

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UYKU ÖNCESİ İÇSEL İLETİŞİM KONULARI

Doç. Dr. Rüçhan GÖKDAĞ*

Özet

İçsel iletişim her hangi bir amaca yönelik olmadan-kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Kaynağı, bireyin iç dünyası ya da dış uyaranlar olabilmektedir. İç iletişimin malzemesi; insanların günlük yaşamda yaptıkları ya da yapmadıkları nedeniyle yaşadıkları huzur ya da huzursuzluklar, öfke, kaygı, umut ve umutsuzluklar olabilmektedir.

Genellikle insanın kendisiyle baş başa kaldığında harekete geçen iç iletişim, en çok uyumak için yatağa girdiğinde işlemektedir. Bunun sonucu olarak yaşanan uykusuzluk; derecesi ne olursa olsun, insanların ruhsal durumunu, enerjisini, verimliliğini ve stresle başa çıkma gücünü olumsuz etkileyen bir durumdur.

Bu çalışmanın yapılma gerekçesi; yazarın okuttuğu derslerde gözlediği uyuklama, dalgınlık, derse odaklanma sıkıntısı yaşayan öğrencilerin çokluğu olmuştur. Söz konusu belirtiler nedeniyle yapılan görüşmelerde; öğrenciler, yatağa girdiklerinde kafalarını meşgul eden pek çok sorun nedeniyle uyuyamadıklarını belirtmişlerdir. Öğrenciler yatağa girdiklerinde, kız arkadaşı ve evlilik, gelecekleri, mezuniyetleri, ailesi ve yaşadıkları günle ilgili sorunları düşündükleri saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: İç iletişim, uyku, uykusuzluk, uyku bozukluğu, insomnia

UNIVERSITY STUDENTS INTRA-COMMUNICATION TERMS BEFORE SLEEP

Abstract

Intra-communication emerges spontaneously without any purpose. The source of it could be the interior world of a person or the external stimulus's. The material of the intra-communication could be the comfort or anxiety which people experienced in their daily lives, because of what they have done or haven't done, their anger, anxiety, hope and hopelessness.

* Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi İletişim Tasarımı ve Yönetimi Bölümü
rgokdag@anadolu.edu.tr

Intra communication which generally starts-up when person is alone with himself/herself mostly becomes active when people get into bed for sleeping. Whatever the degree of the sleepless caused by this state, effect the peoples' psychological state, energy, productivity and coping with stress negatively.

The reason of doing this study is the numbers of students who have snooze, absence of mind, experience concentration problem observed by the writer in her courses. In interviews made with students on these symptoms, students said that they are in difficulty in getting into sleep because of the many problems preoccupied their head. According to the results; when students get into their bed, they think of their girlfriends, marriage, their future, graduation, family and the daily problems.

Keywords: Intra-communication, sleep, sleepless, sleep disorder, insomnia

1. Sorun

İnsan hayatı uyku ve uyanık olma gibi periyodik bir döngü içerisinde geçmektedir. Uyku, insan yaşamının yaklaşık 1/3'ünü kaplayan fizyolojik bir gereksinimdir. 75 yıl yaşayan bir kişinin on sekiz ile yirmi beş yılı uykuda geçmektedir (Tural, 2016). Uyku; kan basıncı ve kolesterol düzeyi, kanser, stres, vücutta iltihapların oluşması ve dikkatin toplanması üzerinde etkili olmaktadır ("Kaliteli gece uykusunun ...", 2016). Buna karşılık İyi bir gece uykusu sonraki güne daha enerjik başlamayı sağlar. Bireyin kendisini daha iyi hissetmesi yanında, bir sonraki gecede iyi bir uyku uyumayı da kolaylaştırmaktadır. Ancak herkes zaman zaman uykusuzluk (insomnia) sorunu yaşayabilir. Uykusuzluk; günlük yaşamdaki çeşitli etkenlere bağlı normal ve/veya geçici bir durumun tetiklediği içsel iletişime bağlı olarak yaşanmaktadır.

İnsanın kendi içinde ve kendisiyle kurduğu iletişim, içsel iletişim olarak isimlendirilmektedir. İletişimin öteki biçimleri gibi, bu iletişim türü de bireyin iç dünyası ile dış uyaranların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak kafamızın içinde gerçekleştiği için başkalarının onu görmesi söz konusu değildir. "Biz iç iletişimi; düşüncelerimizi netleştirmek, yaşanmış veya yaşanacak bir durumu değerlendirmek; söyleyeceklerimizin provasını yapmak, kendimizle hesaplaşmak ya da sıkıntılarımızı atmak için kullanmaktayız" (Gökdağ, 2016: 45).

Uyuyamama sorunu süreklilik kazanıp günlük yaşamı etkilemeye başladığında ise uyku bozukluğundan söz edilebilir. Uyku bozukluğu; uykusuz kalmanın ötesinde insanların enerjisi, duygusal durumu ve sağlığı üzerinde de etkili olabilmektedir.

Uyku bozukluklarını Araştırma Ulusal Komisyonuna göre ABD’de 40 milyon Amerikalı kronik uzun-süreli uyku bozukluğu; 20-30 milyon kişi ise zaman zaman yaşanan uyku sorunları yaşamaktadır (“Sleep Disorders ...”, 2016). Sorununun düzeyi ne olursa olsun insanların ruhsal durumu, enerjisi, verimliliği ve stresle başa çıkma gücü üzerinde etkili olmaktadır. Dahası, sağlıkta bozulmaya, kilo almaya, kazalarda artışa, iş performansında düşüklüğe ve kişilerarası ilişkilerde gerginliklere neden olabilmektedir.

İnsanların 24 saatlik uyuma-uyanma döngüsünü düzenleyen içsel bir biyolojik saati vardır. Bu biyolojik düzeni etkileyen en önemli faktör ışıktır. Sabahları güneş doğduğunda; beyin, bedene uyanma zamanı olduğunu söylemektedir. Akşamları ışık azalıp yok olduğunda ise; yine beyin, uyku getiren melatonin hormonu salgısını harekete geçirerek uyku zamanı bilgisini göndermektedir.

Biyolojik saat şu ya da bu nedenle bozulduğunda; insanlar kendilerinde sersemlik, zihin karışıklığı ve olmadık zamanda uyuma ihtiyacı hissederler. Biyolojik ritimdeki bozulma, çeşitli uyku sorunları ve bozukluklarıyla ilişkilidir. Bunlar; uykusuzluk hastalığı, çok sayıda saat diliminin aşıldığı uzun uçak yolculuğu ve vardiyalı çalışmaya bağlı uykusuzluk olabilir. Ek olarak depresyon, bipolar rahatsızlık, mevsimsel değişikliğe bağlı uyku bozuklukları ya da geciktirilmiş uyku evresi bozukluğu da olabilmektedir.

Geciktirilmiş uyku evresi bozukluğu biyolojik uyku saatinin ertelenmesi ya da geciktirilmesi nedeniyle yaşanmaktadır. Dolayısıyla uykuya dalma ve uyanma saatleri başkalarına göre daha geç olmaktadır. Sözelimi, saat sabahın dörtlerine kadar uyuyamama ve ertesi gün öğlene kadar uyumaya devam etme şeklinde ortaya çıkmaktadır. İlişkili durum, öğrencilerin sabah derslerine yetişememe, bütünüyle kaçırma; derse geldiğinde ise sürekli uyuma isteği ile karakterize bir durumla sonuçlanmaktadır.

Belirtmek gerekir ki, geciktirilmiş uyku evresi bozukluğu; söz konusu sorunu yaşayan insanların geç saatlere kadar oturma tercihinden öte bir durum olup şu özellikleri göstermektedir:

- Uyku bozukluğu yaşayanlar ne yaparlarsa yapsınlar, sabahın 2'sine hatta 6'sına kadar uyuyamamaktadırlar. Zamanında uyumak ve sabahın uygun saatinde uyanmak için sürekli kendileriyle mücadele halindedirler.
- Kendi zamanlarını sahibi olduklarında (örneğin sömestr ya da yaz tatillerinde) normal uyku saatlerine dönmektedirler.
- Geciktirilmiş uyku evresi bozukluğu 13-19 yaş aralığındaki gençlerde yaygındır ve pek çok yeniyetme de bu sorunla birlikte büyümektedir.

Uyku bozukluğunun göstergesi olan aşağıdaki ifadelerden bir-kaçına olumlu yanıt verildiğinde uyku bozukluğu sorunundan bahsedilebilir ("Sleep Disorders ...", 2016).

- Gün boyu sinirlilik ya da uyku sersemliği
- Otururken, okurken ya da televizyon seyrederken uyanık kalmada zorlanma
- Araba kullanırken uyuklama ya da kendini yorgun hissetme
- Odaklanmada zorluk çekme
- Sıkça birilerinin kendilerine yorgun gözüktüğünü söylemesi
- Tepkilerde yavaşlık
- Duyguları denetlemede sıkıntı yaşama
- Her gün şekerleme yapma zorunda olma duygusu
- Devam etmek için kafein içeren içeceklere ihtiyaç duyma

Gençlerdeki uyku sorunu; uykusuzluk olarak bilinen, uykuya dalma güçlüğü olabilir. Uykusuzluk'da, uyumak üzere yatağa yattıklarında iç iletişim başlamakta ve tipik olarak akıllarındaki konular hakkında uzun uzun düşünmektedirler: Mevcut süreçte birey; önceki günün uğraşlarını gözden geçirir ve/veya ertesi gün karşılaşacağı durumlar için stratejiler geliştirir. Genellikle uyumak için uğraştıklarını, ancak çabalarının boşa çıkması sonucu bunaldıklarını söylemektedirler (Yılmaz vd., 2014). Ayrıca çok miktarda çay, kahve, kola, enerji içeceği tükettikleri ya da yasaklanmış madde kullandıklarında uykuya geçmede sorun yaşamaktadırlar. Bir başka neden; uymak için yatağa geç gitmeyi alışkanlık haline getirdiklerinde, bir süre sonra isteseler de zamanında uykuya geçememe sorunuyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Kimi durumlarda ise uykusuzluğun nedeni depresyondur.

Türkiye’de yapılmış bir araştırmada (Karaman vd., 2016: 80-84), primer insomnia oranı % 4,9 olarak saptanmıştır. Böylece toplam uyku süresi azalmaktadır. Bir başka şekilde söylenirse; yatağa yattıktan sonra uykuya dalmak için geçen süre artmaktadır. İlgili durum, uyku indeksinin düşmesi olarak nitelenmektedir. Uyku indeksi, uykuda geçen sürenin yatakta geçen süreye oranıdır. Uyanık olarak geçirilen süre ve uyanma sayısı artmıştır. Anılan araştırmada, uykusuzluğun nedenleri olarak psikiyatrik veya tıbbi hastalıklar, semptomimetik etkili ilaçlar, alkol, madde kullanımı, kaygı ve gerginliğe yol açan durumlar gösterilmiştir.

Üniversite öğrencisinin uyumak için başını yastığa koyduğunda kafasına üşüşen ve içsel iletişimi başlatan çeşitli uyaranlar vardır: Ailesi, geleceği, okulu ya da arkadaşlarıyla ilgili meseleler; okul kantininde otururken çevresinde olup-bitenler vb. öğrencilerde içsel iletişimi başlatan durumlara örnek olarak gösterilebilir.

Üniversite çağındaki gençlerin içsel iletişim nedeniyle yaşadığı uykusuzluk sorunları; derslerde uyuma, ders dinlemede verimsizlik, gün boyu yorgunluk, uyuşukluk, bezginlik vb. olumsuzluklar yaratmaktadır. Bahsi geçen çalışma; araştırmacının derslerine katılan kimi öğrencilerin uykusuzluk belirtileri göstermesi üzerine olup, yapılan görüşmeler ile yakınılan uykuya geçememe sıkıntılarıyla ilgilidir.

Yapılan görüşmelerde öğrenciler, zamanında yatağa girdiklerini ancak kafalarında dolaşan çeşitli soru ve sorunlar nedeniyle uykuya geçemediklerini belirtmişlerdir. Bu gözlemden yola çıkılarak; çalışmanın sorunu, üniversitede okuyan gençlerin kafalarında dolaşan ve onların uykusuz kalmasına neden olan soru ve sorunların neler olduğunun saptanması olarak belirlendi.

2. Araştırmanın Amacı ve Yöntemi

Çalışmanın amacı, araştırmacının bir dersini alan gençlerin uyku öncesinde yaşadıkları içsel iletişimlerinde neler düşündüklerini, zihinlerini nelerin meşgul ettiğini ortaya koymaktır. Bir durum saptama çalışmasıdır.

Araştırmanın çalışma grubu, Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesinde seçimlerlik ders olarak araştırmacı tarafından okutulan “Ailede İletişim” dersini alan 43 öğrenci üzerinde yapıldı. Öğrencilere “uyumak için yatağa girdiğinizde neler

düşünüyorsunuz? Aklınızdan neler geçiyor” sorusu soruldu ve yanıtlarını dağıtılan kâğıtlara yazmaları istendi. Bir tür tek soruluk yazılı görüşme yapıldı. Yapılan değerlendirmelerde yazarın psikoloji alanındaki uzmanlığı ve öğrenciler üzerindeki gözlemlerinden de yararlandı.

Öğrencilerin bu açık uçlu soruya yazılı olarak verdiği toplam 120 yanıt tek tek yazıldı. Devamında benzer yanıtlar çetele usulüyle bir araya getirildi. Doğal olarak araştırmanın sonuçları anılan dersi alan öğrenciler için geçerlidir. Öğrencilerin bu tek soruya verdiği 120 yanıt 6 grup altında toplandı; sayı ve yüzde olarak tek bir çizelgede sunuldu.

3. Bulgular ve Yorum

Öğrencilere sorulan “uyumak için yatağa girdiğinizde neler düşünüyorsunuz? Aklınızdan neler geçiyor” sorusuna verdikleri yanıtlar Çizelge 1’de sunulmuştur.

Çizelge 1. Öğrencilerin Uyumak İçin Yatağa Girdiğinde Neler Düşündüğü

DÜŞÜNÜLEN KONU	SAYI	%
Kız arkadaş, aşk, evlilik	31	24.6
Geleceğini düşünüyor	30	23.8
Mezuniyetini düşünüyor	24	19.0
Ailesini düşünüyor	21	16.7
Geçirdiği günü düşünüyor	6	4.8
Diğer	14	11.1
TOPLAM	126	100

Çizelge 1’e göre öğrencilerin kafalarını meşgul eden, dolayısıyla uykuya dalmalarını geciktiren düşüncelerin başında karşıt cinsle olan ilişkiler gelmektedir. Verilen yanıtların yaklaşık dörtte biri kız arkadaş, aşk ve evlilik konularını kapsamaktadır. Öğrenciler bu konuda “erkek arkadaşımı düşünüyorum”, “evlenmeyi düşünüyorum”, “sevgilimle ilgili hayaller kuruyorum”, “erkek arkadaşımın evlenmeyi düşünüyorum”, “nişanlıyım ve nişanlımla sorunlarım var”, “Ailem bu evliliğe izin verecek mi bilmiyorum ve

üzülüyorum” şeklinde ifadeler kullanmışlardır. Ek olarak, askerdeki erkek arkadaşını düşündüğünü, sevgilisiyle görüşemediğini, sevgilisinin ne yaptığını düşünenler de vardır.

Türkiye’de ortalama ilk evlenme yaşı, 2015 yılında erkekler için 27, kadınlar için 23,9’dur (TÜİK, 2016). Üniversitede okuyan ve en fazla 22-23 yaşlarındaki öğrencilerin nişanlı olması, evliliği yoğun olarak düşünmesi anılan ortalama evlenme yaşları ile örtüşmemektedir. Ancak gençler arasındaki yakın ilişkilerin ille de evlilikle gerçekleşmediği bir gerçektir. Nitekim bu çalışmada da gençler, kurduğu arkadaşlık ilişkisinin evlilikle gerçekleşmeyeceği kaygısı yaşamaktadır.

Uykusuzluk algı, muhakeme, problem çözme, dikkat, algılama vb. birçok zihinsel bozukluğa neden olmaktadır. Bu bilişsel bozukluklar, doğal olarak karşı cinsle kurduğu ya da hiç kuramadığı iletişimi üzerinde olumsuz etkiler yapmaktadır. Araştırmacının aynı zamanda psikolog olduğu ve yaklaşık 20 yıl Ankara Üniversitesi Psikiyatri bölümünde psikolog olarak çalıştığı öğrenciler tarafından bilinmektedir. Bahsi geçen özelliği nedeniyle kendisine başvuran öğrencilere “gönüllü- psikolojik danışmanlık hizmeti vermektedir” denilebilir. Araştırmacının gözlemleri ve öğrencilerle kurduğu iletişime dayalı olarak da, öğrenciler sorunlarını tanımlama ve kendini ifade edebilmede sıkıntı yaşadığında; üstesinden gelemediği mevcut sorunu nedeniyle uykusuzluk yaşamakta, uykusuzluk yaşadıkça da muhakeme ve karar vermede, dolayısıyla karşı cinsle olan iletişimlerinde problemler yaşamaktadır. Bir başka deyişle iletişim sorunları uykusuzluğu, uykusuzluk iletişim sorunlarını beslemektedir.

Aile ile ilgili olarak belirtilen ifadelerde de aynı sorun dile getirilmektedir. Öğrenciler, arkadaşları ya da nişanlısıyla olan ilişkisini olumlu sonuçlandırmak için ailesiyle iletişim kurmaktan çekinmekte ya da sağlıklı iletişim kuramamaktadır. İlintili olgu da araştırmacının gözlemleriyle örtüşmektedir.

Çizelge 1’in ikinci sırasında gelecekle ilgili kaygılar yer almaktadır. Verilen yanıtların yaklaşık %24’ünde, uykuya dalmayı engelleyen sorun olarak gelecekle ilgili kaygılar gösterilmiştir. Bu konuyla ilgili olarak en çok tekrarlanan ifade “işsizlik kaygısı” olmuştur. Öteki yanıtlar arasında “askerlik konusunda kaygılı” olduğunu, ilerideki mesleği ile ilgili hayaller” kurduğunu, “gelecek konusunda kafasının karışık” olduğunu belirtenler olmuştur.

Türkiye'nin karşı karşıya bulunduğu işsizlik düzeyi dikkate alındığında; gençlerin bu konuyu sorun olarak görmeleri ve bu nedenle uykularının kaçması yadırganacak bir durum değildir. İlgili OECD raporuna göre Avrupa'da 17-25 yaş arasındaki gençlerin ekonomik olarak en yoksul olduğu ülke Türkiye'dir. Bu raporda Türkiye'deki işsiz ve atıl genç oranı yüzde 31.3 olarak hesap edilmiştir (Korkmaz, 2015).

Türkiye'de üniversite eğitimini tamamlayan öğrencinin önünde iki seçenek vardır. İşe girmek ya da askerlik hizmetini yerine getirtmek. OECD'nin yukarıdaki tespitine göre Türkiye'de gençlerin iş bulması ciddi bir sorundur. İş bulma konusunda başarılı olamayan ya da istediği işe giremeyen gençlerin genellikle yöneldiği ikinci seçenek askere gitmek olmaktadır.

Türkiye'de askerlik hizmeti zorunludur ve işverenler; çok kez işe girmenin ön koşulu olarak askerlik hizmetinin yapılmasını ileri sürmektedirler. Ülkede özellikle Güney Doğu Anadolu Bölgesinde yaşanan terör nedeniyle her gün yaşanan asker kayıpları; öğrencilerin er-geç yerine getirmek zorunda oldukları askerlik nedeniyle kaygı duymalarına ve askerliği düşünmelerine neden olduğu söylenebilir. Geleceğe ilişkin kaygı ve korkular iç iletişimin başta gelen malzemesi olmaktadır.

Verilen yanıtların %24'ünde ise mezuniyetin düşünüldüğü belirtilmiştir. Bu grupta değerlendirilen beş yanıt “Okul yüzünden yaşadığım stresi düşünüyorum” şeklinde ifade edilmiştir. Bahsi geçen durumun, “mezuniyeti düşünüyorum” sınıfında değerlendirilmesinin nedeni; okul nedeniyle yaşanan stresin; öğrenci hangi sınıfta olursa olsun, okulun bitirilmesi yani mezuniyetle ilgili olacağı düşüncesidir. Geriye kalan 19 yanıtın tamamı “mezuniyeti düşünüyorum” olarak ifade edilmiştir.

Mezuniyeti düşündüğünü söyleyen öğrencilerin uyku sorun yaşamasının üç nedeni olabilir. Birinci neden, mezun olması gerekirken mezun olamayacak durumda olmalarıdır. “Okul yüzünden yaşadığım stresi düşünüyorum” yanıtını verenlerin de bu durumda olma olasılığı yüksektir. Çizelge 1'de “ailesini düşünüyor” grubuna dâhil edilen “babamdan utanıyorum” diyen öğrencinin rahatsızlığı da bu olsa gerek... Öğrenciye mezuniyeti düşündüren ikinci neden, okulu bitirdikten sonraki iş yaşamının belirsizliği olabilir. Üçüncü etken ise; mezuniyetin okul arkadaşlarından, özellikle gönül ilişkisi olan, ayrılmak anlamına gelmesi nedeniyle yaşanan duygulara bağlanabilir.

Verilen yanıtların %19'una göre öğrenciler yatağa girdiklerinde “ailesini düşündüğü için” uykusuz kalmaktadır. Bu yanıtı veren öğrenciler şu tür kaygılar yaşamaktadır “Ailesini kaybetmekten korkuyor”, “Annesinin sağlık problemlerini düşünüyor”. Ayrıca ailesi ile ilgili sorunları olduğunu; babasından utandığını ve ailesi için üzüldüğünü ifade edenler vardır.

Araştırma yapılan öğrencilerin aileleri nedeniyle yaşadığı uykusuzluk biri biriyle ilişkili 4 nedenle açıklanabilir:

- Öğrencinin, okul masrafları ve günlük yaşamı bakımından ailesine bağımlı olması
- Aile üyelerinin çeşitli sağlık sorunları yaşıyor olması
- Ailenin işsizlik ya da yeterli gelire sahip olamaması gibi ekonomik sorunlarının olması ve
- Öğrencinin, geleceği ile ilgili olarak vereceği her kararı için ailesinin onayını almak durumunda olması.

Öğrencilerin geçim kaynağı ailelerdir. Onların herhangi bir işte çalışıp para kazanması; okula devamın zorunlu olması nedeniyle mümkün olamamaktadır. Öte yanda öğrencilerin yararlanacağı kredi ve burs olanakları da miktar olarak öğrencinin aylık geçimine yetmemektedir. Kredi Yurtlar Kurumu tarafından ön lisans ve lisans öğrencilerine verilen aylık kredi tutarı 2016 yılı için 400 TL'dir (“KYK Burs ve ...”, 2016). Buna karşılık Türkiye Kamu-Sen'in 2016 yılı Ağustos ayı asgari geçim endeksine göre, dört kişilik bir ailenin asgari geçim haddi 4 bin 723 lira 2 kuruştur (“Dört Kişilik Bir ...”, 2016). Söz konusu miktar, kişi başına, yani dörde bölüldüğünde; bir kişinin geçimi için yaklaşık 1200 lira olmaktadır. Mevcut iki rakamdan yola çıkarak yapılacak her türlü hesap; öğrencinin aldığı kredinin yetmeyeceğini, dolayısıyla ailesine muhtaç olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla aile ile iletişimin bozulması, parasız kalma korkusu yaşatmakta, bu da onları düşündürmektedir.

Özellikle yaşlı ve orta yaş dilimindeki ailelerde rahatsızlıklar yaşanması beklenen bir durumdur. İlgili durumun öğrenciyi rahatsız etmesi doğaldır. Ek olarak pek çok ailenin kendi geçim sorunları vardır ve bu sorun da gençlerin zihinlerini meşgul etmektedir. İlâveten, ailesi için bir şey yapamamanın sıkıntısı da söylenebilir.

Yanıtların % 4,8’inde ise düşünülen konu geçirilen günde yaşananlardır. Diğer başlığı altında toplanan toplam 14 (%11,1) yanıt içerisinde ilginç ifadeler yer almaktadır. Ölen köpeğini ya da evine kedi almayı düşünenler var. İlginçtir “ölümü düşünüyorum” diyen, “büyüdüğü için mutsuz olduğunu” söyleyen de vardır. Bunlar kişilik yapısı ve çeşitli özelemlerle ilgili sorunlardır.

Sonuçlar ve Öneriler

Öğrencilerin yatağa girdiklerinde yaşadığı uykuya dalamama sorunu; içsel iletişimlerinden kaynaklanmaktadır. Yatağa girildiğinde kafaya üşüşen pek çok bireysel sorun, ilişki sorunları ya da geleceğe ilişkin kaygılar uykuya geçmeyi engellemektedir. Her gece aynı gündemle başlayan ve zaman içerisinde yeni konuların eklendiği içsel iletişim uykusuzluğu, uykusuzluk içsel iletişime konu olan iletişim sorunlarını beslediği görülmektedir. İncelenen örnek grubun araştırma sorusuna verdiği yanıtlar; uykusuzluğa neden olan içsel iletişim içeriğinin kadın erkek ilişkileri, gelecek kaygısı, aile sorunları, yaşanan güne ilişkin olumlu ya da olumsuz durumlardan oluştuğu ortaya çıkmıştır.

Öğrencinin karşıt cinsle ilişkilerinde yaşadığı sorunlar duygusal olduğu kadar; ekonomik olarak aileye bağımlı olmayla da ilişkilidir. Öğrenciye sağlanan –ekonomik anlamdaki- kamu desteğinin hiç ya da yetersiz kalması; onları aileye bağımlı kılmıştır. Ekonomik bağımlılık, hemen her konuda bağımlılık demektir. Ekonomik sıkıntı –ister ailenin ister öğrencinin olsun- her konuda sorun demektir. Buna toplumun kadın erkek ilişkilerine bakışı, çocuktan beklentiler, ilgili öteki tutum, inanç ve değerler de eklendiğinde; uykusuzluk için gereğinden fazla malzeme çıkmaktadır.

Bu araştırmaya bir keşfedici çalışma gözüyle bakılabilir. Gençlerin uyumak için yatağa girdiklerinde yoğunlaşan iç iletişimin muhtevası; onların aile içi ve kişilerarası iletişimlerinde yaşadığı sorunlarına ayna tutacak niteliktedir. Çünkü iç iletişim bireyin kendisi, anne-babası, sevgilisi, öğretmeni, sıkıntı ve mutlulukları, umut ve umutsuzlukları, hayal kırıklıkları ile yüzleşip özgürce davranabildiği bir süreçtir. Ne var ki bu önemine karşılık iletişim türleri arasında en az araştırılan da iç iletişimdir. Dolayısıyla iç iletişim, araştırmacılar için geniş potansiyele sahiptir. Sözgelimi bu çalışmada alınan yanıtların gruplandırıldığı her başlık ayrı bir araştırma konusu yapılabilir. Evrenin geniş tutulması ve görüşme sorularının artırılmasıyla; gençlerin

yaşamıyla ilgili hemen her alandaki ilişkilerine, kendisine, devlete vb.- bakışı ortaya çıkarılabilir. İç iletişimden yola çıkılarak gelişimsel araştırmalar yapılabilir. Farklı okul kademeleri ve iş yaşamında içsel iletişim içeriğinin nasıl değiştiğine bakılabilir. Farklı sosyo-ekonomik katmandan gelen insanların, kadın ve erkelerin, farklı meslek sahiplerinin iç iletişimlerinin kıyaslanması, bu alanda yapılacak çalışma örnekleri olarak ilk akla gelenlerdir.

Kaynaklar

Karaman, D., Kara, K. ve Durukan, İ., (2016) “Uyku Bozuklukları”, <http://www.jcam.com.tr/files/KATD-1595.pdf>., 05.11.2016.

Korkmaz, E., (2015). “Gençlerde İşsizlik”. <http://www.yenicaggazetesi.com.tr/genclerde-issizlik-35702yy.htm>., 05.10.2016.

Yılmaz, H., Kısabay, A., Akyıldız, U. O. ve Ergin Bakar, E. (2014). “İnsomnia”. *Uyku Bozukluklarında Tedavi Rehberi* içinde. H. Yılmaz ve D. Tuncel (edt). <http://www.noroloji.org.tr/TNDDData/Uploads/files/uyku%20bozukluklar%C4%B1%202014.pdf>., 10.10.2016.

“Kaliteli gece uykusunun faydaları nelerdir?”, (2016). <http://rehber.uzmantv.com/kaliteli-gece-uykusunun-faydalari-nelerdir>., 07.10.2016.

“Sleep Disorders and Sleeping Problems”, (2016). <http://www.helpguide.org/articles/sleep/sleep-disorders-and-sleeping-problems.htm>., 01.10.2016.

“KYK Burs ve Kredi Ücretleri 2016’da Ne Kadar Oldu?”, (2016). <http://www.burshaberleri.com/kyk-burs-ucretleri>., 20.10.2016.

“Dört Kişilik Bir Ailenin Asgari Geçim Haddi 4 Bin 723 Lira Olarak Belirlendi” (2016). <http://www.milliyet.com.tr/dort-kisilik-bir-ailenin-asgari-ekonomi-2307035/>., 20.10.2016.

Tural, Ü., (2016). “Uyku ve Bozuklukları” *Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Dönem - 5 Ders Notları* http://tip.koceli.edu.tr/docs/ders_notlari/u_tural/uyku.pdf., 05.10.2016.

TÜİK (2016). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2015*, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21515.>, 15.10.2016.