *J Clin Sleep Med* 2013;9(11):1195-200.

Alıntı Kodu: Alican Sarısaltık A. ve Ark. Tıp fakültesi öğrencilerinde uyku kalitesi düzeyi ve uyku hijyeni. *Jour Turk Fam Phy* 2024; 15 (1): 15-25. Doi: 10.15511/tjfp.24.00115.