

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UYKU KALİTESİ VE YORGUNLUK

Sefa Saygılı¹, Ayşe Çil Akıncı², Hülya Arıkan³, Ebru Dereli⁴

ÖZET

Çalışma Kırklareli üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerde uyku kalitesi, yorgunluk ve bunlarla ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak yapıldı. Çalışma 1-15 Nisan 2011 tarihleri arasında 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 yapıldı. Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan sosyodemografik özellikleri sorgulama formu, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), Piper Yorgunluk Ölçeği (PYÖ) ile toplandı. Öğrencilerin PUKİ puan ortalaması 6.9±2.4; PYÖ puan ortalaması ise 4.3±2.2'dir. Öğrencilerin %69.5'inin PUKİ puan ortalaması 5 ve altındadır. Teknik Bilimler MYO ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin uyku kalitesi en kötü düzeyde iken, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri MYO'da öğrenim gören öğrencilerin uyku kalitesi en iyi düzeydedir. Kronik hastalığı olanlarda, sigara içenlerde, her gün aynı saatte yatmayanlarda uyku kalitesi kötüdür. Teknik Bilimler MYO ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin yorgunluğu en fazla iken, Sağlık Hizmetleri MYO ve Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yorgunluğu en az düzeydedir. Sigara içenler ve şu anda bir işyerinde çalışanlar daha fazla yorgunluk deneyimlemektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda Teknik Bilimler MYO ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin uyku kalitelerini arttırmak ve yorgunluklarını azaltmak için girişimlerde bulunulması; öğrencilerin uyku kalitesini arttırmak için, kronik hastalığı olanların etkin şekilde tedavi edilmesi, sigaranın azaltılması/bırakılması, her gün aynı saatte yatmaya yönelik girişimlerin planlanması önerilmektedir. Yine öğrencilerin yorgunluğunu azaltmak için sigara içilmemesine ve bir iş yerinde çalışanların düzenli dinlenmesine yönelik girişimlerde bulunulması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencileri, uyku kalitesi, yorgunluk

SLEEPING QUALITY AND FATIGUE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The study was done as descriptive in order to determine the sleeping quality, fatigue and associated factors among students who study at Kırklareli University. The study was conducted on 558 students who study at College of Health, Vocational School of Technical Sciences, Vocational School of Social Sciences, Faculty of Arts and Sciences, Vocational School of Health Services and Faculty of Economics and Administrative Sciences between the dates 1 – 15 April 2011. Data were collected via Piper Fatigue Self-Report Scale (PFSS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and socio-demographic characteristics query form prepared by researchers. The average of students' PSQI points is 6.9±2.4; the average of PFSS points is 4.3±2.2. The average of PSQI points of students' %69,5 is 5 and below. Whilst the sleep quality of students at Vocational School of Technical Sciences and Vocational School of Social Sciences is the worst, the sleep quality of students at College of Health and Faculty of Economics and Administrative Sciences is at the best level. The sleep quality is bad at the ones who smoke, have chronic diseases and who don't sleep at the same time every day. Whilst the fatigue level of students at Vocational School of Technical Sciences and Vocational School of Social Sciences is the highest, the fatigue level of students at Vocational School of Health Services and Faculty of Arts and Sciences is the lowest. Smokers and students who are still working experience much more fatigue. In accordance with these results, it is suggested to take steps in order to increase the sleep quality and decrease fatigue of students at Vocational School of Technical Sciences and Social Sciences; to plan the steps of sleeping at the same time everyday; to reduce / give up smoking; to treat the ones who have chronic diseases effectively; in order to increase the sleep quality of students. It is again recommended to take steps towards relaxing regularly of the ones who are working and not smoking so as to reduce the fatigue of students.

Key words: University students, sleep quality, fatigue.

¹ Kırklareli Üniversitesi, sefasaygili@hotmail.com

² Kırklareli Üniversitesi, aysecil2003@yahoo.co.uk

³ Kırklareli Üniversitesi, hlyaarkan@yahoo.com.tr

⁴ Kırklareli Üniversitesi, ebrudereli75@hotmail.com

GİRİŞ

Biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel gereksinimleri olan insanın varlığını sürdürebilmesi için bu gereksinimlerinin karşılanması gerekir. Karşılanması gereken bu temel gereksinimlerden biri de uykudur (1-2). Üniversite öğrencilerinde uyku sorunlarının sık görüldüğü ve uyku kalitelerinin kötü olduğu bilinmektedir. Öğrenciler uyumak için yatağa gitme zamanlarının düzensiz olduğunu, yetersiz uyuduklarını, uyku kalitelerinin kötü olduğunu, uykularını düzenlemek için sıklıkla alkol ve hatta reçetesiz ilaç kullandıklarını, uyanık kalmak için de uyarıcılar kullandıklarını, araç kullanırken uykuya daldıklarını ya da uyku sorunları nedeniyle araç kazaları yaptıklarını bildirmektedirler (3-5). Az uyuyan kişilerin, iyi uyuyanlara göre gün içinde daha fazla zorlandıkları; hatta son derece sıkıntılı az uyuyan kişilerin en az düzeyde sıkıntılı az uyuyan kişilere göre gün içinde fonksiyonları yerine getirirken daha fazla zorlandıkları, daha fazla gerilim ve depresyon yaşadıkları bildirilmektedir (6). Uyku kalitesi iyi olanlarla karşılaştırıldığında kötü uyku kalitesine sahip öğrencilerin fiziksel ve psikososyal sağlık problemlerini anlamlı şekilde daha fazla deneyimledikleri bildirmektedirler (4). Yine öğrencilerin uykusuzluk sonucunda konsantre olmada zorlanma, yorgunluk, sinirlilik, anksiyete ve depresyon gibi sorunlar yaşadıkları bildirilmektedir (7). Üniversite öğrencilerinde uyku sorunları yanında yorgunluğun da sık görüldüğü; erkek öğrencilerin %45.8'inin, bayan öğrencilerin %48.9'unun yorgunluk yaşadığı bildirilmektedir (8). Hatta üniversite öğrencilerinin yaşadığı yorgunluğun ağır işte çalışan işçiler kadar fazla olduğu bildirilmektedir (9). Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ve yaşadıkları yorgunluk ile ilişkili faktörleri belirlemek sorunun çözümüne yönelik girişimleri belirlemek açısından vazgeçilmezdir.

Amaç: Bu çalışma Kırklareli Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerde uyku kalitesi, yorgunluk ve bunlarla ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla yapıldı.

GEREÇ ve YÖNTEM

Örnekleme: Araştırma 1-15 Nisan 2011 tarihleri arasında Sağlık Yüksekokulu, Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Fen Edebiyat Fakültesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören 558 öğrenci üzerinde tanımlayıcı olarak yapıldı.

Veri toplama Araçları: Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan sosyodemografik özellikleri sorgulama formu, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), Piper Yorgunluk Ölçeği (PYÖ) ile toplandı.

Sosyodemografik özellikleri sorgulama formunda; öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, öğrenim gördükleri okul ve sınıf yanında uyku ve yorgunlukla ilişkili faktörler yer almakta idi.

PUKİ, son bir ay içerisindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunun tipi ve şiddeti konusunda bilgi sağlayan bir ölçektir. Toplam 24 sorudan oluşan ölçekte 19 soru kişi tarafından cevaplanırken, 5 soru kişinin yatak arkadaşı tarafından doldurulmaktadır. Kişi tarafından cevaplanan sorular değerlendirmeye alınırken yatak arkadaşı tarafından cevaplanan sorular değerlendirmeye alınmamaktadır. Kişi tarafından cevaplanan 19 soru ile öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı, gündüz işlev bozukluğu olmak üzere 7 alt boyut değerlendirilmektedir. Ölçekteki her bir madde 0 (hiç sıkıntı olmaması)-3 (ciddi sıkıntı) puan arasında bir değer almaktadır. Yedi alt boyuta ilişkin puanların toplamı ise toplam PUKİ puanını vermektedir. Her bir alt boyutun puanı 0 ile 3 arasında değişmektedir. Toplam PUKİ puanı ise 0-21 arasında değişmektedir. Toplam puanı 5 ve altında olanların uyku kalitesi "iyi" olarak değerlendirilir (10-11). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ağargün ve arkadaşları tarafından yapılmış olup iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak bildirilmiştir (12).

PYÖ, subjektif yorgunluğu ölçmek amacıyla kullanılan 22 maddeli bir ölçektir. Ölçek davranışsal, duygulanım, duygusal ve bilişsel olmak üzere 4 alt boyuttan oluşur. Ölçekteki her madde güçlü ve zayıf olmak üzere 1'den (zayıf) 10'a (güçlü) kadar derecelendirilmiştir. Kişi her bir maddede o anda yaşadığı yorgunluk deneyimini en iyi tanımlayan sayıyı işaretler. Alt boyut puanları o alt boyutta yer alan tüm maddelerin puanının toplanıp madde sayısına bölünmesiyle elde edilir. Toplam yorgunluk puanı ise tüm maddelerin toplanıp toplam madde sayısına bölünmesiyle elde edilir. Ölçekten alınan toplam puan 0 ile 10 arasında değişir ve alınan puan arttıkça kişilerin deneyimlediği yorgunluk artar. Ölçekte ayrıca 5 adet açık uçlu soru bulunur ve bu sorular PYÖ puanını hesaplamak için değerlendirilmeye alınmaz (13). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Can tarafından yapılmış olup tüm ölçek için güvenilirlik katsayısı 0.94 olarak bildirilmiştir (14)

Çalışma İzni: Çalışmayı Kırklareli Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapmak için Kırklareli Üniversitesi Rektörlüğü'nden izin alındı. Öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilerek araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden soru formunu doldurmaları istendi.

Verilerin Analizi: Veriler SPSS 15.00 programında değerlendirildi. Verilerin değerlendirilmesinde yüzdeler, ortalamalar, pearson korelasyon testi, bağımsız gruplarda t testi ve varyans analizi kullanıldı. Yapılan testlerde $p < 0.05$ olması istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

BULGULAR

Yaş ortalaması 21.2 ± 1.8 (18-34 yıl) olan 558 öğrencinin %65.8'i bayan, %24.8'i Sağlık Yüksekokulu'nda ve %41.7'si 1. sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %97.1'inde herhangi bir kronik hastalık bulunmamakta, %68.8'i sigara kullanmamakta ve %24.4'ü sigara kullanmaktadır. Sigara kullananlarda sigara içme süresi 4.2 ± 2.8 yıl ve miktarı 13.6 ± 7.5 adet /gündür. Öğrencilerin %93'ü şu anda bir işte çalışmamakta, %43.2'si geceleri bazen aynı saatte yatmakta, %52.3'ü geceleri kafein içeren içecekler tüketmekte ve gün içinde ortalama 8.2 ± 3.3 saatlerini ev/yurt dışında geçirmektedir. Öğrencilerin PUKİ toplam puanı 6.9 ± 2.4 , PYÖ toplam puanı ise 4.3 ± 2.2 'dir. Öğrencilere ait diğer özellikler Tablo 1'de görülebilir.

Tablo 1. Öğrencilere ait Sosyodemografik Özellikler

Değişkenler		n	%	Ort±ss
Yaş				21.2 ± 1.8 (18-34 yıl)
Cinsiyet	Bayan	367	65.8	
	Erkek	191	34.2	
Okunan Bölüm	Sağlık Yüksekokulu	137	24.6	
	Teknik Bilimler MYO	118	21.1	
	Sosyal Bilimler MYO	105	18.8	
	Fen Edebiyat Fakültesi	82	14.7	
	Sağlık MYO	74	13.3	
	İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	42	7.5	
Sınıf	1	233	41.7	
	2	210	37.7	
	3	60	10.8	
	4	55	9.8	
Kronik Hastalık	Var	16	2.9	
	Yok	542	97.1	
Sigara kullanımı	Kullanan	136	24.4	
	Bırakan	38	6.8	
	Kullanmayan	384	68.8	
Sigara kullanma süresi (yıl)				4.2 ± 2.8 (1-14)
Kullanılan sigara miktarı (adet/gün)				13.6 ± 7.5 (2-40)
Şu anda bir işte çalışma	Çalışan	39	7.0	
	Çalışmayan	519	93.0	
Geceleri aynı saatte yatma	Evet	91	16.3	
	Bazen	241	43.2	
	Hayır	226	40.5	
Akşamları kafein tüketimi	Evet	292	52.3	
	Bazen	220	39.4	
	Hayır	46	8.2	
Gün içinde ev/yurt dışında geçirilen süre (saat/gün)				8.2 ± 3.3 (1-18)
PUKİ	Öznel uyku kalitesi			1.4 ± 0.8 (0-3)
	Uyku latensi			1.4 ± 0.9 (0-3)
	Uyku süresi			1.0 ± 0.8 (0-3)

	Alışılmış uyku etkinliği			0.4+0.6 (0-2)
	Uyku Bozukluğu			1.5+0.6 (0-3)
	Uyku ilacı kullanımı			0.1+0.4 (0-3)
	Gündüz işlev bozukluğu			1.0+0.3 (0-2)
	Toplam puan			6.9+2.4 (0-16)
PYÖ	Davranışsal			3.7+2.2 (0-10)
	Duygulanım			4.7+2.5 (0-10)
	Duygusal			4.7+2.7 (0-10)
	Bilişsel			4.1+2.5 (0-10)
	Toplam puan			4.3+2.2 (0-10)

Uyku kalitesi ile ilişki faktörler

Uyku kalitesi okunan bölüme göre farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Teknik Bilimler MYO ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin uyku kalitesi en kötü düzeyde iken, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri MYO'da öğrenim gören öğrencilerin uyku kalitesi en iyi düzeydedir. Uyku kalitesi kronik hastalık bulunma göre farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Kronik hastalığı olan öğrencilerin uyku kaliteleri kronik hastalığı olmayanlara göre daha kötüdür. Uyku kalitesi sigara içme durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Şu anda sigara içenlerin uyku kalitesi en kötü iken hiç sigara içmeyenlerin en iyi düzeydedir. Uyku kalitesi geceleri aynı saatte yatma durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Geceleri aynı saatte yatmayanların uyku kalitesi en kötü düzeyde iken hep aynı saatte yatanların uyku kalitesi en iyi düzeydedir. Uyku kalitesi yaş, cinsiyet, sınıf, bir işte çalışma, akşamları kafein içeren yiyecek/içecek tüketme durumu, gün içinde ev/yurt dışında geçirilen süreye göre farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Yorgunluk ile ilişkili faktörler

Öğrenciler tarafından deneyimlenen yorgunluk okunan bölüme göre farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Teknik Bilimler MYO ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin yorgunluğu en fazla iken, Sağlık Hizmetleri MYO ve Fen Edebiyat Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yorgunluğu en az düzeydedir. Yorgunluk sigara içme durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Şu anda sigara içenlerin yorgunluğu en fazla iken hiç sigara içmeyenlerin en az düzeydedir. Yine içilen sigara miktarı arttıkça deneyimlenen yorgunluk düzeyi de artmaktadır ($p<0.05$). Öğrenciler tarafından deneyimlenen yorgunluk bir işyerinde çalışma durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Şu anda bir işyerinde çalışan öğrencilerin yorgunluk düzeyi bir işyerinde çalışmayanlara göre daha fazladır. Yorgunluk yaş, cinsiyet, sınıf, kronik hastalık olma durumu, akşamları kafein içeren yiyecek/içecek tüketme durumu, gün içinde ev/yurt dışında geçirilen süreye göre farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 2. Uyku Kalitesi ve Yorgunluk ile İlişkili Faktörler

Değişkenler		Uyku Kalitesi		Yorgunluk	
		Ort±ss	İstatistikse Analiz	Ort±ss	İstatistikse Analiz
Yaş			r=0.032 p=0.456		r=0.022 p=0.599
Cinsiyet	Bayan	7.0±2.6	t=1.255	4.4±2.3	t=0.935
	Erkek	6.8±2.1	p=0.210	4.2±2.1	p=0.350
Okunan Bölüm	Sağlık Yüksekokulu	6.5±2.4	F=6.970	4.1±2.2	F=3.180
	Fen Edebiyat Fakültesi	6.9±2.3	p=0.000	4.0±2.2	p=0.008
	Teknik Bilimler MYO	7.9±2.6		4.9±2.3	
	İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	6.1±2.3		4.1±2.0	
	Sosyal Bilimler MYO	7.1±2.1		4.6±2.2	
	Sağlık Hizmetleri MYO	6.4±2.3		3.8±2.2	
Sınıf	1	7.3±2.4	F=2.328	4.2±2.3	F=1.806
	2	6.9±2.5	p=0.097	4.3±2.2	p=0.157
	3	7.1±2.6		4.5±2.3	
	4	7.0±2.3		4.4±2.4	
Kronik Hastalık	Var	8.8±5.2	t=2.854	5.0±2.3	t=1.186

	Yok	6.9±2.5	p=0.004	4.3±2.2	p=0.236
Sigara kullanımı	Kullanan	7.7±2.6	F=11.498	5.1±2.1	F=11.034
	Bırakan	7.6±2.6	p=0.000	4.4±2.7	p=0.000
	Kullanmayan	6.6±2.3		4.0±2.2	
Sigara içme süresi (yıl)			r=-0.001 p=0.991		r=0.111 p=0.198
İçilen sigara miktarı (adet/gün)			r=0.000 p=1.000		r=0.172 p=0.045
Şu anda bir işte çalışma	Çalışan	7.3±2.6	t=1.045	5.1±2.4	t=2.202
	Çalışmayan	6.9±2.4	p=0.297	4.3±2.2	p=0.028
Geceleri aynı saatte yatma	Evet	6.2±2.4	F=8.046	4.1±2.3	F=1.406
	Bazen	6.8±2.3	p=0.000	4.3±2.2	p=0.246
	Hayır	7.3±2.6		4.5±2.3	
Akşamları kafein içeren yiyecek/içecek tüketimi	Evet	7.0±2.4	F=2.782	4.4±2.2	F=0.191
	Bazen	7.0±2.6	p=0.063	4.3±2.2	p=0.826
	Hayır	6.1±1.9		4.1±2.4	
Gün içinde ev dışında geçirilen süre (saat)			r=0.005 p=0.910		r=0.054 p=0.205

Uyku kalitesi ile yorgunluk arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon bulunmaktadır ($r=0.389$, $p<0.001$).

TARTIŞMA

Çalışmamıza göre öğrencilerin PUKİ puan ortalaması 6.9 ± 2.4 'dir. Karakoç'un çalışmasında sağlık çalışanlarında PUKİ puan ortalaması 6.96 ± 3.19 olarak bildirilmiştir (15). Çalıyurt'un çalışmasında ise vardiyalı çalışan sağlık çalışanlarının, hemşirelerin, doktorların ve jet-lag olan uzun süreli uçuş personelinin yorgunluk puanları sırasıyla 8.26 ± 3.60 , 6.60 ± 2.69 , 6.33 ± 2.69 ve 7.00 ± 2.63 olarak bildirilmektedir (16). Bu puan öğrencilerin uyku kalitesinin sağlık çalışanları ve hatta jet-lag olan uzun süreli uçuş personeli kadar kötü olduğunu ortaya koymaktadır. Yine çalışmamızda PUKİ puanı ortalaması 5'in üzerinde olmasına rağmen, öğrencilerin %69.5'inin PUKİ puanı 5 ve altında idi. Bu da öğrencilerin yaklaşık üçte ikisinin uyku kalitesinin kötü olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmamıza göre Teknik Bilimler MYO ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin uyku kalitesi en kötü düzeyde iken, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri MYO'da öğrenim gören öğrencilerin uyku kalitesi en iyi düzeyde idi. Çalışmamıza göre kronik hastalığı olanlarda olmayanlara göre uyku kalitesi kötü idi. Çalışmamıza benzer şekilde Karakoç kronik hastalığı olan sağlık çalışanlarının uyku kalitelerinin kötü olduğunu bildirmektedir (15). Başta astım olmak üzere solunum sistemi ile ilgili kronik hastalıkların uyku sorunlarına sıklıkla neden olduğu ve uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Astımı iyi kontrol edilen çocukların bile astım nedeniyle uyku kalitelerinin olumsuz yönde etkilendiği bildirilmektedir (17). Çalışmamıza göre sigara içenlerde uyku kalitesi kötüdür. Sigaranın içerdiği nikotin nedeniyle uyarıcı etkisinin olduğu bilinmekte ve bu nedenle özellikle uykudan önce içilen sigaranın uykuya dalmayı zorlaştırdığı ve uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda da çalışmamıza benzer şekilde sigara içen bireylerin uyku kalitelerinin içmeyenlere göre kötü olduğu bildirilmektedir (16, 18-20). Çalışmamıza göre her gün aynı saatte yatmayanların uyku kalitesi kötüdür. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada çalışmamıza benzer şekilde düzensiz yatış saatlerinin kötü uyku kalitesi ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (5). Çalışmamızda çay ve kahve gibi kafein içeren içeceklerin tüketilmesinin uyku kalitesi üzerine herhangi bir etkisinin olmadığı belirlendi. Çalıyurt'un çalışmasında da çalışmamıza benzer şekilde çay ve kahve gibi kafein içeren içeceklerin tüketilmesinin uyku kalitesi üzerine herhangi bir etkisinin olmadığı ortaya konmuştur (16).

Çalışmamıza göre öğrencilerin yorgunluk puan ortalaması 4.3 ± 2.2 'dir. Bu puan öğrencilerin yorgunluğunun orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Teknik Bilimler MYO ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin yorgunluğu en fazla iken, Sağlık Hizmetleri MYO ve Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yorgunluğu en az düzeydedir. Çalışmamıza göre şu anda sigara içenlerin yorgunluk puanları daha fazladır. Yapılan çalışmalarda da sigara içenlerde yorgunluğun en sık karşılaşılan sorunlardan biri olduğu bildirilmektedir (21). Yine 18-35 yaş arası sigara içen erkeklerin sigara içmeyen erkeklere göre daha fazla yorgunluk deneyimledikleri bildirilmektedir (22). Çalışmamıza göre şu anda bir işyerinde çalışan öğrencilerin yorgunluk düzeyi çalışmayan

öğrencilere göre daha fazla idi. Bu grupta yoğun çalışma koşullarının, erken kalkmanın, okul ile işyeri arasında mesafe olmasının, dinlenme için yeterli fırsatın olmamasının yorgunluk düzeyinin artmasına katkı vermiş olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrencilerin PUKİ puan ortalaması 6.9+2.4; PYÖ puan ortalaması ise 4.3+2.2'dir. Öğrencilerin %69.5'inin PUKİ puan ortalaması 5 ve altındadır. Teknik Bilimler MYO ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin uyku kalitesi en kötü düzeyde iken, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri MYO'da öğrenim gören öğrencilerin uyku kalitesi en iyi düzeydedir. Kronik hastalığı olanlarda, sigara içenlerde, her gün aynı saatte yatmayanlarda uyku kalitesi kötüdür. Teknik Bilimler MYO ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerinin yorgunluğu en fazla iken, Sağlık Hizmetleri MYO ve Fen Edebiyat Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yorgunluğu en az düzeydedir. Sigara içenler ve şu anda bir işyerinde çalışanlar daha fazla yorgunluk deneyimlemektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda Teknik Bilimler MYO ve Sosyal Bilimler MYO öğrencilerin uyku kalitelerini ve yorgunluklarını arttırmak için girişimlerde bulunulması; öğrencilerin uyku kalitesini arttırmak için, kronik hastalığı olanların etkin şekilde tedavi edilmesi, sigaranın azaltılması/bırakılması, her gün aynı saatte yatmaya yönelik girişimlerin planlanması önerilmektedir. Yine öğrencilerin yorgunluğunu azaltmak için sigara içilmemesine ve bir iş yerinde çalışanların düzenli dinlenmesine yönelik girişimlerde bulunulması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Özer Z. Uyku öğrenmenin mayası mı? *Bilim ve Teknik* 2000; (39):48-50.
2. Öztürk MO. *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları Kitabı*. 9. Basım. Ankara. Nobel Tıp Kitapevi: 2002: 479-486
3. Taylor DJ, Bramoweth A D. Patterns and Consequences of Inadequate Sleep in College Students: Substance Use and Motor Vehicle Accidents. *Journal of Adolescent Health* 2010; 46(6): 610-612
4. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard JR. Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *Journal of Adolescent Health* 2010; 46(2) :124-132
5. Kang JH, Chen SC. Effects of an irregular bedtime schedule on sleep quality, daytime sleepiness, and fatigue among university students in Taiwan. *BMC Public Health* 2009 19(9):248.
6. Alapin I, Fichten CS, Libman E, Creti L, Bailes S, Wright J. How is good and poor sleep in older adults and college students related to daytime sleepiness, fatigue, and ability to concentrate? *Journal of Psychosomatic Research* 2000; 49(5): 381-390
7. Fernández-Mendoza J, Vela-Bueno A, Vgontzas AN, Olavarrieta-Bernardino S, Ramos-Platón MJ, Bixler EO, De la Cruz-Troca JJ. Nighttime sleep and daytime functioning correlates of the insomnia complaint in young adults. *J Adolesc.* 2009; 32(5):1059-74.
8. Yi-Chin Lee, Kuo-Liong Chien, Hsiu-Hsi Chen. Lifestyle Risk Factors Associated with Fatigue in Graduate Students *Journal of the Formosan Medical Association* 2007, 106(7): 565-572
9. Oginska H, Pokorski J. Fatigue and mood correlates of sleep length in three age-social groups: School children, students, and employees. *Chronobiol Int.* 2006;23(6):1317-28.
10. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research* 1989;28(2):193-213.
11. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, et al. Quantification of subjective sleep quality in healthy elderly men and women using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Sleep* 1991;14(4):331-338.
12. Agargun MY, Kara H, Anlar O. Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1996;7(2):107-115.
13. Piper BF, Dibble SL, Dodd MJ, et al. The revised Piper Fatigue Scale: Psychometric evaluation in women with breast cancer. *Oncology Nursing Forum* 1998;25(4):677-684.
14. Can G. Meme kanserli hastalarda yorgunluğun ve bakım gereksinimlerinin değerlendirilmesi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2001.
15. Karakoç B. Uyku kalitesi üzerine bir çalışma: Özel dal hastanesi sağlık çalışanları örneği. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi. T.C Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. (Danışman: Alpar ŞE). 2009, İstanbul
16. Çalıyurt O. Sirkadiyen uyku uyanıklık düzenini etkileyen iş ve çalışma gruplarında uyku kalitesinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. T.C. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. (Danışman Abay E), 1998, Edirne.

17. Sadeh A, Horowitz I, Wolach-Benodis L, Wolach B. Sleep and Pulmonary Function in Children with Well-Controlled, Stable Asthma. *Sleep* 1998; 21(4): 379-384.
18. Uzun Ş, Kara B, İşcan B. Hemodiyalize giren kronik böbrek yetmezliği olan hastalarda uyku sorunları *Türk Nefroloji Diyaliz ve Transplantasyon Dergisi* 2003;12 (1) 61-66
19. Altıntaş H, Sevcancan F, Aslan T, Cinel M, Çelik E, Onurdağ F. HÜTF Dönem Dört Öğrencilerinin Uyku Bozukluklarının ve Uykululuk Hallerinin Epworth Uykululuk Ölçeği ile Değerlendirilmesi. *Sted* 2006 15(7): 114-
20. Temel F, Hancı P, Kasapoğlu T, Kışla RM, Sarıkaya MS, Yılmaz MA, Özcebe H. Ankara'da bir meslek lisesi 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Çocuk sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2010; 53:122-131.
21. Altıntaş H, Boztaş G, Polat C, Salor Ö, Yaman İ, Uğurlu E. Bir kamu kuruluşu bilgi işlem merkezi çalışanlarının sigara içme ile ilgili tutum ve davranışları. *Bağımlılık Dergisi* 2006; 7(1):3-10
22. Corwin EJ, Klein LC, Rickelman K. Predictors of Fatigue in Healthy Young Adults: Moderating Effects of Cigarette Smoking and Gender. *Biol Res Nurs* 2002; 3: 222-233.