**BİR TIP FAKÜLTESİ SON SINIF ÖĞRENCİLERİNDEKİ GECE BESLENME ALIŞKANLIĞI VE UYKU KALİTESİ İLE İLİŞKİSİ**

**Amaç:** Son sınıf öğrencilerinde gece beslenme alışkanlığı ve bunun uyku kalitesiyle ilişkisini ve etkileyen faktörlerini incelemek amaçlanmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Kesitsel tipteki araştırmanın evrenini 2020-2021 bir tıp fakültesi son sınıfta öğrenim gören 270 öğrenci oluşturmaktadır. Evrendeki kişi sayısı bilinmeyen örneklem genişliği formülüne göre evreni temsil edecek örnek büyüklüğü hesaplanmıştır. Evreni temsil edecek örneklem büyüklüğü p:0,48, güven aralığı: %95 (α:0,05) ve desen etkisi 1,0 alınarak hesaplanmış olup minimum 159 kişi olarak bulunmuştur. Araştırmaya alınacak örnek sayısı Open-Epi programıyla belirlenmiştir. Demografik ve sosyoekonomik özellikleri, sağlık durumu, fiziksel özellikleri, alışkanlık ve fizik aktiviteleri, uyku düzeni, Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği ve 16 soruluk Gece Yeme Anketi ile ilgili olup toplamda 48 sorudan oluşmaktadır(1,2). PUKİ’nin içerdiği toplam 24 soru vardır. 19 tanesi öz bildirim sorusu iken 5 soru ise eş veya bir oda arkadaşı tarafından yanıtlanır. Yalnızca klinik bilgi için kullanılır ve puanlamaya katılmaz. Her bir madde 0-3 puan üzerinden değerlendirilir. 7 bileşen puanının toplamı, 0-21 arasında bir değere sahiptir. Toplam puanın 5’ten yüksek olması uyku kalitesinin kötü olduğunu gösterir. Gece Yeme Anketinin ilk dokuz sorusu tüm katılımcılar tarafından yanıtlanır. Sonraki sorularda gece uyanmayan veya atıştırması olmayan katılımcıların devam etmemesi için uyarı vardır. Soru 10-12 gece uyanmaları olan, soru 13 ve 14 ise gece atıştırmaları olan katılımcılar tarafından doldurulmaktadır. Anketteki 7. madde dışındaki maddeler beşli Likert tipi ölçümle 0-4 arasında puanlanmaktadır. Yedinci maddede gün içi duygu durum değişikliği sorgulanmakta ve gün içi değişiklik olmayanlar 0 puan almaktadır. Gece yarısı atıştırmalarının ne kadar farkında olunduğunu soran madde 13, GYS’ nin uykuyla ilişkili yeme bozukluğundan ayırt edilebilmesi için sorulmaktadır. Ancak puanlamaya katılmamaktadır. Toplam puan 0-52 arasında olabilmektedir. Ankette yer alan 15. ve 16. soruların ise ek soru olarak kullanılması önerilmiş ama puanlamaya katılmamıştır. Gece yeme anketi için 25 puan ve üzeri değerler: yüksek/ ‘GYS var’ 25 puan altındaki değerler: düşük/’GYS yok’ olarak değerlendirilmektedir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS-17 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler kategorik değişkenler için sayı, yüzde; sürekli değişkenler için aritmetik ortalama ve standart sapma ile verilmiştir. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında Ki-kare testi kullanılmıştır. Uyku kalitesini etkileyen faktörlerin belirlenmesinde lojistik regresyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak p<0,05 kabul edilmiştir.

**Bulgular:** Araştırmaya 237 (%87,7) kişi katılmış olup; yaş ortalaması 2,8±1,8’dir. Yüzde 60,3’ü kadındır. Katılımcıların %51,9’unda kötü uyku kalitesi, %4,6’sında ise gece yeme sendromu saptanmıştır. Lojistik regresyon analizinde kadın olanlarda (B:2,20 %95 GA=1,23-3,92 p=0,007) , uyumadan önce müzik dinlemeyi tercih edenlerde (B:4,01 %95 GA=1,40-11,50 p<0,010), gece uyku ortamında yastığın niteliğinden rahatsız olanlarda (B:2,37 %95 GA=1,33-4,22 p=0,003) ve gece uyku ortamında hava kirliliğinden rahatsız olanlarda (B:2,16 %95 GA=1,19-3,75 p=0,01) uyku kalitesi daha kötü bulunmuştur.

**Sonuç:** Kadın cinsiyet, uyumadan önce müzik dinleme, uyku ortamında rahat olmayan yastık kullanımı ve hava kirliliğinden rahatsız olma uyku kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

**Anahtar Kelime: Uyku, İntern, Yeme, Ölçek**

**KAYNAKLAR**

1. Buysse, D. J., Charles, F., Reynolds, C. F., Mak, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The pittsburg sleep quality index: A new intrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, 28 (7), 193-213.
2. Atasoy N, Saraçlı Ö, Konuk N, Ankaralı H, Gürız Olga S, Akdemır A, Sevınçer GM, Atık M. 2014. The reliability and validity of Turkish version of The Night Eating Questionnaire in psychiatric outpatient population. Anadolu Psikiyatri Derg; 15(3):238-247