

## Psikoloji Bölümü Öğrencilerinin Uyku Kalitesinin İncelenmesi

Nesrin DUMAN<sup>25</sup>

Elif AKBABA<sup>26</sup>

Aslıhan DEMİR<sup>27</sup>

### ÖZET

Bireyin en önemli ihtiyaçları arasında olan gece uykusu, bütün yaşlarda sağlık ile nitelikli yaşamın önemli etkilerinden kabul edilmektedir. Uyku niceliksel ve niteliksel bakımdan “kaliteli” ya da “iyi” olmadığında duygusal değişkenlikler, dikkat ve hafıza bozuklukları, ileri boyutlarda ise halüsinasyon ve sanrılara sebep olmakta; standart çalışma verimi düşmektedir. Üniversiteye devam eden öğrencilerin uyku durumuna bakıldığında, öğrencilerin eksik uyuduğuna dair genel bir inanış bulunmaktadır. Özellikle uyku kalitesinin son yıllarda bozulduğuna ilişkin bulgular dikkat çekmeye başlamıştır. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin uyku kalite düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla yaşları 18-24 arası değişen Psikoloji Bölümü’nde okuyan 48 üniversite öğrencisine “Pittsburgh Uyku Ölçeği” ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında öğrencilerin “kötü” uyku kalitesinde uyku uyudukları ortaya konulmuştur. Bulgular öğrencilerin en sık 02:00’de uyuduklarını, sabah ise 10:00’da uyandıklarını göstermiştir. Öğrencilerin en sık (%16,7) 7 saat uyku uyudukları görülmüştür. Öğrencilerin uyku süreleri ortalamaları incelendiğinde öğrencilerin ortalama 8,06±1,55 saat uyudukları anlaşılmıştır. İndekste yer alan oda arkadaşı veya eş/partnerden alınan yanıtlar incelendiğinde öğrencilerin en sık olarak uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama davranışlarının olduğunu görülmüştür. Araştırma sonuçlarının gençler

<sup>25</sup> Dr. Öğretim Üyesi (Psikolog Dr.), İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, e-mail: nesrinduman@windowslive.com  
ORCID: 0000-0002-2751-8315

<sup>26</sup> <sup>2</sup>Psikoloji lisans 2.sınıf, Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Kutlubey Kampüsü-BARTIN. E-mail: [elifakbaba00@gmail.com](mailto:elifakbaba00@gmail.com) ORCID: 0000-0001-5571-0294

<sup>27</sup> <sup>3</sup>Psikoloji lisans 2.sınıf, Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Kutlubey Kampüsü-BARTIN. E-mail: [aslhdemir0@gmail.com](mailto:aslhdemir0@gmail.com) ORCID: : 0000-0002-5710-4068

arasında uyku kalitesine dair farkındalığın artırılmasına yardımcı olması, öğrencilerin kaliteli uyku uyumaları hususunda bilgilenmeleri esas alınmıştır. Bu bilgiler ışığında hedef, öğrencilerin daha kaliteli uyumalarının önemini vurgulayarak, öğrencilerin okul ve kişisel hayatında daha aktif bireyler olmasını sağlamaktır.

**Anahtar Kelimeler:** uyku, üniversite, öğrenci, uyku problemleri, Pittsburgh.



## Investigation of Sleep Quality of Psychology Students

### ABSTARCT

Night sleep, which is among the most important needs of the individual, is accepted as an important effect in health and quality life at all ages. When sleep is not “good” or “qualified” in quantitative and qualitative terms, it causes emotional variability, attention and memory disorders, and hallucinations and delusions in various dimensions; Standard operating efficiency decreases. When we look at the sleep situation of the university students, there is a general belief that the students are asleep. Especially, the findings regarding the deterioration of sleep quality have started to attract attention. This research aims to investigate the sleep quality levels of university students. For this purpose, “The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)” and Personal Information Form were applied to 48 university students who were studying in the Department of Psychology. According to the results of the research, it was revealed that the students slept with “bad” sleep quality. The findings showed that the most frequent sleep of the students was at 02:00 a.m. and they woke at 10:00 p.m. in the morning. Most of the students (16.7%) were found to sleep 7 hours. When the average sleep time of the students was examined, it was found that the students slept an average of  $8,06 \pm 1,55$  hours. When the responses from the roommate or spouse / partner in the index were examined, it was observed that the students most frequently had twitching or leaping behaviors while sleeping. The results of the research help to increase the awareness about sleep quality among young people, and the students get informed about sleep quality as well. In the light of this information, the goal is to ensure that students become more active individuals in their school and personal life by emphasizing the importance of better quality sleep.

**Keywords:** Sleep, university, student, sleep problems, Pittsburgh.

## GİRİŞ

Uyku; belirli zamanlı, düzenli ve bireyin duyuşal etkenlerle uyandırılabilirdiği kalıcı olmayan bilinçsizlik hali olarak bilinmektedir (akt. Aktaş ve ark, 2015:61). Uykuyu geri getirilebilen bir bilinçsizlik durumu olmasıyla birlikte, yalnızca bedenin dinlenmesine yardımcı olan bir hareketsizlik durumu değil, tüm bedeni yaşama tekrar hazırlayan bir yenilenme sürecidir. İnsanların temel ihtiyaçlarından olan uykuyu, bütün yaşlarda sağlık ile nitelikli yaşam için önemlidir (akt. Şenol ve ark. 2012:93). Bireyin en önemli ihtiyaçları arasında olan gece uykusu, bütün yaşlarda sağlık ile nitelikli yaşamın önemli etkilerinden kabul edilmektedir (akt. Yüksel, 2016:121). Kaliteli uykuyu; yaşam şekli, çevresel etkiler, iş, sosyal hayat, gelir düzeyi, standart sağlık durumu ve ruhsal gerilim gibi çeşitli etkenlerden etkilenmektedir (akt. Örsal ve ark, 2016:146). Kaliteli uykuyu niceliksel ve niteliksel bakımdan iyi olmadığında duyuşal değişkenlik dikkat/bellek bozuklukları, hatta halüsinasyon ve sanrılarla karşılaşılabilir; standart çalışma verimi düşmekte; kronobiyojik farklılıklarla beraber bu bulguların ağırlığı daha da çoğalabilmektedir (akt. Yüksel, 2016:122). Uykuyu latensi (alma süresi), uykuyu dönemi ve uykuyu periyodundaki uyanma miktarı gibi uykunun niceliksel taraflarını kapsadığı gibi; uykunun yoğunluğu, dinlendiriciliği gibi ögeleri kapsamaktadır (Yüksel, 2016:123).

Bugünlerde kaliteli uykuyu, klinik uygulamalarda ve uykuyu ile ilgili araştırmalarda üzerinde önemle durulan bir kavramdır. Bunun sebepleri; uykuyu ile alakalı serzenişlerin olduğu etkili olması, kalitesiz uykunun çokça medikal rahatsızlığın bir belirtisi olabileceği ile uykuyu sıhhati ile bedensel ve psikolojik yeterlilik arasında kuvvetli ilişki olması sıralanmaktadır (akt. Aysan ve ark, 2014:193). Az uyuyan bireylerin, yeterli uyuyanlara nazaran gün içerisinde daha fazla sıkıntı çektikleri; fazla sıkıntı çektikleri, daha fazla depresyona girdikleri bildirilmektedir. Uykuyu kalitesi yeterli olanlarla kıyaslandığında iyi olmayan uykuyu kalitesi olan öğrencilerin bedensel ve psikososyal sağlık sorunları anlamlı biçimde fazlaca tecrübe ettikleri bildirmektedirler (akt. Saygılı ve ark, 2011:89). Geçmişte uykuyu, bireylerin dinlendikleri, günün bitkinliğini atmaya üzere geçirdikleri bir süreç olarak görülürdü. Şimdi ise uykunun, bireyin kendi içinde bir birliktelik oluşturacak biçimde düzenli bir hal olduğu kabul görülmektedir. Uykunun, sinir sisteminin etkin katılımı ile oluşan, belli bir amacı olan bir süreç olduğu kabul görülmektedir (akt. Irak, 2011:16). Uykunun normal olması sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir faktörüdür ve uykuyu esnasında sağlıklı kişilerde, solunum ve dolaşım sistemi gibi tüm sistemlerde farklılıklar oluşmaktadır (akt. Örsal ve ark, 2016:146). Uykuyu ilk olarak beynin bir işlevidir ve çok boyutlu

bir süreç olup, etkin bir haldir. Normal uykunun süratli göz hamlelerinin bulunmadığı uyku (NREM) ve hızlı göz hamlelerinin bulunduğu uyku (REM) ile birlikte iki temel bileşeni vardır (akt. Örsal ve ark, 2016:146). Uyku hayatın bir parçası olmakla beraber merkezi sinir sisteminin fonksiyonlarında tamir eden bir işlem olarak kabul görülür (akt. Kurt ve ark., 2010:71). Uyku-uyanıklık sürecini bozulması kaliteli uykuyu bozarak bedensel ve akılsal işlevlerin azaltmasına sebep olur (akt. Karaman Özlü ve Özer, 2015:29). Adrenal ve büyüme hormonların salınımı, cilt onarımı, epitel hücre artmasını protein sentezi benzeri hormonal reaksiyonlar ve hücre yenilenmesi sadece gece olduğu için, bilinenin tersine öğle uykusunun fazla bir katkısı yoktur (akt. Karaman Özlü ve Özer, 2015:30). Uyku ihtiyacı yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite hastalık, duygusal süreç, ilaçlar, çevre, içki ve diğer ikaz ediciler gibi faktörler etken olmaktadır (akt. Aktaş ve ark, 2015:61).

Üniversiteliler uyku kalitesi ruhsal ve bedensel sağlığın himaye edilmesi, verimliliğin çoğalmasında önemlidir (Aysan, Karaköse ve ark, 2014:193). Öğrencilerin uyumak için yatma vakitlerinin düzenli olmadığı, az uyudukları, uykularının kalitesiz olduğu, uykularını düzene sokmak için çoğunlukla alkol ve reçetesiz ilaç kullandıkları, uyanık olmak için de uyarıcı maddeler aldıkları, araba sürerken uyudukları ya da uyku problemleri sebebiyle araba kazaları yaptıkları bildirilmektedir. Öğrencilerin uyku problemleri sonucunda odaklanmada sıkıntı, bitkinlik, agresiflik, kaygı ve depresyon gibi problemleri olduğu bilinmektedir (akt. Saygılı ve ark, 2011:89). Üniversitelilerde uyku durumuna bakıldığında, üniversitelilerin eksik uyuduğuna dair genel bir inanç bulunmaktadır (Orzech, Salafsky ve Hamilton, 2011:612). Üniversitelilerin uyku niceliği ve niteliği geçtiğimiz yıllarda mühim miktarda değiştiği, 1969 senesinde 2001 senesine dek, üniversiteliler tarafından söylenen uyku miktarının ortalama 7.75 saatten 6.65 saate azaldığı, uyku hususunda rahatsızlıkların 1978-2001 seneleri arasında %24'den %71'e çıktığı bilinmektedir.

Uykusuz öğrencilerin bedensel, bilişsel ve duygusal olarak olumlu etkilenmemeleri söz konusudur. Hatta öğrencilerde uyku yetersizliğinin okul hayatındaki başarılarını olumlu etkilemediği de bilinmektedir. Hepsi topluma sağlık alanında bir meslek edinecek olan, ayrıca öğrencilikte sağlıklı/hasta kişilere bakan öğrencilerin sağlıklı hayat biçimi edinebilme durumu, hizmet verdiği kişi ve toplumu da etkileyecektir (akt. Aysan ve ark, 2014:194). Çalışma bu literatür bilgisinden hareket alarak, üniversite öğrencilerinin uyku durumlarını araştırmayı temel almıştır.

## 1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin uyku kalitelerini bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin uyku kalite düzeyi nedir?
2. Üniversite öğrencilerinin uyku kalite düzeyi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin uyku kalite düzeyi yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin uyku kalite düzeyi gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

## 2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Araştırma; üniversite öğrencilerinin uyku kalite düzeyini araştırmayı ve bu düzeyin yaş, cinsiyet, gelir düzeyi gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılmıştır. Uyku insanın sosyal yaşamındaki işlevselliğini etkilemektedir. Düzenli ve kaliteli uyuyamayan birey, yaşamında düzenli ve kaliteli uyuyabilen bir insan kadar aktif olamamaktadır. Uyku kalitesini etkileyen faktörler arasında bireyin yaşam biçimi, kullandığı alkol ve uyarıcı miktarı, ilaçlar ve diğer maddeler, emosyonel durum, fiziksel aktiviteleri, çevresel faktörler, geçirdiği veya geçirmekte olduğu hastalık, cinsiyet ve yaş gösterilmektedir. Araştırma sonucunda uyku kalitesine dair farkındalığı arttırmak, olabildiğince öğrencileri bilgilendirmek için yapılmıştır. Bu bilgiler ışığında hedef, öğrencilerin daha kaliteli uyumalarının önemini vurgulayarak, öğrencilerin okul ve kişisel hayatında daha aktif bireyler olmasını sağlamaktır.

## 3. YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın modeli

Araştırmanın modeli “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tespit etmeyi amaçlayan bir araştırma modeli” olan tarama modelidir (Karasar, 2018:109). Çalışmada

tarama modellerinden biri olan genel tarama başlığı altında yer alan, iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır Bu model ilişkisel bir çözümlenmeye olanak verecek veri çiftleri şeklinde yapılmaktadır (Karasar, 2018:114).

### 3.2. Veri toplama araçları

Bu araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu ve katılımcıların çocuk evliliklere yönelik görüşlerini belirlemek amacıyla “Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi” (*The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*) olmak üzere iki form kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olup; cinsiyet, yaş, eğitim gibi bazı demografik değişkenlere dair sorular içermektedir. Buysse ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilmiş olan Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Ağargün ve arkadaşları (1996) tarafından yapılmıştır. İndeks toplam 24 soru içermektedir. Bu sorulardan 19 tanesi kendini değerlendirme sorusu olup, beş tanesi (11.maddedeki beş soru) kişinin eşi, partneri ya da aynı odada birlikte uyuduğu oda arkadaşı tarafından yanıtlanmaktadır. İndeks puanlanırken bu beş soru puanlamaya dahil edilmez (“Pittsburgh Uyku”, 2016). Puanlanan 18 madde yedi bileşen puanı şeklinde gruplandırılır. Yedi bileşen; öznel uyku kalitesi, uyku latansı (gecikmesi), uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu olmak üzere gruplandırılmıştır. Her bir madde 0-3 puan üzerinden değerlendirilmekte olup (Tablo 1); 7 bileşen puanının toplamı, toplam PUKİ puanını oluşturmaktadır. Bu haliyle indeksten 0-21 puan arasında sonuçlar alınmaktadır. Alınan puanın yüksek oluşu uyku kalitesinin kötü olduğunu göstermektedir. Toplam PUKİ puanının 5 ve 5'ten küçük olması “iyi uyku kalitesi”ni, 5'ten yüksek olması ise “kötü uyku kalitesi”ni göstermektedir (Ağargün ve ark., 1996).

**Tablo 1.** PUKİ Puanlaması

PUKİ Bileşenleri	Puanlaması
Bileşen 1. öznel uyku kalitesi	6.soru ile hesaplanır
Bileşen 2. uyku latansı (gecikmesi)	2.soru ve 5a ile hesaplanır 2. soru: <15 dk:0, 16-30dk:1, 31-60 dk:2, >60 dk:3 puandır. 5a: 0:0, 1-2:1, 3-4:2, 5-6:3 puandır. 2.soru+5a=0 ise 0 puan 2.soru+5a=1-2 ise 1 puan 2.soru+5a=3-4 ise 2 puan 2.soru+5a=5-6 ise 3 puan
Bileşen 3. uyku süresi	4.soru ile hesaplanır >7 saat= 0 puan 6-7 saat= 1 puan 5-6 saat= 2 puan <5 saat= 3 puan
Bileşen 4. alışılmış uyku etkinliği	1.soru, 3.soru ve 4.soru ile hesaplanır Formül: $\text{Soru } 4 * 100 / \text{Soru } 1 - \text{Soru } 3$ >%85: 0, %75-84: 1, %65-74:2, <%65: 3 puandır.
Bileşen 5. uyku bozukluğu	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i ve 5j ile hesaplanır. 5b-j arası toplamı= 0 ise 0 puan 5b-j arası toplamı= 1-9 ise 1 puan 5b-j arası toplamı= 10-18 ise 2 puan 5b-j arası toplamı= 19-21 ise 3 puan
Bileşen 6. uyku ilacı kullanımı	7.soru ile hesaplanır
Bileşen 7. gündüz işlev bozukluğu	8.soru ve 9.soru ile hesaplanır 8.soru+9.soru=0 ise 0 puan 8.soru+9.soru=1-2 ise 1 puan 8.soru+9.soru=3-4 ise 2 puan 8.soru+9.soru=5-6 ise 3 puan



### 3.3. İşlem

Bu araştırma Bartın Üniversitesi'nde yapılmış olup araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle Bartın Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırma Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu'nun 2019/033 sayılı onayının alınması ardından başlatılmıştır. Uygulama esnasında kullanılan formlara araştırmaya katılımın gönüllülüğe dayalı olduğu, araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgilendirme metni yazılmıştır. Üniversite öğrencilerinin Onam Formu'nu incelemeleri ardından, araştırmaya gönüllüler ile başlanmıştır. Ölçekler sahada araştırmacılar tarafından toplu ve bireysel şekilde uygulanmıştır.

### 3.4. Analiz

Araştırma sonuçlarının analizinde ilk olarak form ve ölçeklerden toplanan veri sayısallaştırılarak Windows için SPSS-22 programına girilmiştir. Verilerin analizi için öncelikle ilgili veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğinin tespiti yapılmıştır. Birçok paket programda yer alan en popüler normal dağılıma uygunluk testleri Kolmogorow-Simironov ve Shaphiro-Wilk testleridir. Her iki test içinde p değerinin 0,05'den büyük ( $p > .05$ ) çıkması durumunda verilerin normal dağılıma sahip olduğu söylenmektedir. Bu açıdan verilerin istatistiksel analizinde doğru test yöntemini belirleyebilmek için öncelikle normallik (Test of Normality) ve homojenlik (Test of Homogeneity of Variances) test sonuçlarına bakılmış, incelenen veri setinin sonuçlarına göre parametrik veya nonparametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir (Duman, 2018:79; Duman ve Oral, 2018). Yapılan analizlerde veri setinin normal dağılım gösterdiği, basıklık çarpıklık değerlerinin normal dağılım aralığında ( $\pm 1,5$ ) olduğu anlaşıl原因 olarak analizler için parametrik testler kullanılmıştır. Veri setleri arası karşılaştırmalarda parametrik testlerden T-test ve ANOVA analizleri yapılmıştır. Yorumlamada .05 ve .001 anlamlılık düzeyleri tercih edilmiştir. Ortalama ve sıklık hesaplamaları için frekans analizleri uygulanmıştır

### 3.5. Örneklem grubu

Bu araştırma 2018-2019 eğitim öğretim dönemi bahar yarıyılında Bartın Üniversitesi'nde yapılmıştır. Örneklem seçiminde, çalışma evrenindeki tüm elemanların birbirine eşit seçilme

şansına sahip oldukları (Karasar, 2018:151) örnekleme türü olan “oransız eleman örnekleme (basit tesadüfi örnekleme)” yolu kullanılmıştır. Araştırmaya toplam 48 yetişkin lisans öğrencisi birey katılmıştır. Katılımcıların 39 (%81,3)’u kadın, 9 (%18,7)’u ise erkektir. Örneklem grubunun tamamının medeni durumu (%100) bekârdır. Katılımcıların 7 (%14,6)’sinin gelir düzeyi düşük, 41 (%85,4)’inin gelir düzeyi orta olup, yüksek gelir düzeyine sahip katılımcı bulunmamaktadır. Çalışma grubunu oluşturan yetişkinler 18 ile 24 yaş arasında olup, örneklem grubunun yaş ortalaması 20,10’dur. Öğrencilerin yaş dağılımı Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Öğrencilerin yaş dağılımı frekans analizi sonuçları

	n	%
18 yaş	5	10,4
19 yaş	12	25,0
20 yaş	19	39,6
21 yaş	5	10,4
22 yaş	2	4,2
23 yaş	2	4,2
24 yaş	3	6,3
<i>Toplam</i>	48	100,0

#### 4. BULGULAR

##### 4.1. Üniversite öğrencilerinin uyku kalite düzeyi betimsel analiz sonuçları

Üniversite öğrencilerinin Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)’nden aldığı toplam puan ve yedi alt bileşen puanları Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3.** PUKİ bileşen ve toplam puan frekans analizi sonuçları

PUKİ Bileşenleri	N	min	max	$\bar{X}$	Ss
Bileşen 1. Öznel uyku kalitesi	48	0	3	1,35	0,66
Bileşen 2. Uyku latansı (gecikmesi)	48	0	3	1,66	0,90
Bileşen 3. Uyku süresi	48	0	3	0,75	0,97
Bileşen 4. Alışılmış uyku etkinliği	48	0	3	0,20	0,54
Bileşen 5. Uyku bozukluğu	48	1	3	1,75	0,52
Bileşen 6. Uyku ilacı kullanımı	48	0	3	0,20	0,65
Bileşen 7. Gündüz işlev bozukluğu	48	0	3	1,58	0,94
<i>Toplam</i>	48	3	12	7,52	2,40

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin uyku süreleri ( $0,75\pm 0,97$ ) ve alışılmış uyku etkinliklerinin ( $0,20\pm 0,54$ ) oldukça iyi kalitede olduğu, uyku ilacı kullanımının olmadığı/çok düşük oranlarda olduğu ( $0,20\pm 0,65$ ) bu haliyle uyku ilacı kullanım düzeyinin de oldukça iyi kalitede olduğu görülmektedir. Öğrencilerin öznel uyku kalitelerinin ( $1,35\pm 0,66$ ) iyi düzeyde olduğu; uykuya geçiş sürelerini ifade eden uyku latansı bileşeninin ( $1,66\pm 0,90$ ) iyi düzeyde olduğu ancak kalitede bozulmanın baş gösterdiği, puanların 2 sınırına yaklaştığı; gün içi uyuklamayı ifade eden gündüz işlev bozukluğu bileşeninin ( $1,58\pm 0,94$ ) iyi düzeyde olmakla beraber bozulmanın baş gösterdiği, puanların 2 sınırına yaklaştığı; uykuya etki eden faktörleri ifade eden uyku bozukluğu bileşeninin ( $1,75\pm 0,52$ ) iyi düzeyde olmakla beraber bozulmanın baş gösterdiği, puanların 2 sınırına yaklaştığı görülmüştür. Öğrencilerin PUKİ’den aldıkları toplam puan ( $7,52\pm 2,40$ ) olup, bu haliyle üniversite öğrencilerinin “kötü uyku” uyudukları anlaşılmıştır.

#### 4.2. Öğrencilerin uykuları hakkında oda arkadaş yanıtları frekans analizleri

PUKİ’de puanlamaya dahil edilmeyen 11. maddede kişinin uyku durumu hakkında eş/partner ya da aynı odada uyuduğu kişinin yanıtları yer almaktadır. 11.maddede yer alan yanıtların

frekans analizleri sonuçları Tablo 4’te sunulmuştur. Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin uyurken en sık ( $1,20 \pm 0,98$ ) bacaklarda seğirme veya sıçrama durumlarının olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** PUKİ 11.madde soruları frekans analizleri

PUKİ 11. madde soruları	n	min	max	$\bar{X}$	Ss
11a. Gürültülü horlama	48	0	3	0,72	1,08
11b. Uykuda nefes alıp verme arasında uzun aralıklar	48	0	3	0,70	0,96
11c. Uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama	48	0	3	<b>1,20</b>	0,98
11d. Uyku esnasında uyumsuzluk ve şaşkınlık	48	0	3	0,75	0,91
11e. Diğer huzursuzluklar	48	0	3	1,02	1,21

*Hiç yanıtı 0 puan, 1’den az yanıtı 1 puan, 1-2 kez yanıtı 2 puan, 3’ten çok yanıtı 3 puan ile puanlanmıştır*

#### 4.3. Öğrencilerin uyku sürelerine dair frekans analiz sonuçları

Üniversite öğrencilerinin uyuma saatleri, uyanma saatleri, uyku süreleri, uykuya dalma sürelerine dair bulguları elde edebilmek için frekans analizleri yapılmıştır. Öğrencilerin uyuma saatlerine dair frekans analizleri Tablo 5’te; uykuya dalma sürelerine dair frekans analizleri Tablo 6’da; uyanma saatlerine dair frekans analizler Tablo 7’de; uyku sürelerine dair frekans analizleri Tablo 8’de sırasıyla sunulmuştur.

**Tablo 5.** Öğrencilerin uyuma saatleri frekans analizi

Uyuma saati	N	%
0:00	4	8,3
0:30	5	10,4
1:00	3	6,3
1:25	1	2,1
1:30	3	6,3
1:50	1	2,1
2:00	<b>9</b>	<b>18,8</b>
2:30	6	12,5
3:00	5	10,4
3:30	2	4,2
4:00	2	4,2
4:30	1	2,1
5:00	1	2,1
5:30	1	2,1
7:00	1	2,1
21:00	1	2,1
23:30	2	4,2
<i>Toplam</i>	48	100,0

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin en sık (%18,8) olarak saat 02:00’de uyudukları görülmüştür. Bulgularda üniversite öğrencilerinin %93,7’sinin saat 00:00’dan sonra uyudukları tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Öğrencilerin uykuya dalma sürelerine ilişkin frekans analizleri

Uykuya dalma süresi (dakika)n	%	min	Maks	$\bar{X}$	Ss	
2,00	1	2,1				
3,00	1	2,1				
5,00	1	2,1				
10,00	7	14,6				
15,00	11	22,9				
20,00	1	2,1				
30,00	<b>13</b>	<b>27,1</b>	2	120	28,62	21,23
40,00	3	6,3				
44,00	1	2,1				
45,00	2	4,2				
50,00	2	4,2				
60,00	3	6,3				
65,00	1	2,1				
120,00	1	2,1				
<i>Toplam</i>	48	100,0				

Tablo 6 incelendiğinde öğrencilerin en sık (%27,1) olarak yatağa yatmaları ardından 30 dakika içerisinde uyudukları görülmüştür. Öğrencilerin uykuya dalma süreleri ortalamaları

incelendiğinde öğrencilerin ortalama  $28,62 \pm 21,23$  dakika içerisinde uykuya daldıkları anlaşılmıştır.

**Tablo 7.** Öğrencilerin uyanma saatleri frekans analizleri

Uyanma saatleri	N	%
6:00	1	2,1
6:30	1	2,1
7:30	1	2,1
8:00	4	8,3
8:15	1	2,1
8:30	2	4,2
9:00	7	14,6
9:30	1	2,1
10:00	<b>10</b>	<b>20,8</b>
10:30	3	6,3
11:00	2	4,2
11:30	4	8,3
12:00	3	6,3
12:30	1	2,1
13:00	2	4,2
13:30	2	4,2
14:00	1	2,1
15:36	1	2,1
22:00	1	2,1
<i>Toplam</i>	48	100,0

Tablo 7 incelendiğinde öğrencilerin en sık (%20,8) olarak saat 10:00'da uyandıkları görülmüştür.

**Tablo 8.** Öğrencilerin uyku süreleri frekans analiz sonuçları

Uyku süreleri (saat)	n	%	min	Maks	$\bar{X}$	Ss
5,00	1	2,1				
6,00	7	14,6				
6,50	1	2,1				
7,00	<b>8</b>	<b>16,7</b>				
7,50	3	6,3				
8,00	7	14,6				
8,50	6	12,5	5	12	8,06	1,55
9,00	5	10,4				
9,50	3	6,3				
10,00	3	6,3				
10,50	1	2,1				
11,00	2	4,2				
12,00	1	2,1				
<i>Toplam</i>	48	100,0				

Tablo 8 incelendiğinde öğrencilerin en sık (%16,7) 7 saat uyku uyudukları görülmüştür. Öğrencilerin uyku süreleri ortalamaları incelendiğinde öğrencilerin ortalama  $8,06 \pm 1,55$  saat uyudukları anlaşılmıştır.



#### 4.4. Öğrencilerin uyku kalite düzeyinin cinsiyete göre sonuçları

Üniversite öğrencilerinin uyku kalitelerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti için parametrik testlerden T-test analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.

**Tablo 9.** Öğrencilerin uyku kalite düzeyinin cinsiyete göre dağılımı

Kadın			Erkek			t	p
N	$\bar{X}$	Ss	n	$\bar{X}$	Ss		
39	7,35	2,26	9	8,22	2,99	-,970	.337*

\* $p=.337$ ;  $p>.05$  anlamlı farklılaşma yoktur.

T-test analiz sonuçlarına göre cinsiyete göre toplam PUKİ puanları arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır [ $t_{(0,89)}=-,970$ ,  $p=.337$ ;  $p>.05$ ].

#### 4.5. Öğrencilerin uyku kalite düzeyinin yaşlara göre sonuçları

Üniversite öğrencilerinin uyku kalite düzeyinin yaşlara göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti için parametrik testlerden ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analiz sonuçlarına göre yaş grupları arasında PUKİ puanlarında anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir [ $F(6,41)=.298$ ,  $p=.934$ ,  $p>.05$ ].

#### 4.6. Öğrencilerin uyku kalite düzeyinin gelir durumlarına göre sonuçları

Üniversite öğrencilerinin uyku kalite düzeyinin gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti için T-test analizi kullanılmış, sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

**Tablo 10.** Öğrencilerin uyku kalite düzeyinin gelir durumuna göre dağılımı

Düşük gelir düzeyi			Orta gelir düzeyi			t	p
N	$\bar{X}$	Ss	n	$\bar{X}$	Ss		
7	7,42	2,07	41	7,53	2,48	-,109	.914*

\* $p=.914$ ;  $p>.05$  anlamlı farklılaşma yoktur.

T-test analiz sonuçlarına göre gelir düzeyine göre toplam PUKİ puanları arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır [ $t_{(0,99)}=-,109$ ,  $p=.914$ ;  $p>.05$ ].

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Uyku genç bireylerin sağlığında önemli yer tutmaktadır. Yetersiz uykunun sağlık için tehdit oluşturmasının yanında bilişsel, psikomotor ve duygusal fonksiyonlarda azalmaya neden olduğu bilinmektedir (akt. Aysan ve ark., 2014). Epstein ve arkadaşları (1998) İsrail'deki ilkokul, ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, az uyku süresi ile gün içi yorgunluk, okulda konsantrasyon yetersizliği ve sınıfta uykuya eğilim arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin kötü kalitede uyku uyuduklarını ortaya koymuştur. Ülkemizde gençler ile uyku üzerine yapılan araştırma sayısı son derece kısıtlı olmakla birlikte, sağlık çalışanları ile yapılmış bazı araştırmalara rastlamak mümkündür. Hemşireler ile yapılan araştırmalar incelendiğinde yoğun bakımlarda (örn. Çoban, Yılmaz, Ok, Erbüyük ve Aydın, 2011) ve acil serviste (örn. Karagözoğlu ve Bingöl, 2008) görev yapan hemşirelerde uyku kalitesinin kötü olduğu görülmektedir. Selvi ve arkadaşları (2010)'nın hemşireler ile yaptığı araştırmasında vardiyalı çalışan grupta somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, kaygı, paranoid düşünce skorları ile genel belirti indeksi puanlarının anlamlı bir biçimde daha yüksek çıktığı görülmektedir. Şenol ve arkadaşları (2012) araştırmalarında adolesanların %54,7'sinin kötü uyku kalitesine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu haliyle araştırma literatür bilgisini destekler niteliktedir.

Araştırma bulguları öğrencilerin en sık (%18,8) olarak saat 02:00'da uyudukları, %93,7'sinin saat 00:00'dan sonra uyudukları, en sık (%27,1) olarak yatağa yatmalarının ardından 30 dakika

içerisinde uyudukları görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin uykuya dalma sürelerinin ortalamaları incelendiğinde ortalama  $28,62 \pm 21,23$  dakika içerisinde uykuya daldıkları anlaşılmıştır. Öğrencilerin en sık (%16,7) 7 saat uyudukları görülmüştür. Uyku süreleri ortalamaları incelendiğinde öğrencilerin ortalama  $8,06 \pm 1,55$  saat uyudukları anlaşılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre cinsiyet, yaş ve gelir durumlarına göre PUKİ puanlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Uyku kalitesi iyi olanlarla kötü olanlar karşılaştırıldığında; kötü uyku kalitesine sahip öğrencilerin fiziksel ve psikososyal sağlık problemlerini anlamlı şekilde daha fazla deneyimledikleri (Lund ve ark. 2010), uykusuzluk sonucunda konsantre olmakta zorlanma, yorgunluk, sinirlilik, anksiyete ve depresyon gibi sorunlar yaşadıkları bildirilmektedir (Fernandez ve ark 2009). Orzech ve arkadaşları (2011) üniversite öğrencilerinin %25 ile %50'sinin gün içinde önemli seviyede uykulu olduğunu bildirmişlerdir. Aynı çalışmada uykudan dinlenmiş olarak uyanmayan ( $p < 0.05$ ) ve derslerde uyukladığı bildiren öğrencilerin uyku kalitesinin daha kötü olduğu saptanmıştır ( $p < 0.001$ ). Araştırma sonuçlarında kötü uyku kalitesinde uyku uyuyan öğrencilerin geceleri sıklıkla bacaklarda seyirme ve sıçrama davranışlarının olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca araştırmanın kodlanamayan malzemesi incelendiğinde katılımcıların ölçekleri teslim ederken sıklıkla derste uyuma, dinlenmiş olarak uyanmayan öğrencilerin gün içerisindeki aktivitelerini yerine getirmede zorlanma, isteksizlik gibi durumlar bildirdikleri görülmüştür. Uyku kalitesinde bozulmanın yol açtığı sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencileri, uyku kalitesinin kötü olmasına bağlı olarak bir takım sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu durum öğrencilerin akademik başarısını, motivasyonunu ve sosyal yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

### Öneriler

Üniversite öğrencilerinin kaliteli uyku konusunda bilinçlendirilmesi, kaliteli uyku uyuyabilmeleri için gerekli alışkanlıkların kazandırılması önemlidir. Örneğin; her sabah aynı saatte kalkılması (dinlenmek amacıyla uykuya devam etmek dinlendirici olmadığı gibi, uyku ritmini de bozabilmektedir), yatış zamanının aynı saatlerde olmasının sağlanması, gündüz uykularının kaldırılması, yatak odasının sessiz olması, ışık ve ısı yönünden ideal olması, yatak odasının uyku ve cinsel yaşam dışında farklı amaçlarla kullanılmaması (Tv seyretme, yemek

yeme, müzik dinleme, ders çalışma vb.), uyku saatine yakın yemek yenmemesi, yatağa aç yatılmaması ve yatmadan önce aşırı sıvı alımının önlenmesi, yatma saatinden en az 6 saat öncesine kadar kafeinli, alkollü, kolalı içeceklerden ve tütün kullanımından kaçınılması, gece uyunamadığında yatakta uyumak için zorlanmaması, yorgun olduğu zaman değil, uyku geldiğinde yatağa yatılması, eğer yatakta 15-30 dakika içinde uyunmadıysa, yataktan çıkıp başka odaya geçilmesi önerilmektedir.

### **Sınırlılıklar**

Bu araştırma öğrencilerin verdiği yanıtlar, araştırmanın yapıldığı tarih, belirtilen fakültenin öğrencileri ile sınırlıdır. Erkek sayısının sınıftaki kız sayısına göre daha az olması ve sınıfın az öğrenciden oluşması gibi sınırlılıklar araştırmanın sonucunu olumlu ya da olumsuz biçimde etkilemektedir.



## KAYNAKÇA

Ağargün, Y., Kara, H. ve Anlar, Ö. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin geçerliği ve güvenilirliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7, 107-15.

Aktaş, H., Şaşmaz, C., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D., Kılar, S., Yüce, R., İbik, Y., Uğuz, E. ve Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması, *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi*, 8(2), 60-70.

Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A. ve Günay İsmailoğlu, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 7(3), 193-8.

Çoban, S., Yılmaz, H., Ok, G., Erbüyün, K. ve Aydın, D. (2011). Yoğun Bakım Hemşirelerinde Uyku Bozukluklarının Araştırılması. *Türk Yoğun Bakım Derneği Dergisi*, 9(2):59-63.

Duman, N. (2018). *Peri masalları ve çizgi animasyon filmlerindeki zihin durumlarının incelenmesi*. (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Duman, N. ve Oral, G. (2018). Peri masalları ve çizgi animasyon filmlerindeki zihin durumlarının incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 113-126.

Epstein, R., Chillag, N., Lavie, P. (1998). Starting times of school: effects on daytime functioning of fifth-grade children in Israel. *Sleep*, 21(3):250-6.

Fernández-Mendoza, J., Vela-Bueno, A., Vgontzas, A. N., Olavarrieta-Bernardino, S., Ramos-Platón, M. J., Bixler, E. O., (2009). Nighttime sleep and daytime functioning correlates of the insomnia complaint in young adults. *Journal of Adolescence*, 32 (5), 1059-74

Irak, M. (2011). Farklı bilinç durumu: uyku, *Pivolka dergisi*, 20(6), 16-9.

Karagözoğlu, S., Bingöl, N. (2008). Sleep quality and job satisfaction of Turkish nurses. *Nursing Outlook*, 56(6):298-307.

Karaman Özlü, Z. ve Özer, N. (2015). Richard-Campbell Uyku Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Türk Uyku Tıbbi Dergisi*, 5(2), 29-32.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel.

Kurt, C., Pekünlü, E., Çatıkkaş, F. ve Atalağ, O., (2010). Tam ve Kısmi Uyku Yoksunluğunda Performans, *MCBU Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 70-6.

Lund, H. G. Brian, B. A, Reider, D., Annie, B. A, Whiting, B., & Roxanne Prichard, J. (2009). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students, *Journal of Adolescent Health*, 26, 1–9

Orzech, K. M., Salafsky, D. B., & Hamilton, L. A. (2011). The State of Sleep Among College Students at a Large Public University. *Journal of American College Health*, 59 (7), 612-619

Saygılı, S., Çil Akıncı, A., Arıkan, H. ve Dereli, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Yorgunluk, *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 88-94.

Selvi, Y., Özdemir, P. G., Özdemir, O., Aydın, A. ve Beşiroğlu, L. (2010). Sağlık çalışanlarında vardiyalı çalışma sisteminin sebep olduğu genel ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(4):238-43.

Şenol, V., Soyuer, F., Pekşen Akça, R. ve Argün, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2), 93-102.

Yüksel, A. (2016). Uyku biyolojik ritim ve kimya: tüketicilerin bilişsel ve duygusal fonksiyonları üzerine etkileri, *Seyahat ve Otel İşletmeciliği*, 13(1), 121-7.

Yüksel Kaçan, C., Örsal, Ö. ve Köşgeroğlu. N. (2016). Hemşirelerde Uyku Kalitesi, *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3), 144-51.

HUMAN – World Journal of Human Sciences, 2020 - 1

İNSAN – Dünya İnsan Bilimleri Dergisi, 2020 – 1

ISSN: 2717-6665

---

