

Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Uyku ve Yeme Alışkanlıklarının Akademik Başarı Üzerindeki Kritik Rolü

Critical Role of Sleeping and Eating Habits on Academic Success among Dormitory Residing University Students

Ecem Çiçek Gümüş¹, Elif Davulcu¹

¹Bartın Üniversitesi, Bartın

ÖZ

Amaç: Günümüz üniversite yurtlarında, yaşam koşullarının öğrencilerin genel sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak, onların akademik başarılarını yönlendirmek açısından önemlidir. Bu doğrultuda, bu çalışma, yurttaki üniversite öğrencilerinin yeme alışkanlıkları, uyku düzenleri ve akademik performansları arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla planlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışma ilişki arayıcı kesitsel tipte tasarlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 331'i erkek, 296'sı kadın olmak üzere 627 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Richards-Campbell Uyku Anketi, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ve Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği uygulanarak toplanmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımının dengeli olduğu, orta ya da düşük gelir düzeyine sahip oldukları ve ortalama yaşlarının 20,98±1,680 olduğu belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin genel uyku puanlarının kötü olsa da kadınlardan daha yüksek olduğu ancak kadınların uyku kalitesi indeksinin daha iyi olduğu uyku kalitesi indeksi puanlarının erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Genel olarak öğrencilerin uyku puan ortalamasının 46,443±28,290 kötü düzeyde sayılacak oranda düşük olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin yetişkin yeme davranışı toplam ortalaması 90,893±17,019, olarak saptanmış ve yeme davranışı puanlarının ortalamasının yüksek olduğu, olumsuz yeme davranışına sahip oldukları bulunmuştur. Öğrencilerin uyku kalitesi ortalamasının da 5,096±2,927 olduğu ve zayıf uyku kalitesine sahip oldukları saptanmıştır. Korelasyon analizine göre yeme davranışının kötü olmasının uyku kalitesini ve genel uykuyu olumsuz etkilediği ve akademik başarının yeme davranışından da etkilendiği bulunmuştur.

Sonuç: Uyku kalitesinin, yeme davranışlarının ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının akademik performans ve yaşam kalitesi üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır.

Anahtar sözcükler: Akademik performans, yaşam kalitesi, uyku, üniversite öğrencileri, yeme alışkanlıkları

ABSTRACT

Objective: University dormitories play a crucial role in shaping students' overall health, which is essential for their academic success. Current university dormitories, understanding the impact of living conditions on students' overall health is crucial for guiding their academic success.

Method: This study was designed as a cross-sectional exploratory research. The sample of the study consisted of 627 students, with 331 males and 296 females. Data for the study were collected using the Personal Information Form, Richards-Campbell Sleep Questionnaire, Pittsburgh Sleep Quality Index, and Adult Eating Behavior Questionnaire.

Results: The gender distribution among the participating students was balanced, with a mean age of 20.98±1.680 years and predominantly medium to low income levels. When examining the average scores of RCSQ, AEBQ, and PSQI scales, it was found that the "RCSQ" average is below the poor and moderate range (46.443±28.290). While male students had higher overall sleep scores indicating poorer sleep quality compared to females, the sleep quality index scores were higher among females, indicating better sleep quality. Generally, the average sleep score among students was 46.443 ±28.290, which is considered to be at a poor level. The students' total average score on the Adult Eating Behavior Scale was determined to be 90.893 ±17.019, indicating a high average score and suggesting negative eating behaviors among them. Students' average sleep quality was also found to be 5.096 ± 2.927, indicating poor sleep quality. According to correlation analysis, poor eating behavior negatively affects sleep quality and overall sleep, and academic performance is also influenced by eating behavior.

Conclusion: Sleep quality, eating behaviors, and healthy lifestyle behaviors have significant effect on academic performance and quality of life.

Keywords: Academic performance, quality of life, sleep, university students, eating habits

Giriş

Öğrencilerin akademik başarısı, bilişsel yeteneklerindeki ve davranışlarındaki önemli değişiklikleri gösteren bir ölçüttür. Akademik başarı, fiziksel ve zihinsel sağlık, bilişsel yetenekler, duygusal özellikler, sosyoekonomik durum, akran ortamı, aile yapısı, eğitim hizmetlerinin kalitesi, üniversitenin sağladığı olanaklar, motivasyon düzeyi ve kariyer seçimi gibi birçok faktörden etkilenir (Ekenler ve Altınel 2021). Yükseköğretimde, akademik başarı, üniversiteye uyum sağlamanın temel taşlarından biridir. Öğrenci performansı üzerinde güçlü etkileri olan çeşitli sosyal, akademik ve ekonomik faktörler bulunmaktadır. Bilişsel performans, çalışma alışkanlıkları, öğretim üyeleri ile ilişkiler, yeni ortamlar, konaklama koşulları, yaş, cinsiyet, ekonomik durum, kültür, sosyal unsurlar, eğitim müfredatı, mevcut düzenlemeler ve mevcut sınav sistemleri gibi faktörler akademik başarıyı etkileyebilir. Eğitim süreci ve sınav hazırlıkları etkili bir şekilde yönetildiğinde, akademik başarıyı artırabilir. Aksi takdirde, bu süreçlerin kötü yönetimi, stresi ve sağlık sorunlarını artırarak akademik performansı olumsuz etkileyebilir (Wu ve Zhang 2023). Dolayısıyla, öğrencilerin akademik başarıları, beslenme durumu, fiziksel aktivite süresi ve uyku düzeni gibi fizyolojik faktörleri ve davranışlar, tutumlar ve algılar gibi psikososyal koşulları etkileyebilecek çeşitli yaşam tarzı seçimleri ile ilişkilidir (Suna ve Özer 2021).

Öğrenci yurtlarında, ortak yaşam alanlarında, uyku düzenleri ve beslenme alışkanlıkları gibi yaygın sorunlar, akademik performansı önemli ölçüde etkiler. 4-6 kişilik odalarda kalan öğrenciler için uyku kalitesi, çevresel faktörler, bireysel alışkanlıklar, beslenme alışkanlıkları, oda özellikleri ve stres tarafından etkilenebilir. Aileden ayrılma, karar verme ve seçim yapma gibi alanlarda artan özerklikle karakterize edilen üniversite dönemi, önemli bir geçiş dönemini temsil eder. Ancak, bu geçiş dönemi uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir (Peltzer ve Pengpid 2015). Kötü uyku kalitesi, bilişsel işlev bozukluğuna yol açarak akademik performansı olumsuz etkileyebilir (Aydın 2020). Kötü uyku kalitesine sahip öğrenciler, genellikle kahvaltıyı atlayıp daha sağlıklı seçenekler yerine fast food tercih ederek beslenme alışkanlıklarını bozabilir, bu da çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir (Reche-García ve ark. 2022). Duygusal değişiklikler ve kötü uyku hijyeni, gıda tüketimini daha da etkileyerek belirli gıda gruplarının alımını artırabilir (Şen ve Kabaran 2021). Beslenme, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve ekonomik faktörlerin karmaşık bir etkileşimi olup, dengeli beslenme sağlık ve yaşam kalitesi için önemlidir ((Barragán ve ark. 2023, Şahin ve ark. 2020). Öğrencilerdeki bozulmuş yeme davranışları, yetersiz beslenme, obezite, yeme bozuklukları, kronik hastalıklar ve psikolojik sorunlar dahil olmak üzere sağlık komplikasyonlarına yol açabilir. Düşük besin değerine sahip fast food, şekerli içecekler ve işlenmiş atırtırmalıkların tüketimiyle kötüleşen kötü beslenme alışkanlıkları, düşük akademik performansla ilişkilidir (Batayneh 2023).

Üniversite öğrencilerinin yaşam tarzları, fiziksel özellikleri, sağlık durumları, çevreleri, sosyal ve ekonomik koşulları, kültürleri ve politikaları, beslenme alışkanlıkları ve akademik başarılarını etkiler. Araştırmalar, öğrencilerin yeme düzenleri, gıda tercihleri, öğün zamanlamaları ve beslenme bilgileri ile bilişsel performansları arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır. Uyku kalitesinin iyileştirilmesinin bilişsel performansı ve akademik başarıyı artırdığı gösterilmiştir, bu da öğrencilerin bütünsel sağlık yönetiminin önemini ortaya koymaktadır. Bugünün üniversite yurtlarında, yaşam koşullarının öğrencilerin genel sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak, onların akademik başarılarını yönlendirmek için önemlidir. Güncel literatür incelendiğinde, yurttan kalan öğrencilerin uyku ile ilgili birden fazla değişkenin (uyku deneyimi, uyku hijyeni ve uyku kalitesi) ve yeme davranışlarının akademik başarı üzerindeki etkilerinin birlikte incelendiği bir araştırmanın bulunmadığı gözlemlenmektedir. Bu durum dikkate alındığında, bu çalışma, yurtlarda yaşayan üniversite öğrencileri arasında yeme davranışları, uyku düzeni (uyku deneyimini ve hijyeni) ve uyku kalitesinin akademik performans ile ilişkilerini araştırmayı amaçlamaktadır. Araştırma sorularımız şu şekildedir: Üniversite yurtlarında yaşayan öğrencilerin yeme davranışları, uyku kalitesi ve akademik performans düzeyleri nedir? Yeme davranışları ve uyku kalitesi ile akademik performans arasında anlamlı bir ilişki var mı?

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Bartın Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan ve Kredi ve Yurtlar Kurumu'nda (KYK) yurtlarında kalan 2900 erkek 1000 kız öğrenci oluşturmuştur. Çalışmaya dahil edilecek öğrenciler Bartın Üniversitesi'nde öğrenim görme ve üniversiteye bağlı yurttan kalıyor olma koşulu aranarak tabakalı örnekleme yöntemiyle tarafsız bir şekilde belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğü, evreni bilinen gruplarda örnek büyüklüğü ile hesaplanmış olup cinsiyet arasında tabakalama yöntemi yapılarak %95 güven aralığında ve %5 hata payı ile 333 erkek ve 278 kız öğrenci olarak belirlenmiştir. Olası veri kayıplarını azaltmak ve hedeflenen örnekleme ulaşmak için örnekleme 350 erkek ve 300 kız öğrencinin alınması planlandı. Çalışmanın örneklemini 331'i erkek, 296'sı kadın olmak üzere 627 öğrenci oluşturmuştur.

18 yaş ve üzerinde olan, Bartın Üniversitesi'nde ön lisans veya lisans programlarında öğrenim gören ve KYK'da kalan, sözlü iletişim problemi olmayan öğrenciler çalışma kapsamına alınmıştır. Bunun dışındaki öğrenciler veri toplama sürecinde araştırmacılar tarafından çalışmaya dahil edilmemiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden ve form doldurma sırasında kriterleri sağlamadığı için dışlanan katılımcı bulunmamaktadır.

İşlem

Bu çalışma ilişki arayıcı kesitsel tipte tasarlanmıştır. Araştırma için Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan (tarih: 30.01.2024, protokol no: 2023-SBB-0880) yazılı izin alınmıştır. Çalışma verilerini toplamaya başlarken bu araştırmanın etik değerler doğrultusunda verilerin saklı kalacağına ve sadece araştırma için kullanılacağına, bu araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğuna dair katılımcılara bilgilendirmeler yapılmıştır. Sadece onam veren katılımcıların çevrimiçi formda bir sonraki aşamasına geçerek soruları yanıtlamasına izin verilmiştir. Bu yolla da çalışmaya katılan bütün katılımcıların yazılı onamının da alınması sağlanmıştır. Bu araştırma 12/02/2024-11/03/2024 tarihleri arasında Bartın Üniversitesinde öğrenim gören ve yurttan kalan öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Etik kurul onayı alındıktan sonra öğrenci onamları yazılı ve sözlü alınarak veri toplama formu ve ölçekler gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanmıştır. Veri toplama aşamasında araştırmacılar tarafından geliştirilen çevrimiçi form ve ölçekler araştırmacıların katılımcılara karekodunu telefonlarından okutulmasıyla uygulanmıştır. Örneklem büyüklüğünün çok olması nedeniyle ve çevreci bir yaklaşım izlendiği için kağıt tüketimini azaltmak adına veri toplamaya ait form ve ölçekler çevrimiçi form olarak düzenlenmiştir. Ancak veriler katılımcılardan birebir araştırmacılar tarafından yüz yüze olarak toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu, Richards-Campbell Uyku Anketi, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ve Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği (YYDÖ) uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan katılımcıların kişisel bilgilerinin ve çevresel özellikleriyle ilgili verileri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sınıfı, akademik not ortalaması ve gelir durumu gibi bilgileri içeren toplam 8 sorudan oluşmaktadır.

Richards-Campbell Uyku Ölçeği

Richards tarafından 1987 yılında geliştirilen Richards-Campbell Uyku Ölçeği (RCSQ), gece uykusunun çeşitli yönlerini değerlendirmede kullanılan bir ölçektir. Türkçe'ye uyarlanması Karaman Özlü ve Özer tarafından 2015 yılında yapılmıştır (RCUÖ) (Karaman Özlü and Özer 2015). Bu ölçek, uykunun derinliğini, uykuya dalma süresini, uyanma sıklığını, uyanık kalma süresini, uykunun kalitesi ve çevresel gürültü düzeyi gibi altı farklı kriteri içermektedir. Her bir kriter için, 0 ila 100 arasında bir değerlendirme puanı kullanılarak değerlendirme yapılmaktadır. Puanlama sisteminde, alınan puanın "0-25" arasındaki değerlerin çok kötü uykuyu, "76-100" arasındaki değerlerin ise çok iyi uykuyu temsil ettiği bir ölçüt sunmaktadır. Ölçek, toplam puanı 5 madde üzerinden değerlendirilmekte ve çevresel gürültü düzeyini ölçen 6. madde, toplam puan değerlendirmesi dışında bırakılmaktadır. RCUÖ puanı yükseldikçe, hastaların uyku kalitesinde iyileşme eğilimi göstermektedir (Richards 1987). In our study, Cronbach's α value was calculated as 0.845.

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ), 1989 yılında Buysse ve ark. (1989) tarafından geliştirilmiş, Ağargün ve ark. (1996) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. PUKİ, uyku kalitesini nicel olarak değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Toplamda 24 soru içerir; 19'u bireyin kendi değerlendirmesine dayanırken, 5 tanesi eşi ya da oda arkadaşı tarafından yanıtlanmaktadır. Puanlama işleminde, bireyin eşi ya da oda arkadaşı tarafından yanıtlanan sorular dikkate alınmaz. Bireyin kendisini değerlendirme soruları, mevcut uyku süresi, uyku latansı (gecikmesi) ve uyku ile ilgili olabilecek özel problemlerin sıklığı/süresi ve şiddeti gibi çeşitli uyku kalitesi faktörlerini içerir. Toplam 18 soru, yedi bileşen puanı olarak gruplandırılmıştır. Bu bileşenler arasında tek bir madde veya birkaç maddenin gruplandırılmasıyla elde edilenler bulunur. Her madde, 0 ile 3 arasında puanla değerlendirilir. Bu faktörler şunlardır: 1. Bireysel uyku kalitesi, 2. Uyku başlama süresi, 3. Uyku süresi, 4. Tipik uyku etkinliği, 5. Uyku bozukluğu, 6. Uyku ilacı kullanımı, 7. Gündüz işlevsellik kaybı. Bu yedi faktörün puanları toplamı, genel indeks puanını oluşturur ve bu toplam puan 0 ile 21 arasında değişir. Yüksek bir genel puan, düşük uyku kalitesini gösterir. Ancak, PUKİ indeksi, uyku bozukluğunun varlığını ya da yaygınlığını belirtmez. Bununla birlikte, PUKİ toplam puanı beş veya üzerinde olduğunda, zayıf uyku kalitesini işaret etmektedir (Ağargün ve

Kara 1996). Ölçek, başlangıçta hastaların uyku kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup, günümüzde öğrenciler üzerinde kullanılmaktadır (Ekenler ve Altınel 2021). Çalışmamızda Cronbach's α değeri 0.749 olarak hesaplanmıştır.

Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği

Yetişkinlerde yeme davranışını değerlendirmek amacıyla geliştirilen "Yetişkinlerde iştah özellikleri ile BMI arasındaki ilişki: Yetişkin Yeme Davranışı Ölçeği (YYDÖ)" (Hunot at al. 2016) Türkçeye uyarlanması Yücel ve ark. (2022) tarafından yapılmıştır. 7 faktörlü 26 maddeli ölçeğin güvenirlik analizi, yarıya bölme yöntemiyle hesaplanan Spearman Brown katsayısı 0.71 olarak bulunmuştur. Ayrıca, Cronbach α değeri 0.76 olarak hesaplanmıştır. YYDÖ'de yemek keyfi boyutunda 3 madde, duygusal aşırı yeme boyutunda 5 madde, duygusal yetersiz yeme boyutunda 5 madde, yemek seçiciliği boyutunda 5 madde, yiyecek duyarlılığı boyutunda 4 madde, yavaş yeme boyutunda 4 madde, açlık boyutunda 5 madde ve tokluk hissi boyutunda 4 madde olmak üzere toplam 8 alt boyut ve 35 madde bulunmaktadır. Türkçeye uyarlanan YYDÖ'nün kullanılabilir, geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, yeme davranışlarının anlaşılması ve değerlendirilmesi için etkili bir araç sunmaktadır (Yücel ve ark., 2022). Çalışmamızda Cronbach's α değeri 0.924 olarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0 (SPSS INC., Chicago, IL, USA) yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için frekans ve yüzde analizleri uygulanmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesinde ise ortalama ve standart sapma istatistikleri kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kurtosis (basıklık) ve Skewness (çarpıklık) değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Öğrencilerin ölçek düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre ölçek düzeylerindeki farklılıkları incelemek için bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve post hoc (Tukey, LSD) analizleri kullanılmıştır. Etki büyüklüğünü hesaplamak için Cohen(d) ve Eta kare(η^2) katsayıları kullanılmıştır. Etki büyüklüğü, gruplar arasındaki farkın önemli kabul edilecek derecede büyük olup olmadığını göstermektedir. Cohen değeri 0.2:küçük; 0.5:orta; 0.8:büyük olarak, eta kare değeri 0.01: küçük; 0.06:orta; 0.14:büyük olarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk et al. 2018).

Bulgular

Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı incelendiğinde; cinsiyete göre 331'i (%52,8) erkek, 296'sı (%47,2) kadın olarak dağılmaktadır. Öğrencilerin %98,9'si bekar, %67,3 lisans öğrencisi, %95,7'si çalışmıyor olarak dağılmaktadır. Öğrencilerin aylık gelir düzeyi %52 oranında gelir gidere denk olarak dağılmaktadır. Öğrencilerin "yaş" ortalaması 20,980±1,680 (Min=18; Maks=28), "akademik not ortalaması" ortalaması 2,897±0,472 (Min=1.3; Maks=4.5) olarak saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre dağılımı		
Değişkenler	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	331	52,8
Kadın	296	47,2
Medeni Durum		
Bekar	620	98,9
Evli	7	1,1
Eğitim Durumu		
Lisans	422	67,3
Önlisans	205	32,7
Çalışma Durumu		
Evet	27	4,3
Hayır	600	95,7
Aylık Gelir Düzeyi		
Gelir Giderden Az	230	36,7
Gelir Giderden Fazla	71	11,3
Gelir Gidere Denk	326	52,0
	Ort	Ss
Yaş	20,980	1,680
Akademik Not Ortalaması	2,897	0,472

RCUÖ, YYDÖ ve PUKİ Ölçekleri puan ortalamaları incelendiğinde “RCUÖ” ortalamasının kötü ve orta değer aralığında olduğu saptanmıştır (46,443±28,290). Öğrencilerin “YYDÖ” ortalaması 90,893±17,019, “açlık” ortalaması 14,147±3,117, “besin seçiciliği” ortalaması 11,118±2,560, “duygusal aşırı yeme” ortalaması 15,512±5,499, “duygusal yetersiz yeme” ortalaması 17,175±4,639, “tokluk hissi” ortalaması 9,909±2,699, “yavaş yeme” ortalaması 10,410±2,741, “yemek keyfi” ortalaması 12,622±2,319 olarak saptanmış ve yeme davranışı puanlarının ortalamasının yüksek olduğu, olumsuz yeme davranışına sahip oldukları bulunmuştur. Öğrencilerin “PUKİ” ortalaması da 5,096±2,927 olarak zayıf uyku kalitesine sahip oldukları saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Richards Campbell Uyku, Yeme Davranışı ve Pittsburgh Uyku Kalitesi ölçekleri puan ortalamaları					
Ölçek	N	Ort	Ss	Min.	Maks.
Richards Campbell Uyku Genel	627	46,443	28,290	0,000	100,000
Yetişkin Yeme Davranışı	627	90,893	17,019	26,000	130,000
Açlık	627	14,147	3,117	4,000	20,000
Besin Seçiciliği	627	11,118	2,560	3,000	15,000
Duygusal Aşırı Yeme	627	15,512	5,499	5,000	25,000
Duygusal Yetersiz Yeme	627	17,175	4,639	5,000	25,000
Tokluk Hissi	627	9,909	2,699	3,000	15,000
Yavaş Yeme	627	10,410	2,741	3,000	15,000
Yemek Keyfi	627	12,622	2,319	3,000	15,000
Uyku Kalitesi	627	5,096	2,927	0,000	14,000

RCUÖ, YYDÖ, PUKİ, akademik not ortalaması puanları arasındaki ilişkinin incelendiği korelasyon analizleri bulgularına göre; YYDÖ ile RCUÖ arasında $r=-0.152$ negatif çok zayıf ($p=0,000$) ilişki olduğu görülmektedir. PUKİ ile RCUÖ arasında $r=0.487$ pozitif zayıf ($p=0,000$), uyku kalitesi ile yeme davranışı arasında $r=-0.147$ negatif çok zayıf ($p=0,000$), akademik not ortalaması ile yeme davranışı arasında $r=-0.079$ negatif çok zayıf ($p=0,047$) düzeyde korelasyon bulunmuştur. Yeme davranışının kötü olmasının uyku kalitesini ve genel uykuyu olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır. Bunun yanında akademik başarının da yeme davranışından etkilendiği görülmektedir. Diğer değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Richards Campbell Uyku, Yetişkin Yeme Davranışı ve Pittsburgh Uyku Kalitesi ile akademik başarı arasındaki ilişki					
		Richards Campbell Uyku	Yetişkin Yeme Davranışı	Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	Akademik Not
Richards Campbell Uyku	r	1,000			
	p	0,000			
Yetişkin Yeme Davranışı	r	-0,152**	1,000		
	p	0,000	0,000		
Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	r	0,487**	-0,147**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,000	
Akademik Not	r	0,068	-0,079*	0,029	0,125**
	p	0,087	0,047	0,466	0,002

* $<0,05$; ** $<0,01$; Pearson Korelasyon Analizi

RCUÖ Puanlarının ve PUKİ puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu incelendiğinde; RCUÖ puanları erkeklerin ($x=49,592$), kadınlardan ($x=42,922$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($t=2,965$; $p=0,003$; $d=0,237$; $\eta^2=0,014$). Uyku kalitesi puanlarının da erkeklerde ($x=5,414$), kadınlardan ($x=4,740$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($t=2,895$; $p=0,004$; $d=0,232$; $\eta^2=0,013$). Önlisans öğrencilerinin RCUÖ ($x=37,971$), lisans öğrencilerinin puanlarından ($x=50,559$) anlamlı oranda düşük bulunmuştur ($t=-5,340$; $p<0,05$; $d=0,455$; $\eta^2=0,044$). Uyku kalitesi puanları da ($x=4,702$), lisans öğrencilerinin puanlarından ($x=5,287$) düşük bulunmuştur ($t=-2,353$; $p=0,026$; $d=0,200$; $\eta^2=0,009$). Öğrencilerin RCUÖ puanları sınıfa göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=6,177$; $p<0,05$; $\eta^2=0,029$). Farkın nedeni 3. ve 4. sınıfların puanlarının hem 1. sınıf hem de 2. sınıflarinkinden yüksek olmasıdır ($p<0,05$) (Tablo 4).

Öğrencilerin RCUÖ puanları aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=10,166$; $p<0,05$; $\eta^2=0,032$). Farkın nedeni geliri gidere denk olanların ve geliri giderden fazla olanların uyku genel puanlarının gelir giderden az olanların puanlarından yüksek olmasıdır ($p<0,05$). Öğrencilerin uyku kalitesi puanlarının da aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($F=10,000$; $p<0,05$; $\eta^2=0,031$). Farkın nedeni gelir giderden denk olanların uyku kalitesi puanlarının gelir giderden az olanların uyku kalitesi puanlarından

yüksek olmasıdır ($p < 0,05$). Öğrencilerin RCUÖ puanları ve PUKİ puanları medeni duruma göre ve çalışma durumuna göre; PUKİ puanları sınıfa göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$) (Tablo 4).

Tablo 4. Richards Campbell Uyku puanlarının ve Pitsburg Uyku Kalitesi puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu			
Demografik Özellikler	n	RCUÖ	PUKİ
Cinsiyet		Ort±SS	Ort±SS
Erkek	331	49,592±25,434	5,414±2,728
Kadın	296	42,922±30,840	4,740±3,101
t=		2,965	2,895
p=		0,003	0,004
Medeni Durum		Ort±SS	Ort±SS
Evli	7	44,429±22,832	4,429±4,077
Bekar	620	46,466±28,360	5,103±2,915
t=		-0,189	-0,606
p=		0,850	0,545
Eğitim Durumu		Ort±SS	Ort±SS
Önlisans	205	37,971±29,966	4,702±3,189
Lisans	422	50,559±26,514	5,287±2,775
t=		-5,340	-2,353
p=		0,000	0,026
Sınıf		Ort±SS	Ort±SS
1	213	44,399±27,874	5,127±2,936
2	214	42,061±28,073	4,808±2,946
3	100	53,760±25,517	5,150±2,925
4	100	52,860±30,066	5,590±2,839
F=		6,177	1,662
p=		0,000	0,174
PostHoc=		3>1, 4>1, 3>2, 4>2 ($p < 0,05$)	
Çalışma Durumu		Ort±SS	Ort±SS
Evet	27	49,296±26,368	5,444±2,636
Hayır	600	46,315±28,387	5,080±2,941
t=		0,535	0,633
p=		0,593	0,527
Aylık Gelir Düzeyi		Ort±SS	Ort±SS
Gelir Giderden Az	230	39,861±28,896	4,470±2,978
Gelir Gidere Denk	326	50,454±27,987	5,574±2,818
Gelir Giderden Fazla	71	49,352±23,736	4,930±2,890
F=		10,166	10,000
p=		0,000	0,000
PostHoc=		2>1, 3>1 ($p < 0,05$)	2>1 ($p < 0,05$)

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc: Tukey, LSD

YYDÖ toplam ve altboyut puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre incelendiğinde erkeklerin duygusal aşırı yeme puanlarının kadınların duygusal aşırı yeme puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ($t=2,388$; $p=0,019$; $d=0,191$; $\eta^2=0,009$), duygusal yetersiz yeme puanlarının ise anlamlı oranda düşük olduğu bulunmuştur ($t=-3,374$; $p=0,001$; $d=0,270$; $\eta^2=0,018$). Öğrencilerin yeme davranışı toplam, açlık, besin seçiciliği, tokluk hissi, yavaş yeme, yemek keyfi puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$). Önlisans öğrencilerinin; YYDÖ toplam puanları ($t=2,334$; $p=0,031$; $d=0,199$; $\eta^2=0,009$), besin seçiciliği puanları ($t=2,431$; $p=0,022$; $d=0,207$; $\eta^2=0,009$), duygusal yetersiz yeme puanları lisans öğrencilerinin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($t=3,011$; $p=0,005$; $d=0,256$; $\eta^2=0,014$). Önlisans öğrencilerinin tokluk hissi puanları ($t=2,330$; $p=0,025$; $d=0,198$; $\eta^2=0,009$), yavaş yeme puanları ($t=3,255$; $p=0,003$; $d=0,277$; $\eta^2=0,017$) ve yemek keyfi puanları ($t=2,079$; $p=0,047$; $d=0,177$; $\eta^2=0,007$) lisans öğrencilerinin puanlarından yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin açlık, duygusal aşırı yeme puanları eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$). Çalışan öğrencilerin besin seçiciliği puanları, çalışmayanların besin seçiciliği puanlarından önemli düzeyde düşük bulunmuştur ($t=-2,251$; $p=0,025$; $d=0,443$; $\eta^2=0,008$). YYDÖ toplam ve diğer alt boyutlar çalışma durumuna göre anlamlılık göstermemektedir ($p > 0,05$). Öğrencilerin YYDÖ toplam puanları ($F=3,009$; $p=0,05$; $\eta^2=0,010$) ve açlık puanları ($F=3,148$; $p=0,044$; $\eta^2=0,010$) aylık gelir düzeyine anlamlı farklılık göstermektedir. Farkın nedeni gelir giderden az olanların yeme davranışı toplam puanlarının ve açlık puanlarının gelir gidere denk olanların puanlarından yüksek olmasıdır ($p < 0,05$). Öğrencilerin duygusal yetersiz yeme puanları aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=3,697$; $p=0,025$; $\eta^2=0,012$).

Farkın nedeni gelir giderden az olanların duygusal yetersiz yeme puanlarının gelir gidere denk ve gelir giderden fazla olanlardan duygusal yetersiz yeme puanlarının yüksek olmasıdır ($p < 0,05$).

Öğrencilerin besin seçiciliği, duygusal aşırı yeme, tokluk hissi, yavaş yeme, yemek keyfi puanları aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$). Öğrencilerin YYDÖ toplam, açlık, besin seçiciliği, duygusal aşırı yeme, duygusal yetersiz yeme, tokluk hissi, yavaş yeme, yemek keyfi puanları medeni duruma ve sınıfa göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$) (Tablo 5).

Tablo 5. Yetişkin yeme davranışı puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu										
Demografik Özellikler		n	Yeme Davranışı Toplam Ort±SS	t/p	Açlık Ort±SS	t/p	Besin Seçiciliği Ort±SS	t/p	Duygusal Aşırı Yeme Ort±SS	t/p
Cinsiyet	Erkek	331	90,468±15,321	-0,661 0,514	14,281±2,808	1,141 0,260	11,051±2,268	-0,689 0,496	16,006±4,671	2,388 0,019
	Kadın	296	91,368±18,751		13,997±3,427		11,193±2,852		14,960±6,260	
Medeni Durum	Evli	7	97,714±13,487	1,067	15,714±2,984	1,339 0,181	10,429±3,952	-0,716 0,474	16,857±5,273	0,651 0,516
	Bekar	620	90,816±17,048	0,287	14,129±3,116		11,126±2,543		15,497±5,504	
Eğitim Durumu	Önlisans	205	93,161±19,404	2,334 0,031	14,273±3,507	0,708 0,507	11,473±2,831	2,431 0,022	15,361±6,302	-0,479 0,657
	Lisans	422	89,792±15,637		14,085±2,911		10,946±2,401		15,585±5,070	
Çalışma Durumu	Evet	27	90,593±15,599	-0,094	14,630±2,339	0,823	10,037±2,534	-2,251	15,704±5,790	0,185
	Hayır	600	90,907±17,092	0,925	14,125±3,147	0,411	11,167±2,552	0,025	15,503±5,491	0,853
				F/p		F/p		F/p		F/p
Aylık Gelir Düzeyi	Gelir <Gider	230	93,074±18,892	3,009 0,050 PostHoc* 1>2	14,539±3,395	3,148 0,044 PostHoc* 1>2	11,365±2,842	1,698 0,184	15,726±5,983	0,431 0,650
	Gelir = Gider	326	89,580±16,647		13,868±3,027		10,976±2,410		15,316±5,410	
	Gelir >Gider	71	89,859±10,547		14,155±2,400		10,972±2,210		15,718±4,131	
Sınıf	1	213	91,211±18,317	0,611 0,608	14,216±3,311	0,082 0,970	11,155±2,726	0,034 0,992	15,737±5,674	1,436 0,231
	2	214	91,780±18,150		14,079±3,199		11,084±2,606		15,897±5,856	
	3	100	89,380±14,352		14,190±2,859		11,090±2,257		14,970±4,650	
	4	100	89,830±13,888		14,100±2,780		11,140±2,408		14,750±5,056	
Demografik Özellikler		n	Duygusal Yetersiz Yeme Ort±SS	t/p	Tokluk Hissi Ort±SS	t/p	Yavaş Yeme Ort±SS	t/p	Yemek Keyfi Ort±SS	t/p
Cinsiyet	Erkek	331	16,589±4,170	-3,374 0,001	9,734±2,524	-1,719 0,088	10,248±2,387	-1,569 0,122	12,559±1,897	-0,720 0,480
	Kadın	296	17,831±5,039		10,105±2,875		10,591±3,083		12,693±2,717	
Medeni Durum	Evli	7	19,857±5,178	1,540	11,429±3,259	1,499	11,143±1,773	0,711	12,286±2,215	-0,386
	Bekar	620	17,145±4,628	0,124	9,892±2,691	0,134	10,402±2,749	0,477	12,626±2,322	0,700
Eğitim Durumu	Önlisans	205	17,971±5,270	3,011	10,268±2,877	2,330	10,917±3,164	3,255	12,898±2,510	2,079
	Lisans	422	16,789±4,252	0,005	9,735±2,595	0,025	10,164±2,476	0,003	12,488±2,212	0,047
Çalışma Durumu	Evet	27	16,926±4,599	-0,285 0,775	9,704±2,672	-0,404 0,686	10,519±2,637	0,210 0,833	13,074±1,662	1,035 0,301
	Hayır	600	17,187±4,644		9,918±2,703		10,405±2,747		12,602±2,344	

				F/p		F/p		F/p		F/p
Aylık Gelir Düzeyi	Gelir Giderden Az	230	17,791±4,914	3,697	10,209±2,864	2,308	10,587±3,005	0,801	12,857±2,480	2,074
	Gelir Giderden Denk	326	16,923±4,584	0,025	9,758±2,658	0,100	10,288±2,695	0,449	12,451±2,321	0,127
	Gelir Giderden Fazla	71	16,338±3,691	PostHoc* 1>2	9,634±2,250		10,394±1,931		12,648±1,631	
Sınıf	1	213	17,038±4,826	0,679	9,873±2,784	1,196	10,516±2,764	0,997	12,676±2,442	1,215
	2	214	17,528±4,721	0,565	10,094±2,743	0,310	10,514±2,959	0,394	12,584±2,506	0,303
	3	100	16,830±4.139		10,010±2,285		9,990±2,393		12,300±2,072	
	4	100	17,060±4,546		9,490±2,794		10,380±2,518		12,910±1,798	

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey, LSD

Tartışma

Yükseköğretimde akademik başarı, üniversiteye uyum sağlamanın temel taşlarından biridir. Eğitim süreci ve sınav hazırlıkları doğru şekilde yönetildiğinde, akademik başarıyı artırabilir; aksi takdirde stres ve sağlık sorunlarını artırarak akademik performansı olumsuz etkileyebilir (Wu ve Zhang 2023). Öğrencilerin akademik başarıları, bilişsel yeteneklerinde ve davranışlarında önemli değişiklikler gösteren bir ölçüttür ve fiziksel ve zihinsel sağlık, bilişsel yetenekler, duygusal özellikler, sosyoekonomik durum, akran ortamı, aile yapısı, eğitim hizmetlerinin kalitesi, üniversitenin sunduğu fırsatlar, motivasyon düzeyi ve kariyer seçimi gibi birçok faktörden etkilenir (Ekenler ve Altinel 2021). Güncel çalışmanın bulguları incelenen değişkenler çerçevesinde akademik başarı ile konaklama ortamı, yeme davranışları, uyku düzenleri ve akademik performansları arasındaki ilişkiler oluşturulan başlıklar altında güncel literatür ile tartışılarak sunulmuştur.

Öğrencilerin konaklama ortamları, akademik başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çakır ve ark. (2020) yurttan kalan öğrencilerin fiziksel ihtiyaçlarını (beslenme, dinlenme, temizlik vb.) daha kolay karşılayabildiklerini belirtmiştir. Ancak, yurt ortamındaki dar ve kalabalık odalar gibi dezavantajlar, olumsuz ilişkilere ve düşük uyku kalitesine yol açabilir (Yeniçeri ve ark. 2019, Hacıhasanoğlu Aşıl ve ark. 2020). Bu durum, yurt ortamında kalan öğrencilerin akademik başarılarının olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Nitekim yapılan araştırmalar, düşük uyku kalitesinin ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının akademik motivasyon ve başarı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermiştir (Nagorny ve ark. 2023, Zahedi ve ark. 2022). Aydın'ın (2020) çalışmasında, üniversite yurdunda kalan öğrencilerin %41,1'inin düşük uyku kalitesine sahip olduğu ve PUKİ düşük olmasının yüksek akademik öz yeterlik ölçeği puanları ile negatif ilişki gösterdiği belirtilmiştir. İtalya'da yapılan bir araştırmanın bulgularına göre, kronik uykusuzluk veya düşük uyku kalitesi, gündüzleri uykulu hissetme, nörobilişsel fonksiyonlar, akademik başarı ve öğrenme kapasitesi ile yakından ilişkilidir. Düşük uyku kalitesinin sıklıkla öğrenme performansını olumsuz etkilediği tespit edilmiştir (Okano ve ark. 2019). Literatürde yapılan incelemeler, bu bulguları destekleyerek, yurttan kalan öğrencilerin uyku kalitelerinin genellikle daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir çalışmada ise, akademik not ortalaması ile uyku kalitesi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Ekenler ve ark. 2021). Bu durum, yurttan kalan öğrencilerin daha kalabalık odalarda konaklaması nedeniyle uyku kalitelerinin diğer öğrencilere göre daha kötü olabileceği ile ilişkilendirilmektedir. Bu çalışmanın bulgularında öğrencilerin kötü ve ortalamanın altında bir düzeyde uyku kalitesine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca, yetersiz uyku kalitesine sahip oldukları ve yetersiz uyku kalitesinin öğrencilerin derslerdeki dikkat sürelerini ve genel akademik performanslarını düşürdüğü de belirlenmiştir. Bu da sağlıksız uyku alışkanlıklarının doğrudan akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını doğrulamaktadır. Bunun yanında yapılan güncel literatür incelemesinde kalabalık yurt odalarında kalmanın olumsuz etkilerinden bahsedilmiş olsa da (Yeniçeri ve ark. 2019, Hacıhasanoğlu Aşıl ve ark. 2020, Ekenler ve ark. 2021) spesifik olarak odalardaki kişi sayısının sınıflandırıldığı ve karşılaştırma yapıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca, bu çalışmada yurtlarda kalan öğrenciler, büyük örneklem büyüklüğü nedeniyle oda arkadaşlarının sayısına göre gruplandırılmamıştır. Bu durum, literatürde bir boşluğu ortaya koymakta olup, gelecekteki çalışmaların bu konuya da odaklanması gerektiğini önermektedir.

Öğrencilerin yeme davranışları da akademik başarı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Yapılan çalışmalarda, düzenli ve dengeli beslenmenin akademik performansla olumlu ilişkili olduğu, sağlıksız beslenme

alışkanlıklarının ise düşük akademik motivasyon ve performansa yol açtığı belirtilmiştir (Legget ve ark. 2023, Vinitchagoon ve ark. 2023, Breton ve ark. 2023). Adıgüzel ve arkadaşlarının (2023) yaptığı çalışmadan elde edilen bulgular, sağlıklı beslenmenin akademik motivasyonu etkilediğini ortaya koymaktadır. Papadopoulou ve ark. (2023) yaptığı çalışmada, beslenmenin önemli bir yaşam tarzı göstergesi olduğu, yüksek kaliteli uyku, aktif yaşam tarzı ve iyi yaşam kalitesi gibi birçok faktörle ilişkili bulunduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, beslenme modelinin tek başına akademik başarıyı etkileyebileceği gibi, farklı yaşam tarzı davranışlarını da etkileyerek akademik başarı üzerinde etkili olabilmektedir (Papadopoulou ve ark. 2023). Güncel çalışmamızda da cinsiyet, ekonomik durum gibi değişkenlerin de önemli bir rolü olduğu saptanmıştır. Legget ve ark. (2023) çalışmasında kadınlar erkeklerle karşılaştırıldığında daha fazla diyet kısıtlaması, özelliğe dayalı açlık, disinhibasyon, yeme bozukluğu ile ilgili davranışlar, depresyon ve stresin yanı sıra düşük kalorili yiyeceklere daha fazla ilgi ve aşinalık olduğu saptanmıştır. Vinitchagoon ve ark. (2023) yaptığı bir çalışmada ise kendini kadınsı olarak tanımlayan bireylerin, kendilerini erkeksi olarak tanımlayanlara kıyasla yüksek yeme bozukluğu riski yaşama olasılıkları daha düşük bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada da yeme bozukluklarının gelişiminde biyopsikososyal açıdan cinsiyet rolleri ve cinsiyet rol oynamaktadır (Breton ve ark. 2023). Güncel çalışmada erkek öğrencilerin duygusal aşırı yeme puanlarının kadın öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu, buna karşın duygusal yetersiz yeme puanlarının ise daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, erkeklerin stres veya duygusal durumlara verdikleri tepkinin daha fazla yemek yeme şeklinde ortaya çıktığını, kadınların ise bu tür durumlarda daha az yemek yeme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır.

Araştırmamızda, öğrencilerin aylık gelir düzeyinin yeme davranışları üzerindeki etkisi incelenmiş ve gelir düzeyine göre, aylık gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, duygusal yetersiz yeme puanlarının da gelir düzeyine göre farklılık gösterdiği, düşük gelirli öğrencilerin duygusal yetersiz yeme puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin duygusal durumlarını yönetmede daha fazla zorlandıklarını ve bu durumun yeme alışkanlıklarına yansıdığını göstermektedir. Bu bulgu, literatür ile de desteklenmektedir. Williams ve ark. (2022) çalışmasında, yüksek gelirli bireylerin daha fazla meyve, sebze ve kaliteli protein kaynakları tükettiği, düşük gelirli bireylerin ise daha çok işlenmiş gıdalar ve fast food tüketme eğiliminde olduğu belirtilmiştir. Düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin sağlıksız yeme alışkanlıklarına yönelmeleri, ekonomik erişilebilirlik ve besin maliyetleri ile ilişkilidir. Gelir giderden fazla olan öğrencilerin, gelir giderden az olanlara göre daha sağlıklı beslendikleri ve buna bağlı olarak daha iyi bir genel sağlık durumuna sahip oldukları bulunmuştur. Sosyo-ekonomik durumun beslenme kalitesi üzerinde önemli bir etkisi olduğunun bulunduğu diğer bir çalışmada daha yüksek sosyo-ekonomik grupların diyet önerilerine daha iyi uyduğu, daha çeşitli diyetler tükettiği ve önerilen gıdaları daha fazla tükettiği belirlenmiştir (Alkerwi ve ark. 2015). Yeme farkındalığının da gelir düzeyi düşük olanlarda daha düşük olduğu ortaya koyulmuştur (Yalçın ve ark. 2022). Gelir düzeyinin akademik başarı üzerindeki etkileri de araştırmamızda önemli bir yer tutmaktadır. Gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin, eğitim materyallerine ve ders dışı aktivitelere daha fazla erişim imkanı buldukları, bu nedenle akademik başarılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, gelir düzeyinin yeme davranışları üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, sağlıklı beslenmenin akademik başarıyı olumlu etkilediği sonucuna varılabilir. Ekonomik yetersizlikler, öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürmelerini zorlaştırmakta ve bu durum akademik performanslarını olumsuz etkilemektedir.

Uyku kalitesinin düşük olması öğrencilerin sınıftaki adaptasyonu, algulaması, anlaması gibi birçok süreci olumsuz etkileyebileceğinden, öğrencilerin akademik performanslarını iyileştirmek için uyku yoksunluğunun önlenmesi ve uyku kalitesinin artırılması üzerinde durulmaktadır (Sharman ve ark. 2021). Musshafen ve ark. (2021) yaptığı 11 ayrı çalışmanın meta analiz sonuçlarına göre uyku süresini genel akademik performansla önemli ölçüde ilişkili bulmazken, uyku kalitesini önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur. Çeşitli çalışmalarda, düşük uyku kalitesinin öğrencilerin akademik performansını olumsuz etkilediği, gündüz uykululuğu, dikkat dağınıklığı ve bilişsel işlevlerde bozulmalara yol açtığı belirtilmiştir (Rodriguez ve ark. 2023, Andersen ve ark. 2023). Benzer şekilde, Filiz ve Kaya'nın (2021) öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada da uyku kalitesinin akademik başarı üzerinde önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ancak, bazı araştırmalar bu ilişkiyi doğrulamamakta ve uyku kalitesi ile akademik başarı arasında anlamlı bir fark bulamamaktadır (Carter ve ark. 2023, Çiftçi ve Muslu 2023). Yapılan deneysel bir çalışma bulguları yeterli uyku düzeninin yeme alışkanlıkları ve diyet kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu, yetersiz kısa ve kalitesiz uykunun, bireyleri daha sık ve düzensiz yemek yemeye yönlendirerek enerji alımını artırdığı ve beslenme kalitesini düşürdüğünü göstermektedir. Bu durum, sağlıklı uyku alışkanlıklarının geliştirilmesinin, beslenme ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini vurgulamaktadır (Barragán ve ark. 2023). Uyku kalitesi ve beslenme arasındaki karşılıklı etkileşim, öğrencilerin genel sağlık durumunu ve akademik başarılarını etkilemektedir. Sağlıksız yaşam tarzı alışkanlıkları (sigara, içki, dengesiz beslenme, fiziksel aktivite eksikliği, stres, aşırı internet kullanımı vb.) uyku kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir ve bu durum akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Şahin ve ark. 2020,

Barragán et al. 2023). Yapılan güncel çalışmamızda, yeme davranışı ve uyku kalitesi arasında anlamlı farklar bulunmuş, ancak akademik başarı ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Uyku kalitesini ve bununla birlikte akademik başarıyı etkileyen sosyo-demografik değişkenlerin çalışmamızda önemli bulguları bulunmaktadır. Yaptığımız güncel çalışmamızda da lisans öğrencilerinin uyku kalitesi puanları önlisans öğrencilerinin puanlarından yüksek bulunup eğitim durumunun uyku kalitesi arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bunun yanında erkeklerin uyku kalitesi puanları kadınların uyku kalitesi puanlarından yüksek bulunup cinsiyetin uyku kalitesiyle olan ilişkisi anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Rodriguez ve ark. (2023) yaptığı bir çalışmada erkek ergenlerin uyku kalitesi kızlara göre daha iyi bulunup, daha yüksek fiziksel aktivite düzeyleri daha iyi uyku kalitesine yol açtığı saptanmıştır. Andersen ve ark. (2023) çalışmasında kadınların uyku bozukluklarına yatkınlığı daha fazla olabileceği ve klinik uygulamada uyku değerlendirilirken cinsiyete özgü faktörlerin dikkate alınması gerektiği belirtilmektedir. Bu çalışmalardan farklı olarak Carter ve ark. (2023) yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara oranla uyku bozukluklarının daha fazla olduğu Çiftçi ve Muslu (2023)'nun yaptığı çalışmada ise uyku kalitesinin cinsiyetle ilişkisi arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Okul çağındaki çocuklar üzerinde yapılan çeşitli araştırmalar, yetersiz uyku miktarının beslenme alışkanlıklarını ve besin alımını etkilediğini vurgulamaktadır. Molu ve ark. (2024) çalışması, son sınıf hemşirelik öğrencilerinin müfredat yoğunluğu ve memuriyet sınavına hazırlanma gerekliliği göz önüne alındığında, yoğun teorik dersler, klinik uygulamalar ve sınav hazırlığının öğrencilerin uyku kalitesini olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan araştırmada, sınıf düzeyi ile PUKİ puan ortalaması arasında ve akademik başarıları ile anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Güncel çalışmamızda, son sınıf ve 3. sınıf üniversite öğrencilerinde yüksek PUKİ puanları bulunmuş ve öğrencilerin RCUÖ puanlarının sınıfa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Literatürde, akademik başarı ile sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının akademik performans üzerindeki etkisi, Çakır ve Erbaş (2021) ve Whatnall ve ark. (2019) çalışmalarıyla da desteklenmiştir. Özellikle düzenli ve dengeli beslenme, yeterli uyku ve düzenli fiziksel aktivitenin, akademik performansı artırdığı belirtilmiştir (Çakır ve Erbaş 2021, Whatnall ve ark. 2019, Martinez ve ark. 2020). Sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının artmasıyla akademik performanstaki artışın sebebi, öğrencinin farkındalık düzeyi ve sorumluluk alma yetisiyle bağdaştırılabilir (Çakır ve Erbaş 2021). Asya, Afrika, Kuzey ve Güney Amerika'daki 26 ülkede bulunan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, dengeli sebze ve meyve tüketimi davranışının akademik performansı artırdığı rapor edilmiştir (Whatnall ve ark 2019). Avustralya'da yapılan bir araştırmanın sonuçları da benzer bulguları desteklemiştir. Üniversite öğrencilerinde akademik başarının artmasıyla sebze ve meyve tüketiminin artması, şekerli içecek tüketiminin azalması ve yüksek diyet kalitesi arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Martinez ve ark 2020). Üniversite öğrencileriyle yaptığımız güncel çalışmada literatüre katkı olarak akademik başarı ile yeme davranışı arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Önlisans öğrencilerinin yeme davranışı toplam puanları, lisans mezunlarının yeme davranışı toplam puanlarından yüksek bulunmuştur. Yaptığımız çalışmada, öğrencilerin yaşam kalitesini etkileyen yeme davranışı toplam puanlarının aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0,05$). Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının artırılması, öğrencilerin akademik başarılarını olumlu yönde etkileyebilir.

Araştırmanın verileri üniversiteye bağlı Kredi ve Yurtlar Kurumunda ikamet eden öğrenciler ile yürütülmüştür. Ayrıca, bu çalışmada yurtlarda kalan öğrenciler oda arkadaşlarının sayısına göre gruplandırılmamıştır. Büyük örneklem büyüklüğü nedeniyle, örnek yalnızca cinsiyete göre tabakalandırılmıştır. Bunlar çalışmanın sınırlılığı olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin yeme davranışları, uyku kalitesi ve akademik başarıları arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. Bulgular, sağlıksız yeme alışkanlıklarının, kötü uykunun ve yetersiz uyku kalitesinin akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, öğrencilerin uyku kalitesinin akademik performanslarını ve genel yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Uyku kalitesi ile akademik başarı arasında literatürde tutarsız sonuçlar bulunmakla birlikte, genel sağlık durumunun ve sağlıklı yaşam tarzının akademik performansı artırdığı açıktır. Bu nedenle, öğrencilerin uyku düzenlerini iyileştirmek ve uyku kalitelerini artırmak, akademik başarılarını ve genel sağlıklarını desteklemek açısından önemlidir. Yapılan bu çalışmada, yeme davranışları, akademik başarı ve uyku durumu ve kalitesine ilişkin önemli sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlar, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının benimsenmesinin ve bu alışkanlıkların sürdürülebilirliğinin, öğrencilerin akademik başarılarını artırmada önemli olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, üniversite yönetimleri ve ilgili kurumlar tarafından sağlıklı

yaşam tarzı konusunda farkındalık artırıcı programların uygulanması önerilmektedir. Eğitim kurumları ve aileler, öğrencilere sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmada destek olmalıdırlar.

Kaynaklar

- Adıgüzel E, Çelik E, Mülayim M, Öksüz RH, Aba A, Uludağ AG (2023) Üniversite öğrencilerinde beslenme durumu ile akademik motivasyon arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 51:26-35.
- Ağargün MY, Kara H, Anlar O (1996) Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Derg*, 7:107-111.
- Alkerwi A., Vernier C, Sauvageot N, Crichton G, Elias M (2015) Demographic and socioeconomic disparity in nutrition: application of a novel correlated component regression approach, *BMJ Open*, 5:e006814.
- Andersen R, Biloft Jensen A, Christensen T, Andersen EW, Groth MV (2023) Dietary intake and nutritional status of danish vegans and vegetarians. *Nutrients*, 13:2576.
- Aydın F (2020) Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Barragán R, Zuraikat FM, Tam V, Roy Choudhury A, St Onge MP (2023) Changes in eating patterns in response to chronic insufficient sleep and their associations with diet quality: A randomized trial. *J Clin Sleep Med*, 19:1867-1875.
- Batayneh MT (2023) Economic, social, and academic factors affecting academic achievement of students at the university of Taibah. *Res Militaris*, 13:1660-1679.
- Breton É, Juster RP, Boon L (2023) Gender and sex in eating disorders: A narrative review of the current state of knowledge, research gaps, and recommendations. *Brain Behav*, 13:2871.
- Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH (1989) The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*, 28:193-213.
- Büyüköztürk Ş, Çokluk Ö, Köklü N (2018) Sosyal Bilimler İçin İstatistik. Ankara, Pegem.
- Carter P, Gray LJ, Troughton J, Khunti K, Davies MJ (2023) Fruit and vegetable intake and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Diabetologia*, 53:923-931.
- Çakır B, Nişancı Kılıncı F, Özata Uyar G, Özenir Ç, Ekici EM, Karaismailoğlu E (2020) The relationship between sleep duration, sleep quality and dietary intake in adults. *Sleep Biol Rhythms*, 18:49-57.
- Çakır Z, Erbaş Ü (2021) Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin sporcu uyku davranış tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7:593-604.
- Çiftçi S, Kızıl M (2023) Is there a link between sleep quality and a tendency for eating disorders? *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 51:34-44.
- Ekenler G, Altınel B (2021) Hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6:575-582.
- Filiz B, Kaya DG (2021) Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesi ve internet bağımlılıklarının akademik başarılarına etkisi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19:51-60.
- Hacıhasanoğlu Aşlar R, Yıldırım A, Çebi K, Şahin H (2020) Üniversite öğrencilerinde yeme tutumu ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14:3-14.
- Hunot C, Fildes A, Croker H, Llewellyn C, Wardle J, Beeken R (2016) Appetitive traits and relationships with BMI in adults: Development of the adult eating behaviour questionnaire. *Appetite*, 105:356-363.
- Karaman Özlü Z, Özer N (2015) Richard campbell uyku ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Uyku Tıbbi Dergisi*, 2:29-32.
- Legget KT, Cornier MA, Sarabia L, Delao EM, Mikulich Gilbertson SK, Natvig C et al. (2023) Sex differences in effects of mood, eating-related behaviors, and BMI on food appeal and desire to eat: a cross-sectional survey study. *Nutrients*, 15:762.
- Martinez SM, Frongillo EA, Leung C, Ritchie L (2020) No food for thought: Food insecurity is related to poor mental health and lower academic performance among students in California's public university system. *J Health Psychol*, 25:1930-1939.
- Molu B, Ücel B, Oğulteğin A (2024) Lisans son sınıf hemşirelik öğrencilerinin uyku hijyen eğitimi. *J Turk Sleep Med*, 11:52-59.
- Musshafen LA, Tyrone RS, Abdelaziz A, Sims Gomillia CE, Pongetti LS, Teng F et al. (2021) Associations between sleep and academic performance in US adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med*, 83:71-82.
- Nagorny K, Welch M, Rosenberg L, Chowdhury U, Bubis S, Begdache L (2023) The impact of food insecurity on academic motivation. *Physiology*, 38(S1): doi:10.1152/physiol.2023.38.S1.5729671.
- Okano K, Kaczmarzyk JR, Dave N, Gabrieli JD, Grossman JC (2019) Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *NPJ Sci Learn*, 4:16.
- Papadopoulou SK, Mantzourou M, Voulgaridou G, Pavlidou E, Vadikolias K, Antasouras G et al. (2023) Nutritional status is associated with health-related quality of life, physical activity, and sleep quality: A cross-sectional study in an elderly greek population. *Nutrients*, 15:443.

- Peltzer K, Pengpid S (2015) Nocturnal sleep problems among university students from 26 countries. *Sleep Breath*, 19:499-508.
- Reche García C, Martínez PS, Díaz MG, Guillén Martínez D, Morales Moreno I, Morante JJH (2022) Food addiction features are related to worse academic performance in adolescents. *Int J Ment Health Addict*, 21:2325-2333.
- Richards K (1987) Techniques for measurement of sleep in critical care. *Focus Crit Care*, 14:34-40.
- Rodriguez LM, Neighbors C, Knee CR, Schacht RL (2023) The development and validation of the eating behavior patterns questionnaire. *Appetite*, 74:128-137.
- Sharman R, Illingworth G (2020) Adolescent sleep and school performance-the problem of sleepy teenagers. *Curr Opin Physiol*, 15:23-28.
- Suna HE, Özer M (2021) Türkiye’de sosyoekonomik düzey ve okullar arası başarı farklarının akademik başarı ile ilişkisi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 12:54-70.
- Şahin H, Yıldırım A, Aşlar RH, Çebi K, Güneş D (2020) Birinci basamak sağlık kuruluşuna başvuran bireylerde beslenme davranışları ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *J Turk Sleep Med*, 7:29-39.
- Şen G, Kabaran S (2021) Beslenme durumunun duygusal yeme, gece yeme ve uyku kalitesi üzerindeki etkileri. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7:284-295
- Vinitchagoon T, Wongpipit W, Phansuea P (2023) Gender expression, weight status, and risk of experiencing eating disorders among gender-diverse adults assigned male at birth in Bangkok. Thailand. *Nutrients*, 15:3700.
- Whatnall MC, Patterson AJ, Burrows TL, Hutchesson MJ (2019) Higher diet quality in university students is associated with higher academic achievement: a cross-sectional study. *J Hum Nutr Diet*, 32:321-328.
- Wu Y, Zhang F (2023) The health cost of attending higher achievement schools: Peer effects on adolescents’ academic performance and mental health. In: *The Frontier of Education Reform and Development in China: Articles from Educational Research* (Ed D Guo):211-240.. Singapore: Springer Nature Singapore.
- Yalçın M, Çelik D, Arpacıoğlu S (2022) Yeme farkındalığının bireylerin sosyodemografik, klinik ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *J Cogn Behav Psychother Res*; 11:93-105.
- Yeniçeri S (2019) Devlet yurdunda kalan öğrencilerin cinsiyete göre fiziksel aktivite, uyku kalitesi, beslenme ve antropometrik parametrelerinin karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Bahçeşehir Üniversitesi.
- Yücel M, Karabrahimoğlu A, Orhan H (2022) Adult eating behavior scale: Adaptation to turkish, validity and reliability study, *Eurasian J Health Sci*, 5:59-67
- Zahedi H, Djalalinia S, Sadeghi O, Zare Garizi F, Asayesh H, Payab M et al. (2022) Breakfast consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutr Neurosci*, 25:1250-1264.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.