

ID: 33 -S

PANDEMİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UYKU VE YEME ALIŞKANLIKLARI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINA ETKİSİ

The effect of the pandemic on sleep and eating patterns and psychological well-being of university students

Figen TÜRK DÜDÜKCÜ¹, Muteber Gizem KESER², Nurhan ÜNÜSAN³

¹ KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Hemşirelik, Konya, TURKEY
figen.turkdudukcu@karatay.edu.tr

² KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik, Konya, TURKEY
muteber.gizem.keser @karatay.edu.tr

³ KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik, Konya, TURKEY
nurhan.unusan @karatay.edu.tr

ÖZET

Giriş: Bu çalışma, halen devam etmekte olan pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin beslenme ve uyku düzeninin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemeyi ve değerlendirmeyi amaçlamıştır.

Gereç-Yöntem: Kesitsel olarak tasarlanan bu çalışma Türkiye'nin Orta Anadolu şehirlerinden biri olan Konya'da yürütülmüştür. Çalışmanın evreni 2021-2022 eğitim öğretim yılında Konya'da bir vakıf üniversitesinde eğitim gören sekiz bin lisans ve önlisans öğrencisidir. Bu öğrencilerden gönüllü olarak 604 öğrenci çalışmaya katılmayı kabul etmiştir. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri, beslenme durumlarını sorgulamak için anket formu ve besin tüketim sıklığı formu ile katılımcıların psikolojik iyi oluşlarını belirlemek için Diener tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve son 1 ay içindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunu değerlendirmek için Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan toplam 604 katılımcının yaş ortalaması 20,82 ± 2,60 yıl, %39'u hemşirelik bölümü öğrencisi ve %83'ünün kadın olduğu belirlenmiştir. Bu öğrencilerin %77'si ailesiyle birlikte yaşadığını ifade etmiştir. Pandemi döneminde katılımcılar vücut ağırlıklarının arttığını beyan etmiş, pandemi öncesine kıyasla katılımcıların daha az egzersiz yaptığı, beslenme alışkanlıklarının değiştiği, öğün sayısının arttığı saptanmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalaması 40,76±9,38, PUKİ puan ortalamaları ise 7,46±3,30 olarak bulunmuştur. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçek puan ortalamaları ile PUKİ puan ortalamaları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür (p<0.01). Pandemi öncesi dönemde et, süt ve süt ürünleri, yağlı tohumlar, kuruyemişler ve probiyotik ürünlerin tüketimi ile katılımcıların psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Pandemi öncesi dönemde PUKİ puan ortalamaları ile tatlı ve unlu mamuller, dondurulmuş ürünler, paketlenmiş atıştırmalıklar ve fast food tüketimi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Sonuç: Pandemi döneminde gençlerin daha az egzersiz yaptığı, vücut ağırlıklarının arttığı, beslenme alışkanlıklarının değiştiği, öğün sayısının arttığı görülmektedir. Bu nedenle ülkelerin ve dünyanın geleceği olan gençlerde olağanüstü durumların etkisini en aza indirecek sağlık ve yaşam politikaları geliştirilmelidir. Ayrıca kaliteli uyku ve doğru beslenmenin sağlık üzerindeki önemi konusunda gençler bilinçlendirilmelidir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Uyku, Psikolojik iyi oluş, Üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Introduction: This study aimed to examine and evaluate the effects of nutrition and sleep patterns on the psychological well-being of university students during the ongoing pandemic.

Material- Methods: This cross-sectional study was conducted in Konya. The universe of the study is eight thousand undergraduate and associate degree students studying at a foundation university in Konya in the

2021-2022 academic year. Of these students, 604 students voluntarily agreed to participate in the study. A questionnaire form and food consumption frequency form were used to question the sociodemographic characteristics, nutritional status, and the Psychological Well-Being Scale to determine the psychological well-being of the participants, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to evaluate sleep quality.

Results: It was determined that the mean age of 604 participants participating in the study was 20.82 ± 2.60 years, 39% were nursing students and 83% were women. 77% of these students stated that they live with their families. Participants stated that their body weights increased during the pandemic period, and it was determined that the participants did less exercise, their eating habits changed, and the number of meals increased compared to the pre-pandemic period. The mean psychological well-being score of the participants was 40.76 ± 9.38 , and the mean PSQI score was 7.46 ± 3.30 . It was observed that there was a statistically significant negative correlation between the participants' Psychological Well-Being Scale mean scores and their PSQI scores ($p < 0.01$). It was observed that there was a significant relationship between the consumption of meat, dairy products, oilseeds, nuts, and probiotic products in the pre-pandemic period and the psychological well-being of the participants. In the pre-pandemic period, a positive correlation was found between PSQI score averages and consumption of sweets and bakery products, frozen products, packaged snacks, and fast food ($p < 0.05$).

Conclusion: During the pandemic period, it is seen that young people exercise less, their body weights increase, their eating habits change, and the number of meals increases. For this reason, health and life policies should be developed to minimize the impact of young people, who are the future of countries and the world, in extraordinary situations. In addition, young people should be made aware of the importance of quality sleep and proper nutrition for health.

Keywords: Nutrition, sleep, psychological well-being, university students.