

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UYKU KALİTESİ,
YAŞAM KALİTESİ VE AKADEMİK ÖZ YETERLİKLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Funda AYDIN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İSTANBUL-2020

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Funda AYDIN
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesi, Yaşam Kalitesi ve Akademik Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 28.10.2020
- SAYFA SAYISI** : 90
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT
- DİZİN TERİMLERİ** : Uyku Kalitesi, Yaşam Kalitesi, Akademik Öz Yeterlik
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırma farklı üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve uyku kalitesinin akademik öz yeterlikleri ile ilişkileri üzerinedir. Araştırmada Sosyo-Demografik veri formu, Akademik Öz Yeterlik Ölçeği, Richards-Campbell Uyku Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmanın elde ettiği sonuçlara göre akademik öz yeterlik, uyku kalitesi ve yaşam kalitesinin ilişkili olduğu saptanmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Funda AYDIN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UYKU KALİTESİ,
YAŞAM KALİTESİ VE AKADEMİK ÖZ YETERLİKLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Funda AYDIN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İSTANBUL-2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Funda AYDIN

.../.../2020



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Funda AYDIN'ın “**Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesi, Yaşam Kalitesi ve Akademik Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT
(Danışman)

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYGILI

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışma, farklı üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesi düzeylerinin akademik öz yeterlik düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi üzerinedir. Araştırmada kullanılan sosyodemografik veri formu ile bireylerin demografik özellikleri; Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ile bireylerin akademik bağlamda kendilerini ne kadar yeterli bulduğu; Richards-Campbell Uyku Ölçeği ile katılımcıların uyku kalitesi ve kısa süreli uyku safhaları, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ile uzun süreli uyku kalitesi ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQQL-BREF) ile katılımcıların yaşam kalitesi ölçülmüştür.

Araştırma kapsamına, farklı üniversitelerde öğrenim gören 267'si kadın 143'ü erkek toplamda 410 üniversite öğrencisi alınmıştır. Katılımcılar, çalışma kapsamı hakkında bilgilendirilip kabul etmeleri doğrultusunda çalışmaya gönüllülük esasına göre katılım sağlamışlardır. Çalışma yapılırken veriler, sayısal olarak bilgisayara aktarılmış ve SPSS ile istatistiksel analizler elde edilmiştir.

Araştırmaya konu olan yaşam kalitesi, uyku kalitesi ve akademik öz yeterlik kavramları arasındaki ilişkiler karşılıklı olarak incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlik düzeylerinin her ikisinin de alt boyutları karşılaştırıldığında; tüm boyutlar arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çalışmanın hipotezini destekleyen bu bulgu ile, akademik öz yeterlik ve yaşam kalitesi kavramları arasında doğrudan bir ilişki olduğu görülmektedir.

Yaşam kalitesi ile ilişkisinde anlamlı sonuçların elde edildiği akademik öz yeterlik kavramının çalışmanın diğer bir bileşeni olan uyku kalitesi kavramı ile karşılaştırılması sonucunda uyku kalitesinin azalması ile akademik öz yeterliğin de azaldığı görülmüştür. Bu sonuç uzun süreli uyku kalitesini ölçen Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) sonuçları ile yapılan karşılaştırmadan elde edilirken, aynı sonuç kısa süreli uyku kalitesini ölçen Richards-Campbell Uyku Ölçeği'nden elde edilen sonuçlarla karşılaştırıldığında elde edilememiştir. Diğer bir ifadeyle, bu çalışmada, akademik öz yeterlik kavramının uyku kalitesi kavramı ile ilişkisi, yalnızca Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ile ölçüldüğünde anlamlıyken, Richards-Campbell Uyku Ölçeği ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Birçok çalışmada olduğu gibi, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQQL-BREF) ile elde edilen uyku kalitesi ve yaşam kalitesi verilerinin arasındaki anlamlı ilişki bu çalışmada da desteklenmiş olup bireylerin uyku kalitesi artışlarının yaşam kalitesindeki artışla ilişkili

olduğu bulgulanmıştır. Benzer ilişki ise diğer bir uyku leği olan ve kısa süreli uyku kalitesini ölçen Richards-Campbell Uyku leği verileri sonucunda elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre, uyku kalitesi ile yaşam kalitesi arasında istatistiki düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Özetle, uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlik kavramlarının birbirleri ile ilişkisi bulunmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Yaşam Kalitesi, Akademik z Yeterlik, Uyku Kalitesi



SUMMARY

The aim of this study is to investigate the relationship of sleep quality and quality of life with academic self-efficacy of the individuals studying in various universities. In this study, Socio-demographic data form measures the demographic features of the participants; Academic Self-Efficacy Scale measures the perception of academic competency, Richards Campbell Sleep Questionnaire measures the phases of sleep and the sleep quality and Quality-of-Life Scale (WHOQOL-BREF) measures the quality of life of the individuals.

A total of 410 students studying in various universities participated in the study (female = 267, male = 143). The participants were informed about the scope of the study and they volunteered to be the part of the study. The data was computerized via SPSS and statistical analyses were conducted.

In this study, the interrelation among quality of life, sleep quality and academic self-efficacy concepts has been researched. The findings showed that there is a positive and significant relationship between all sub-categories of the quality of life and academic self-efficacy. As it empowers the hypothesis of the study, it can be deduced from the findings that academic self-efficacy and the quality of life are correlated.

The results obtained from the comparison of the academic self-efficacy concept, which has been found to be significantly correlated with quality of life in this study, with the sleep quality revealed that decreasing quality of life is associated with low academic self-efficacy. The same result, which has been obtained by the Pittsburgh Sleep Quality Index-PSQI that assesses sleep quality over a longer time interval, hasn't been obtained from the Richards Campbell Sleep Questionnaire, a scale that assesses sleep quality over a shorter time interval. In other words, a significant relationship has been found between the academic self-efficacy and sleep quality only by the results of Pittsburgh Sleep Quality Index-PSQI. The analysis of the results of Richards Campbell Sleep Questionnaire are not correlated with the academic self-efficacy.

The findings of the study demonstrated a significant correlation between sleep quality and quality of life which is consistent with results of other research conducted with Pittsburgh Sleep Quality Index-PSQI and Quality-of-Life Scale (WHOQOL-BREF) and the results indicated that the increasing quality of life is associated with a good sleep quality. The same correlation was found in the results obtained from the

Richards Campbell Sleep Questionnaire. These findings demonstrated that there is a statistically significant correlation between sleep quality and quality of life.

In summary, there is an interrelationship among sleep quality, quality of life and academic self-efficacy.

Key Words: Quality of life, Academic Self-efficacy, Sleep Quality



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	I
SUMMARY	III
İÇİNDEKİLER	V
KISALTMALAR	VII
TABLolar LİSTESİ	VIII
GRAFİKLER LİSTESİ	X
EKLER LİSTESİ	XI
ÖNSÖZ	XII
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	4
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	5
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI VE SINIRLILIKLARI	5
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	5
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. UYKU	6
2.1.1. Uykunun Tanımı	6
2.1.2. Uyku Evreleri	7
2.1.2.1. REM Uykusu	7
2.1.2.2. NREM Uykusu	8
2.1.3. Uyku Kalitesi	9
2.1.3.1. Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler	10
2.1.3.2. Uyku Kalitesinin Etkilediği Durumlar	10
2.1.3.2.1. Yaşam Kalitesi	12
2.1.3.2.2. Akademik Başarı ve Öz Yeterlik	12
2.1.4. Uyku Kalitesi ile ilgili Çalışmalar ve Bulgular	13
2.2. YAŞAM KALİTESİ	14
2.2.1. Yaşam Kalitesinin Tanımı	14
2.2.2. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler	15
2.2.3. Yaşam Kalitesi ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişki	16
2.2.4. Yaşam Kalitesi ile ilgili Çalışmalar ve Bulgular	16
2.3. AKADEMİK ÖZ YETERLİK	18

2.3.1. Öz Yeterlik Kavramı	18
2.3.2. Akademik Öz Yeterlik Kavramı	19
2.3.3. Akademik Öz Yeterliği Etkileyen Faktörler	20
2.3.4. Akademik Öz Yeterlik ile ilgili Çalışmalar ve Bulgular	21
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM	23
3.1. Evren ve Örneklem	23
3.2. Araştırma Modeli	23
3.3. Araştırma Hipotezleri	23
3.4. Veri Toplama Araçları	23
3.4.1. Richards-Campbell Uyku Ölçeği	23
3.4.2. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)	24
3.4.3. DSÖ Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQQL-BREF)	25
3.4.4. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği (AÖYÖ)	25
3.5. Veri Toplama Tekniği ve Süreci	25
3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi	25
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	26
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ VE TARTIŞMA	27
ÖNEMLİ NOKTALAR VE ÖNERİLER	50
KAYNAKÇA	56
	57

KISALTMALAR LİSTESİ

WHOQOL : Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi

WHOQOL-BREF : Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği - Kısa Formu

RCUÖ : Richards-Campbell Uyku Ölçeği

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

PUKİ : Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi

AÖYÖ : Akademik Öz Yeterlik Ölçeği

TABLolar LİSTESİ

Tablo		Sayfa
Tablo 4.1.	Örneklem Grubunun Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımı	27
Tablo 4.2.	Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	28
Tablo 4.3.	Örneklem Grubunun Yaşadığı Kişiler Değişkenine Göre Dağılımı	29
Tablo 4.4.	Örneklem Grubunun Genel Uyku Düzeni Değişkenine Göre Dağılımı	30
Tablo 4.5.	Örneklem Grubunun Genel Sağlık Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	31
Tablo 4.6.	Örneklem Grubunun Genel Olarak Yaşam Kalitesi Değişkenine Göre Dağılımı	32
Tablo 4.7.	Örneklem Grubunun Genel Olarak Maddi Durum Değişkenine Göre Dağılımı	33
Tablo 4.8.	Örneklem Grubunun Akademik Yeterlik Değişkenine Göre Dağılımı	34
Tablo 4.9.	Örneklem Grubunun Genel Olarak Akademik Öz Yeterlik Değişkenine Göre Dağılımı	35
Tablo 4.10.	Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	36
Tablo 4.11.	Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri	37
Tablo 4.12.	Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Richards-Campbell Uyku Ölçeği Betimsel İstatistikleri	38
Tablo 4.13.	Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Öznel Uyku Kalitesi Alt Bileşeni Frekans Tablosu	39
Tablo 4.14.	Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Uyku Bozukluğu Alt Bileşeni Frekans Tablosu	40
Tablo 4.15.	Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Gündüz İşlev Bozukluğu Alt Bileşeni Frekans Tablosu	41
Tablo 4.16.	Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Uyku İlacı Kullanımı Alt Bileşeni Frekans Tablosu	42
Tablo 4.17.	Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Uyku Latansı Alt Bileşeni Frekans Tablosu	43
Tablo 4.18.	Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Uyku Süresi Alt Bileşeni Frekans Tablosu	44
Tablo 4.19.	Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Alışılmış Uyku Etkinliği Alt Bileşeni Frekans Tablosu	45

Tablo 4.20.	Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 4.21.	Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Richards-Campbell Uyku Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	47
Tablo 4.22.	Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Richards-Campbell Uyku Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 4.23.	Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutu Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	49
Tablo 4.24.	Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutu Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	50
Tablo 4.25.	Yaşam Kalitesinin Akademik Öz Yeterliğe Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi	51
Tablo 4.26.	Uyku Kalitesinin Akademik Öz Yeterliğe Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi	52
Tablo 4.27.	Uyku Kalitesinin Yaşam Kalitesine Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi	53

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik		Sayfa
Grafik 4.1.	Örneklem Grubunun Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımı	27
Grafik 4.2.	Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	28
Grafik 4.3.	Örneklem Grubunun Yaşadığı Kişiler Değişkenine Göre Dağılımı	29
Grafik 4.4.	Örneklem Grubunun Genel Uyku Düzeni Değişkenine Göre Dağılımı	30
Grafik 4.5.	Örneklem Grubunun Genel Sağlık Durumu Değişkenine Göre Dağılımı	31
Grafik 4.6.	Örneklem Grubunun Genel Olarak Yaşam Kalitesi Değişkenine Göre Dağılımı	32
Grafik 4.7.	Örneklem Grubunun Genel Olarak Maddi Durum Değişkenine Göre Dağılımı	33
Grafik 4.8.	Örneklem Grubunun Akademik Yeterlik Değişkenine Göre Dağılımı	34
Grafik 4.9.	Örneklem Grubunun Genel Olarak Akademik Öz Yeterlik Değişkenine Göre Dağılımı	35

EKLER LİSTESİ

EK-A : KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

EK-B : SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-C : AKADEMİK ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ (AÖYÖ)

EK-D : RICHARDS-CAMPBELL UYKU ÖLÇEĞİ

EK-E : PITTSBURGH UYKU KALİTE İNDEKSİ (PUKİ)

EK-F : DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ KISA FORMU



ÖNSÖZ

Araştırmamın her aşamasında fikirlerimi destekleyen ve çalışmamı her yönüyle önemseyen sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT'a ve eğitim hayatım boyunca her zaman desteğini hissettiğim değerli anneme, babama ve ablalarım Öğr. Gör. Aylin AYDIN ve Derya AYDIN'a teşekkürlerimi sunarım.

Funda AYDIN



GİRİŞ

Çevreye karşı farkındalığın geçici bir süre ortadan kalktığı, vücut fonksiyonlarının devam ettiği, uyanıklık halindeki algılama oranına görece algı düzeyinin düştüğü, periyodik ve geri dönülebilir bir davranışsal hal olan uyku kortikal girdilerin azaldığı karmaşık bir yapı ve temel fizyolojik bir gereksinimdir.¹ Uyku aynı zamanda bireyin vücudunda davranışsal ve fizyolojik bir işlemler bütünü olmanın yanı sıra karmaşık bir süreç olmakla birlikte genellikle kapalı gözler, düşük dikkat, gevşemiş ve tepkisiz bir beden eşlik ettiği periyodik bir haldir.² Günlük hayatın nefes alma ve beslenme kadar önemli parçalarından birisi olan ve bir davranışsal hal olarak tanımlanan uyku beynimizin bir faaliyetidir. Uyku esnasında vücut bağışıklık, kalp ve metabolik sistemimizi destekleyen büyüme hormonları salgılamaktadır.³ Bilinenin tersine beyin, uyku esnasında pasif olmanın aksine oldukça aktiftir. Uyku, insan yaşamında fizyolojik olduğu kadar psikolojik ve sosyal açıdan da büyük bir önem taşımakta ve bireyin yaşam kalitesini önemli miktarda etkilemektedir. Yaşantımızın yaklaşık üçte birini kaplayan ve hayatta kalmak için en gerekli unsurlardan biri olan uyku ritmi olan bir davranıştır. Uykuya yeterli miktarda vakit harcamak sağlığımız ve refahımız için oldukça önemli olmakla birlikte uykudan yoksun kalmak ise yalnızca yorgun hissetmenin dışında fizyolojik ve psikolojik bağlamda yıkıcı etkilere yol açmakta ve bağışıklık sistemini büyük ölçüde etkilemektedir.⁴ Çok yönlü bir hal olan uyku yalnızca günlük bir ihtiyaç değil aynı zamanda hormon salgılanması, organların fonksiyonu, nörolojik, bilişsel ve davranışsal süreçler üzerinde de büyük rolleri olan aktif bir süreçtir. Uyku yoksunluğu durumunda ortaya çıkan birçok hastalık, yoksunluğun yaşam üzerindeki yıkıcı etkileri ve hatta ölüm durumları üzerine birçok hayvan ve insan çalışmaları yapılmış ve bu çalışmalar da uykunun ne derece önemli olduğunu vurgulamıştır. Aralarında doğrudan bir ilişki olan uyku ve yaşam kalitesi kavramları birbirini karşılıklı olarak etkilemektedir.⁵

Birçok çalışmada farklı bakış açılarıyla açıklanan ve tek bir tanımı bulunmayan yaşam kalitesi kavramı kapsamlı bir kavram olmakla birlikte bireyin yaşantısında uyku

¹ Henry J. Moller and Shirley Lam, "Quality of Life in Excessive Daytime Sleepiness", Joris C. Verster, S.R. Pandi-Perumal, David L. Streiner., (eds.), **Sleep and Quality of Life in Medical Illness**, Humana Press, USA, 2008, p.108.

² Mary A. Carskadon and William C. Dement, "Normal Human Sleep: An Overview", Meir H. Kryger, Thomas Roth, William C. Dement, (eds.), **Principles and practice of sleep medicine**, Vol: 5, Elsevier Saunders, 2010, p.16.

³ Josee Savard vd., "Chronic insomnia and immune functioning", **Psychosomatic Medicine**, 2003, 65(2), p.211-221.

⁴ Gary R. Plaford, **Sleep and Learning**, Rowman & Littlefield Education, USA, 2009, p.12-13.

⁵ Damien Léger, "Sleep and Quality of Life in Insomnia.", Verster J.C., Pandi-Perumal S.R., Streiner D.L. (eds), **Sleep and Quality of Life in Clinical Medicine**, 2008, Humana Press; Ming Fen Shao, "Sleep quality and quality of life in female shift-working nurses.", **J Adv Nurs.**, 2010;66(7), p. 1565-1572.

kavramı kadar büyük bir öneme sahiptir. Lobentanz 2004'te yaptığı çalışmasında yaşam kalitesi (QOL) tanımlarını çok unsurlu olarak ifade etmekle birlikte; bu kavramı üç boyut etrafında şekillendirmektedir: (i) bireyin yapabildikleri (işlevsel hal), (ii) ilgilendiklerini gerçekleştirmek adına elinde olan kaynakları ve imkanları kullanabilme erişimi ve (iii) iyi hal durumu.⁶

Henüz tek tip bir tanımı bulunmayan yaşam kalitesinin temel bileşenlerini yaşamın farklı evrelerindeki öznel iyi hal ve doyum, sosyal rollerdeki nesnel işlevsellik ve çevresel hayat şartları oluşturmaktadır.⁷ Calman 1984'te⁸ yaptığı bir çalışmasında yaşam kalitesinin bireyin mevcut yaşam stili, geçmiş tecrübeleri, geleceğe yönelik umutları, hayalleri ve isteklerine dayandığını ve yalnızca bireysel koşulların göz önünde bulundurulması ve ölçülmesinin doğru olacağını belirtir. Fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlar gibi birçok unsur tarafından etkilenen yaşam kalitesi oldukça dinamik ve bireysel bir kavramdır.

Öz yeterlik kavramı ilk kez Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramında vurgulanmıştır. Kendine inanmanın özü, bir başka deyişle öz yeterlik, beşerî tutkuların, motivasyonların ve başarıların temelidir.⁹ Öz yeterlik, bireyin yeteneklerini veya yapabileceklerini değil yapabilecekleri ile ilgili kendine ilişkin yargısını tanımlar. Öz yeterlik kavramının alt boyutlarından biri olan akademik öz yeterlik ise, öz yeterlik teorisinde temellendirilmiştir.¹⁰ Sharma ve Nasa¹¹ çalışmalarında akademik öz yeterlik kavramını bireyin akademik bir görevdeki bir seviyeye başarılı bir şekilde gelebileceği veya belirli bir akademik amaca ulaşabileceğiyle ilgili kendine ilişkin yargısı (düşüncesi) şeklinde ifade etmiştir. Verešová ve Foglová¹² yürüttükleri bir çalışmada, akademik bağlamda öz-yeterlik kavramının çoğunlukla öğrencinin

⁶ Ingrid Lobentanz, "Factors influencing quality of life in multiple sclerosis patients: disability, depressive mood, fatigue and sleep quality", *Acta Neurol Scand*, 2004, Vol: 110(1), p. 6-13.

⁷ Joseph Zeithofer vd., "Sleep and quality of life in the Austrian population", *Acta Neurologica Scandinavica*, 2000, p. 249-257.

⁸ Kenneth Charles Calman, "Quality of life in cancer patients--and hypothesis", *J Med Ethics*, 1984, 10(3), p. 124-127.

⁹ Albert Bandura, "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change", *Psychological Review*, 1977, 84(2), p. 191-215.

¹⁰ Bandura, a.g.e., 1977

¹¹ Albert Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*, W H Freeman, Times Books, Henry Holt & Co.; Jacquelynne S. Eccles and Allan Wigfield, "Motivational Beliefs, Values, and Goals.", *Annual Review of Psychology*, 2002, 53, p. 109-32.; Steven M. Elias and Ross J. Loomis, "Utilizing need for cognition and perceived self-efficacy to predict academic performance", 2002, *Journal of Applied Social Psychology*, Vol: 32(8), p. 1687-1702; Elizabeth A. Linnenbrink, and Paul R. Pintrich, "Motivation as an Enabler for Academic Success". *School Psychology Review*, 2002, Vol: 31, p. 313-327.; Dale H. Schunk, and Frank Pajares, "The development of academic self-efficacy." In A. Wigfield & J. S. Eccles (eds.), *The Educational Psychology Series*, 2002, A Vol: Development of Achievement Motivation, p. 15-31.; aktaran Hemant Lata Sharma and Gunjan Nasa, "Academic Self Efficacy: A reliable Predictor of Educational Performances", *British Journal of Education*, 2014, Vol.2, No.3, p. 57-64.

¹² Marcela Verešová and Lucia Foglová, "Academic Self-Efficacy, Approach to Learning and Academic Achievement, Health and Academic Achievement", *Blandina Bernal-Morales*, 2017.

eğitim hedeflerine başarıyla erişebilmesi ile ilgili düşünceleri olarak tanımlanan akademik öz yeterlik kavramıyla da anlatıldığına değinmiştir.¹³ Yine var olan çalışmalar perspektifinde oto kontrollü kişiliğın önemli bir elementi olan öz-yeterlik ile akademik başarının bağlantısı vurgulanmıştır.¹⁴ Ayrıca akademik öz yeterliği yüksek bireylerin akademik başarılarının da yüksek olduğu bilinmektedir.¹⁵



¹³ Steven M. Elias and Scott MacDonald, "Using past performance, proxy efficacy, and academic self-efficacy to predict college performance." *Journal of Applied Social Psychology*, 2007, Vol: 37(11), 2518–2531.

¹⁴ Martin M. Chemers vd., "Academic Self-Efficacy and First Year College Student Performance and Adjustment.", *Journal of Educational Psychology*, 2001, 93(1), 55–64.; Anna Zajacova vd., "Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College". *Res High Educ.*, 2005, 46, 677–706; Mehjabeen Khan, "Academic Self-Efficacy, Coping, and Academic Performance in College", *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities*, 2013, Vol. 5, Article 4.

¹⁵ Anastasia Kitsantas and Anthony Chow, "College students' perceived threat and preference for seeking help in traditional, distributed, and distance learning environments.", *Computers & Education*, 2007, 48(3), 383–395.; Barry J. Zimmerman, "Attaining self-regulation: A social cognitive perspective." In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (eds.), *Handbook of self-regulation*, Academic Press 2000, p. 13–39.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Uyku yalnızca bir beyin süreci olmasının yanı sıra beyin fonksiyonları için önemli bir gereksinim ve bir ritmi olan aktif bir haldir. İnsan doğasının en yaygın davranışsal kontrollerinden biri olan uyku; kalitesi, süresi ve biçimi açısından bireyin uyanıklık işlevlerini ve performansını büyük ölçüde etkileyen bir kavramdır.¹⁶ Uyku kalitesi ise bireyin uyku tecrübesindeki doyumu olup uykuya giriş, uykuyu sürdürme, uyku süresi ve uyanma ile gelen canlanma durumlarını içerir.¹⁷

Akademik öz yeterlik, öz yeterliğin alt boyutlarından biri olup bireyin akademik bağlamda, akademik görevlerini başarılı olarak yerine getirebileceği hususunda kendisine olan inancıdır. Birbirleri ile ilişkisi bulunduğu düşünülen bu iki kavram arasındaki bağlantı ve ilişki boyutun araştırılması çalışmanın ilk amacıdır.

Akademik öz yeterlik ile ilgisi olduğu düşünülen ve çalışmanın bir diğer amacını oluşturan diğer bir bileşen ise yaşam kalitesidir. Uyku kalitesi ve yaşam kalitesi kavramlarının akademik öz yeterlik ile ilişkisinin araştırılması çalışmanın temelini oluşturmaktadır.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bireyin akademik hedefleri üzerine kendine ilişkin yargısı ve akademik bağlamda yapabileceklerine olan inancı ile ilgili olan akademik öz yeterlik algısını etkileyen birçok faktör vardır. Bu çalışmada, farklı üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlik algıları ile uyku ve yaşam kalitelerinin ilişkisinin araştırılması ve uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişki boyutun incelenmesi hedeflenmiştir.

Çalışmada, ilk olarak uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlik kavramları ayrı ayrı ele alınarak incelenmekte ve daha sonra ise bu kavramlar arasındaki ilişki boyut üzerine odaklanılmaktadır.

¹⁶ Claudio Stampi, "Evolution, Chronobiology, and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep: Main Issues", Claudio Stampi (ed.), *Why we nap*, Springer, U.S.A, 1992, p.2-8.

¹⁷ Christopher Kline, "Sleep Quality", Gellman M.D., Turner J.R. (eds), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY, 2013, p. 177-192.

1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Uyku kalitesi ve yaşam kalitesi kavramlarının bireyin akademik öz yeterliği ile bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada ise bu kavramlar arasındaki ilişkiler incelenmiş olup aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

1.3.1. Alt Problemler

1. Yaşam kalitesi ile uyku kalitesi arasında bir ilişki var mıdır?
2. Yaşam kalitesi ile akademik öz yeterlik arasında bir ilişki var mıdır?
3. Uyku kalitesi ile akademik öz yeterlik arasında bir ilişki var mıdır?
4. Yaşam kalitesi, uyku kalitesi ve akademik öz yeterlik arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI VE SINIRLILIKLARI

Yaşam kalitesi ve uyku kalitesi arasında bir ilişki olduğu bilinmekle birlikte bu iki kavramın akademik öz yeterlik ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir ve bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek istenen özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma, yalnızca üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Katılımcıların uyku kalitesini ölçmek için kullanılan "Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)" ve "Richards-Campbell Uyku Ölçeği" ölçeklerinin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın bir diğer bileşeni olan yaşam kalitesini ölçmek için kullanılan "Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL - BREF)" ölçeğinin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.
4. Katılımcıların akademik öz yeterliklerini ölçmek için kullanılan "Akademik Öz Yeterlik Ölçeği (AÖYÖ)" ölçeğinin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. UYKU

2.1.1. Uykunun Tanımı

Uyku, çevreye karşı duyarlılığın ve dikkatin uyanıklık haline görece daha düşük olduğu, dış uyaranlara karşı alginın yavaşladığı gevşemiş bir vücut ile birlikte minimal hareketlerin eşlik ettiği davranışsal bir haldir.¹⁸ Hareketlilik, bilinç ve çevreye karşı duyarlılık uyarıcılarının azaldığı uyku durağan bir haldir.¹⁹ Kaynak'a göre uyku bireyin çevresiyle olan etkileşiminin bir kısmının bir süreliğine ortadan kalkması durumu olarak tanımlamıştır.²⁰ Bir diğer tanımla uyku duyuşal hassasiyetin aza indirildiği fizyolojik, zihinsel ve aktif bir süreçtir. İnsan ömrünün üçte biri uykuda geçmektedir.²¹ Uykunun beden, zihin, emosyonel durum, hormonların dengelenmesi, üretkenlik, vücut enerjisi, yürütücü işlevler ve hafıza gibi birçok işlev üzerindeki rolü oldukça büyüktür.

Temel yaşamsal gereksinimlerden birisi olan uyku esnasında vücut hem fizyolojik hem de zihinsel olarak rahatlar ve yenilenme sürecine girer. Genellikle uyku kavramı biyolojik odaklı düşünölmekte olup uyku ile ilişkili davranışlar üzerine yapılan çalışmalar aslında uykunun kişiler arası değişkenlik gösteren, sosyal ve aynı zamanda biyolojik etmenler dışında birçok unsurdan etkilenen yönlerini saptamıştır.²² Tobler' a²³ göre uykuyu belirleyen bileşenler belirli alan, tipik bir vücut postürü, fiziksel sükûnet hali, geri döndürülebilir davranışsal durumlardır. Bedenin bir onarım zamanı olan uyku günlük hayatın önemli bir parçası ve çok boyutlu bir süreçtir. Uyku yoksunluğu bireyin psikomotor ve ruh hali değişkenleri üzerinde negatif etkilere yol açmaktadır.²⁴

¹⁸ William H. Moorcroft, *Understanding Sleep and Dreaming*, Springer Science, USA, 2005, p. 24

¹⁹ Sami Nurmi, Nocturnal Sleep Quality and Quantity Analysis with Ballistocardiography, School of Electrical Engineering, Aalto University, Finland, 2016.

²⁰ Hakan Kaynak, *Uyku, Uyuyamamak mı Uyanamamak mı?*, Doğan Kitap, İstanbul, 2003, s. 21.

²¹ M. Orhan Öztürk ve N. Aylin Uluşahin, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Bayt, Ankara, 2015, s.476.

²² Angela Staples and John E. Bates, "Child Developmental Science in the Study of Sleep", *Infant, Child and Adolescent Sleep and Behaviour*, Amy R. Wolfson and Hawley E. Montgomery-Downs (eds), Oxford, 2013, p.24.

²³ Irene Tobler, "Is sleep fundamentally different between mammalian species?", *Behavioural Brain Research*, 1995, Vol: 69, p. 35–41.

²⁴ Michael Bonnet and Donna L. Arand, "We are chronically sleep deprived", *Sleep*, 1995, 18(10), p. 908-911.

2.1.2. Uyku Evreleri

Yaşantımızın en önemli safhalarından ve yaşamsal gereksinimlerimizden birisi olan uyku safhasına geçtiğimizde uyanık halde bulunan beyin potansiyellerine görece beyin potansiyelleri bu safhada sistematik olarak değişkenlik gösterir.²⁵ Uykuya geçme ve uyku süreci etkin bir süreç olup bu evreler karmaşık nörofizyolojik, biyokimyasal düzenekleri içermektedir.²⁶

Uyku safhasında, zihinsel parametrelerin dizilimi baz alınarak tanımlanan iki ayrı hal bulunmaktadır. Bu iki duruma REM ve NREM Uykusu adı verilmiştir.²⁷ Döngüsel ve etkin bir fenomen olan uyku REM ve NREM Uykusu dönemlerinden oluşur. Uyku döngüseldir. REM ve NREM Uykusu dönemlerinden oluşan normal bir uyku döngüsü 90-120 dakikadır ve bu süre içerisinde 4-6 döngü meydana gelir.

Bu bilgilerin yanı sıra Plaford'a göre REM ve NREM Uykusu olarak iki dönemden oluşan uykunun beş evresi bulunmakta ve bu evrelerden dördü NREM uykusunda bir evre ise REM uykusunda meydana gelmektedir.

4.1.2.1. REM Uykusu

Öztürk ve Uluşahin²⁸ REM uykusunu etkin ve senkronize olmayan uyku olarak tanımlar. REM uykusu Dement tarafından 1958'de cinsel uyarılmanın olduğu bir dönem olması nedeniyle ilk kez "aktif uyku" ve "derin uyku" olarak adlandırılmış daha sonra ise "hızlı göz hareketleri" anlamına gelen REM uykusu olarak tanımlanmıştır²⁹. Adını hızlı göz hareketleri ifadesinden alan bu evrede hızlı göz küresi hareketleri diğer safhalara oranla daha yoğun bir şekilde ortaya çıkmaktadır.³⁰ Yoğun bir enerji kullanımının olduğu ve homeostazisin bozulduğu REM uykusunda kaslarda fazik aktivitelerin yanı sıra hızlı göz hareketlerinin olduğu da bilinmektedir.³¹

Paradoksal olarak da tanımlanan REM uykusu döneminde kan basıncı Non-REM dönemine göre yüksektir. Kas gerginliğinin neredeyse kaybolduğu bu evrede solunum miktarında ve derinliğinde, kan basıncında ve nabızda düzensizlikler görülmektedir. Uykunun bu safhasında, solunum ve göz kasları dışındaki kaslar tonus kaybına

²⁵ Davis, H vd., "Changes In Human Brain Potentials During The Onset of Sleep." **Science**, New York, N.Y., 1937, 86(2237), p. 448-50.

²⁶ Öztürk ve Uluşahin, a.g.e., s.476.

²⁷ Carskadon and Dement, a.g.e., p.16.

²⁸ Öztürk ve Uluşahin, a.g.e., s.476-484.

²⁹ William Dement and Edward A. Wolpert, "The relation of eye movements, body motility, and external stimuli to dream content", **Journal of Experimental Psychology**, 1958, 55(6), p. 543-553; aktaran Claude Gottesmann, Discovery of the Dreaming Sleep Stage: A Recollection, **Sleep**, 2009, 32(1), p. 15-16.

³⁰ Kaynak, a.g.e., 2003, s.26

³¹ Hamdullah Aydın, **Uyku ve Bozuklukları**, HYM Basım, Ankara, 2007, s.42

uğrar.³² Rüyaların yaklaşık %90'ının görüldüğü bu evre rüya evresi olarak da tanımlanır. Uyku başlangıcından ilk REM döneminin sonuna kadar olan her bir döneme siklus adı verilmektedir. Normal bir uykuda gece boyunca 5-7 siklus bulunmakta olup bu da gece boyunca 5-7 kez REM dönemine girildiği anlamına gelmektedir.³³

Uyku problemi yaşamayan normal bir bireyin REM uykusu genellikle uykusunun %20 - %25'ini oluşturmakla birlikte bu uyku 4 ila 6 ayrı epizottan oluşmaktadır.³⁴ Ruhsal dinlenmenin gerçekleştiği bu dönem ruh sağlığı ile yakından ilişkilidir.³⁵ Kemirgenler ve insanlar üzerinde yapılan sayısız araştırma REM uykusunun yoksunluğunun uzamsal ve emosyonel hafızada harabiyete yol açtığını bulgulamıştır³⁶.

REM uykusu beynin elektrofizyolojik özellikler bakımından uyanık olma durumu ile benzerlik gösterdiği fakat bireyin davranışsal olarak uyuduğu bir haldir.³⁷

4.1.2.2. NREM Uykusu

Kan basıncında düşüşün gözlemlendiği NREM uykusu bedensel ve zihinsel dinlenmenin meydana geldiği ve hücrelerin ise yenilenerek bireyin bedeninin onarım sürecine girdiği derin uykudur. Daha özet bir tanımla NREM uykusu kısmen pasif görünen postürle birlikte beynin onarım safhasına geçtiği aşamadır.³⁸ NREM uykusunun yavaş dalga uykusu olarak adlandırılmasının temelinde bu uyku sürecinde birçok canlı türünde beyindeki yavaş dalga hareketlerinin yoğunlaşması yatmaktadır. Normal bir uyku NREM uykusu ile başlamakta olup uykunun bu safhasında fiziksel ve zihinsel aktivitelerin azaldığı görülmektedir. NREM uykusunda kan basıncı, kalp hızı, solunum hızı düşmekte, otonom sinir dizgesinin sempatik etkileri azalmakta ve parasempatik etkinlik ise artmaktadır.³⁹ Uykunun bu safhası yüzeysel ve derindir. NREM uykusu gittikçe derinleşen dört evreden oluşmaktadır:

1. Evre: Uyku döngüsünün ilk kısmıdır. Uykuya geçiş ve uykuya dalma evresi olarak bilinir. Birey, bu evrede uykuya yavaş yavaş geçer ve uykudan uyanma daha

³² Aydın, a.g.e., 2007, s.44

³³ Kaynak, a.g.e., 2003, s.47

³⁴ Carskadon and Dement, a.g.e., p.16.

³⁵ Zuhail Baltas ve Acar Baltas, **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2015, s.133-139.

³⁶ John Peever and Patrick M. Fuller, "The Biology of REM Sleep", **Curr Biol**, 2017, 27(22), p. 1237-1248.

³⁷ Gerald W. Vogel, "A review of REM sleep deprivation", **Arch Gen Psychiatry**, 1975, 32(6), p. 749-761.; Seema Gulyani vd. "Rapid eye movement sleep and significance of its deprivation studies - A review"., **Sleep and Hypnosis**, 2000, Vol: 2(2), p. 49-68.; Robert, Stickgold, "Sleep-dependent memory consolidation", **Nature**, 2005, Vol: 437, p. 1272-1278.

³⁸ Carskadon and Dement, a.g.e., 2010, p.16.

³⁹ Öztürk ve Uluşahin, a.g.e., 2015, s.477.

hızlı gerçekleşir. Uykunun %2-5'inin gerçekleştiği bu evre genellikle 1-5 dakika sürmektedir.

2. Evre: İlk evreye göre uykunun daha derinleştiği evredir. Bu evrede kan basıncı, kalp hızı, solunum yavaşça düşer. Yaklaşık 10-20 dakika sürmekte olan bu evre uykunun %45-55'ini oluşturmaktadır. Bu evrede göz hareketleri 1. evreye nazaran daha yavaştır.

3. Evre: Uykunun %3-8'inin gerçekleştiği bu evrede uyku daha da derinleşmektedir. Kas hareketleri önceki evrelere göre oldukça yavaşlar.

4. Evre: Uykunun en derin evresidir. Bireyin bu evrede uyanması oldukça zordur. Toplam uykunun %10'u bu evrede geçer.

Sağlıklı bir bireyde uykunun tamamının %2-5'ini 1. evre, %45-55'ini 2. Evre, %3-8'ini 3. evre, %10-15'ini ise 4. evre oluşturur.⁴⁰

2.1.3. Uyku Kalitesi

Kaliteli bir uykunun zihinsel, bedensel ve psikolojik açıdan birçok önemi bulunmaktadır. Sağlıklı bir yaşam için kaliteli bir uyku gereklidir. Uyku kalitesi bireyin yaşantısında zindelik hissi, hücre yenilenmesi, hormonların salgılanımı, bedensel ve zihinsel onarım ve emosyonel durum açısından büyük önem taşımaktadır. Kaliteli bir uykunun belirtileri bireyin uyandıktan sonra kendini fizyolojik ve psikolojik bağlamda iyi ve zinde hissetmesi ile ilgilidir.

Yeterli miktarda alınmayan uyku ve kalitesiz uyumak bireyin sağlığı üzerinde yıkıcı hasarlar oluşturabilir.⁴¹ Uyku kalitesini etkileyen uyku bozuklukları dış sebeplere bağlı olabilmekle birlikte içsel nedenlerden de kaynaklanabilir.⁴² Ağargün ve arkadaşlarının 1997 yılında majör depresyon tanılı 113 katılımcı ile yaptıkları bir çalışmada kötü uyku kalitesinin intihar davranışı ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır.⁴³ Başka bir ifadeyle, dış veya iç sebeplerden kaynaklanabilen düşük uyku kalitesi birey üzerinde hem psikolojik hem de fizyolojik hasarlara neden olmaktadır. 2003 yılında Ağargün ve Cartwright 26 depresyon tanılı hasta ile yaptıkları bir çalışmalarında ise kaliteli bir uyku için en önemli uyku safhalarından biri ve aynı zamanda rüya evresi olarak da bilinen REM uykusunun yoksunluğunun bireyde intihar riskiyle bağlantılı olduğunu bulgulanmıştır.⁴⁴

⁴⁰ Öztürk ve Uluşahin, a.g.e., 2015, s.477.

⁴¹ Nurmi, a.g.e., 2016

⁴² Max Hirshkowitz vd., "The Basics of Sleep", *Understanding Sleep: The Evaluation and Treatment of Sleep Disorders*, APA, U.S.A., 1997, p.162

⁴³ Mehmet Yücel Ağargün vd., "Sleep Disturbances and Suicidal Behaviour in Patients With Major Depression", *The Journal of Clinical Psychiatry*, 1997, Vol: 58 (6), p. 249-51.

⁴⁴ Mehmet Yücel Ağargün and Cartwright, "REM sleep, dream variables and suicidality in depressed patients", *Elsevier, Psychiatry Research*, 2003, Vol: 119, p. 33-39.

2.1.3.1. Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörler

Fizyolojik bir gereksinim olan uyku, öğrenme, bellek ve duygu durumun düzenlenmesi ile ilişkilidir.⁴⁵ Gece boyunca gerekli olan REM ve NREM evrelerinin kesintisiz olarak tekrarlanması sağlıklı bir uyku için oldukça önemlidir.

Uyku kalitesini etkileyen birçok faktör olduğu gibi bedensel hastalıklar, psikiyatrik bozukluklar ve madde kullanımı da bu faktörler arasında yer almaktadır.⁴⁶

Uykunun kesilmesi, bölünmesi, yetersiz uyku, konforsuz uyku gibi haller uyku kalitesinin olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır. Uyku düzeni bozulan bireylerde fizyolojik bozuklukların yanı sıra psikiyatrik bozukluklar da görülürken, psikiyatrik bozuklukların tespit edildiği bireylerde ise sirkadyen değişiklikler gözlemlenmektedir.⁴⁷ Ölüm nedeniyle kayıp gibi önemli yaşamsal olgular, kronik rahatsızlıklardan kaynaklanan ve devam etmekte olan zorluklar, yaş ve cinsiyet gibi birçok psiko-sosyal etmenlerin uyku kalitesi üzerinde etkileri bulunmaktadır.⁴⁸

2.1.3.2. Uyku Kalitesinin Etkilediği Durumlar

Uykusuzluğun insan yaşantısında, iletişim kurmada zorluk, iletişim kurmaktan kaçınma ve buna bağlı depresif duygu durumu ve depresyon ve yine bu gibi durumların yol açtığı bağışıklık sisteminde zayıflama ve kalp rahatsızlıklarına kadar uzanan birçok probleme neden olduğu bazı araştırmalarca saptanmıştır.⁴⁹ Genellikle uyku kaybına sebebiyet veren ve bununla ilişkilendirilen kötü uyku kalitesi bireylerin sıkça şikâyet ettiği durumlardan birisidir.⁵⁰

Uyku kalitesinin düşmesi nedeniyle ortaya çıkan uyku problemleri kesin olarak ölümlerle sonuçlanmasa da uykusuzluk kaza yapma, düşme ve kronik yorgunluk sendromu gibi durumlarla sonuçlanma ve bununla birlikte direkt olarak yaşam kalitesini de etkilemektedir.⁵¹ Sağlıksız ve az uykunun aşırı kilo alımı ile bağlantılı

⁴⁵ Necla Keskin ve Lut Tamam, "Ruhsal Bozukluklarda Uyku", *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 2018, 27(1), s. 27-38

⁴⁶ Thorarinn Gislason vd., "Insomnia and Menopause Among Middle-Aged Women: An Epidemiological Survey of Ocelandic Women", *Sleep and Health Risk*, Springer, Berlin, 1991, p.92.

⁴⁷ Feride Görkben Hızlı ve Mehmet Yücel Ağargün, "Gecikmiş Uyku Fazı Tipi Uyku Bozukluğu ve Kronoterapi", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2009, Vol:20 (2), s. 183-187.

⁴⁸ Mary Amanda Dew vd., "Psychological Correlates and Sequelae of Electroencephalographic Sleep in Healthy Elders", *Journal of Gerontology*, 1994, Vol: 49 (1), p. 8-18.

⁴⁹ Abohassan Farhang Sardrodi vd., "The effect of Aromatherapy on Sleep Quality in the Older Adults: A Review Study", *Journal of Essential Oils and Natural Products*, 2019, Vol: 7(4), p. 25-29.

⁵⁰ Guglielmo Beccuti and Silvana Pannain, "Sleep and obesity" *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 2011, p. 402-412.

⁵¹ Daniel J. Foley vd., "Sleep Complaints Among Elderly Persons: An Epidemiologic Study of Three Communities", *Sleep*, 1995, 18(6), p. 425-432.

olması hususu da birçok çalışmada vurgulanmıştır.⁵² Beebe 2006'da yürüttüğü bir çalışmada düzensiz uykunun çocukluk döneminde aşırı kilo alımına büyük oranda yol açtığını vurgulamıştır.⁵³ Uyku yoksunluğu iştah artmasına sebebiyet vermekte olup birey bedeninde hormonal ve metabolik değişimlerle karşılaşmakta ve bunlara bağlı olarak ise kilo alımına maruz kalmaktadır.⁵⁴

Glükoz metabolizması üzerindeki düzenleyici rolü oldukça büyük olan uykunun yoksunluğu durumunda iştah düzenleyici hormonlar üzerinde değişiklikler gözlemlenir.⁵⁵ Uyku kalitesi yeterli olmayan bireylerde depresyon, kronik rahatsızlıklar, diyabet, kalp rahatsızlıkları, dürtü kontrol bozuklukları, bellek bozuklukları, konsantrasyon bozuklukları ve anksiyete gibi birçok psikolojik ve fizyolojik bozukluklar gözlemlenmektedir. Düzensiz ve kalitesiz uyku döngüsüne sahip bireylerin günlük hayatlarındaki işlevlerini yerine getirmede zorluklar yaşaması da bireyin yaşantısında uykunun ne kadar önemli bir konumda olduğunu gösterir niteliktedir. Yine uyku kalitesinin düşmesi ile birey uzun süreli konsantrasyon problemi yaşamakta ve buna bağlı olarak kaza riskleri de artmaktadır. Uyku yoksunluğu üzerine yapılan çalışmalar, yoksunluğun motor fonksiyonlar, bilişsel/kavramsal performanslar ve bireyin ruh hali üzerinde negatif etkiler yarattığını göstermiştir.⁵⁶ Uyku yoksunluğunun nörobilişsel performansı düşürdüğünü gösteren birçok çalışma bulunmaktadır.⁵⁷

Uykunun önemli safhalarından biri olan ve uyku kalitesiyle ilişkisi bulunan REM uykusunun yoksunluğunda bireyde kısa süreli agresif davranışlar ve hiperseksüalite artışı görülmekle birlikte bellek işleme sürecinde harabiyet ve bellek bütünlüğünde ise bozulmalar meydana gelmektedir.⁵⁸

⁵² W. Stewart Agras vd., "Risk factors for childhood overweight: a prospective study from birth to 9.5 years", *J Pediatr*, 2004, Vol: 145(3), p. 20-25.

⁵³ Dean W. Beebe, "Neurobehavioral morbidity associated with disordered breathing during sleep in children: a comprehensive review", *Sleep*, 2006, 29(9), p. 1115-1134.

⁵⁴ Karine Spiegel vd., "Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite". *Ann Intern Med.*, 2004, 141(11), p. 846-850; aktaran Dean W. Beebe, a.g.e., 2006

⁵⁵ Beccuti and Pannain, a.g.e., 2011

⁵⁶ Jeffrey S. Durmer and David F. Dinges, "Neurocognitive consequences of sleep deprivation", *Semin Neurol.*, 2005, 25(1), p. 117-129.

⁵⁷ Jillian Dorrian vd., "Psychomotor Vigilance Performance: Neurocognitive Assay Sensitive to Sleep Loss", *Psychomotor Vigilance Performance*, 2005, 40-62.

⁵⁸ Birendra N. Mallick vd., "Rapid Eye Movement Sleep Regulation by Modulation of the Noradrenergic system", *Neurochemistry of Sleep and Wakefulness*, Cambridge University Press, NY, 2008, s.96)

2.1.3.2.1. Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi, sağlık durumu ya da yaşantının sağlık ile ilgili olmayan yönleriyle ilgili bireyin kişisel algısıyla ilgilidir.⁵⁹ İyi bir uyku iyi bir yaşam kalitesinin bileşenlerinden birisidir.⁶⁰ Birçok epidemiyolojik araştırmaya göre gece boyu 7-8 saat uyuyan bireylere görece kısa uyuyan ve çok uyuyan bireylerin daha kalitesiz bir yaşam süresi olduğu görülmüştür.⁶¹ Kalitesiz uykudan kaynaklanan birçok sağlık problemi olduğu gibi bu sağlık sorunlarıyla karşılaşmak bireyin yaşam kalitesini de etkilemektedir.

Bireyin kendi belirlediği kriterler çerçevesinde kendi yaşantısını değerlendirdiği bir yargılama süreci olan yaşam doyumunun yaşam kalitesi ile doğrudan bir ilişkisi bulunmaktadır.⁶²

Uyku ve yaşam kalitesi kavramları birbirini çift yönlü olarak etkiler. Yani uyku problemleriyle dolu bir yaşantı bireyde hem yaşam doyumunu sürecini etkileyeceği gibi hem de yaşam kalitesini düşürmektedir. Yaşam kalitesi düşen birey yaşamdan keyif almamaya başlar; bu da bireyin yaşam doyumunu doğrudan etkiler. Aynı şekilde yaşam kalitesi düşük bireylerde psikolojik ve fizyolojik problemler gözlemlenebilmekte ve bu problemler ise bireyin uyku düzenini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Uykunun sağlık üzerine etkileri oldukça büyük bir yelpazede sayılabilmekle birlikte normal uyku düzenine sahip bireylerle karşılaştırıldığında kısa veya uzun uyku düzenine sahip bireylerin psikolojik ve fizyolojik açılarından problemler yaşadığı ve bunun da yaşam kalitelerini doğrudan etkilediği gözlemlenmektedir.

Keskin ve Tamam, kalitesiz bir uykunun bireyin yaşam kalitesini düşürmekte ve buna bağlı olarak sağlık problemlerine sebebiyet vermekte olduğunu vurgulamıştır.⁶³

2.1.3.2.2. Akademik Başarı ve Akademik Öz Yeterlik

Yaşam kalitesinde olduğu gibi uyku problemi ile yüzleşen bireyin akademik başarısı da etkilenecektir. Başarılı olabilme yolunda bireyin fiziksel ve zihinsel zindeliğe ve iyi oluşa ihtiyacı vardır. Fizyolojik, psikolojik ve sosyal bağlamda kendini iyi ve sağlıklı hisseden birey başarıya daha emin adımlarla gidecektir. Bu yolda bireyin

⁵⁹ Zeithofer vd., a.g.e., 2000

⁶⁰ Helka Urponen vd., "Sleep and Health: Description of Sleep Quality Index", *Sleep and Health Risk*, 1991, p.555

⁶¹ Urponen vd., a.g.e., p.555

⁶² William Pavot and Ed Diener, "Review of the Satisfaction with Life Scale". E. Diener (ed.), *Social Indicators Research Series*, 2009, Vol: 39., p. 101–117; aktaran D.C.Shin and D.M. Johnson, "Avowed Happiness as the Overall Assessment of the Quality of Life", *Social Indicators Research*, 1978, Vol. 5, p. 475 – 492.

⁶³ Keskin ve Tamam, a.g.e.

ihtiyacı olan fizyolojik, psikolojik ve sosyal iyi oluşu kötü bir uyku düzeni, uykusuzluk ya da uyku hastalıkları gibi uyku problemleri etkileyebilmekte ve bu da bireyde akademik açıdan gerileme ve öz yeterliğin düşmesi gibi sorunlara sebebiyet vermektedir.

Akademik başarıya ulaşmak için zihinsel ve psikolojik bağlamda sağlıklı bir hal beklenmektedir. Uykunun bireyin hayatında psikolojik, fizyolojik ve sosyal açılardan rolü oldukça büyük olmakla birlikte kötü ve kalitesiz bir uyku bireyin zihnini, psikolojisini hatta sağlığını etkilemekte ve akademik başarısı için bir engel teşkil etmektedir. Uyku yoksunluğu yaşayan birey karmaşık problemleri çözememe, uzun süreli odaklanmada problem yaşama, duygu durumunu yönetememe, günlük hayatta işlevselliğini yeterince yerine getirememeye, kavramlar arası ilişki kurmada zorluk yaşama gibi sorunlarla karşılaşmakta ve bu gibi sorunlar ise bireyin akademik ortamda kendini öz güvensiz ve yetersiz hissetmesine neden olabilmektedir.

2.1.4. Uyku Kalitesi ile ilgili Çalışmalar ve Bulgular

Molzon ve arkadaşları 501 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında uyku problemlerinin bireyin günlük yaşantısını etkilemekle birlikte akademik durumunu da olumsuz yönde etkilediğini bulmuştur.⁶⁴

Lai ve arkadaşları ise, 1.310 öğrenci ile yürüttüğü araştırmalarında iyi bir uyku kalitesine sahip bireylerde yüksek bir öz güven, yüksek yaşam doyumu, pozitif anlamda iyilik hali ile normal uyku, kısa uyku ve az uyku uyuyan öğrencilere görece en az depresif duygu durumu belirtilerini gösteren sağlıklı bir ruh hali gözlemlemiş ve kısa uyku uyuyan öğrencilerin ise diğerlerine göre fiziksel olarak daha hareketsiz oldukları sonucuna varmıştır.⁶⁵

Becker ve arkadaşları, 54.111 öğrenci üzerinde yaptığı akademik performans ve uyku kalitesi konulu çalışmasında iyi uyku kalitesine sahip öğrencilerde düzenli fiziksel aktivitelere katılımın yüksek olduğu, bu öğrencilerin kendilerini daha az yorgun hissettikleri, sağlıklı bir vücut kitle indeksleri olduğu ve akademik bağlamda ise performanslarının yüksek olduğunu bulmuştur.⁶⁶

Steven P. Gilbert & Cameron C. Weaver, depresyonda olmayan 415 katılımcı üzerinde uyku kalitesi ve akademik performans ilişkisi ile ilgili bir araştırma yapmış ve

⁶⁴ Elizabeth S. Molzon vd., "Differences in Sleep Quality and Health-Related Quality of Life in Young Adults with Allergies and Asthma and Their Healthy Peers", *Journal of American College Health*, Vol: 61:8, p. 484-489.

⁶⁵ Catie C. W. Lai and Cecilia M. S. Ma, "Sleep Quality Types and Their Influences on Psychological and Physical Health in Chinese Adolescents: A Person-Centered Approach", *Journal of Early Adolescence*, p. 1-24.

⁶⁶ Craig M. Becker vd., "Correlates of Quality Sleep and Academic Performance", *The Health Educator*, 2008, Vol: 40(2), p. 82-89.

bu araştırmanın sonucunda ise düşük uyku kalitesinin düşük bir akademik performansla ilişkisi olduğunu bulgulamıştır.⁶⁷

Israel ve Savard kalitesiz bir uyku, uyku bozuklukları ve bunlardan kaynaklanan yorgunluk durumlarının düşük bir yaşam kalitesine yol açtığını belirtmiştir.⁶⁸

4.2. YAŞAM KALİTESİ

Çok boyutlu bir kavram olan yaşam kalitesi, bireyin kendi yaşantısıyla ilgili yargısıyla ilgilidir. Bu yargı ise bireyin, hayattan beklentileri, oluşturduğu standartlar, fizyolojik ve psikolojik süreçleri, yaşamındaki amaçları, başarıları, yaşamsal faaliyetlerindeki performansı, hayatı algılama yönü gibi kavramların bir araya gelmesiyle oluşur.

Schalock 2000'de yaptığı bir çalışmasında yaşam kalitesi konseptinin esaslarının kişinin yaşamı boyunca değişiklik gösterebileceğini, bağlı olduğu grup ya da etnik kültürle bir ilgisinin bulunduğunu ve temel ihtiyaçlarını karşılamakla birlikte kişinin hedeflerine ulaşmasının da yaşam kalitesini etkilediğini belirtmektedir.⁶⁹

2.2.1. Yaşam Kalitesinin Tanımı

Yaşam Kalitesi kavramı, kişinin günlük yaşantısındaki işlevsellik durumu, sağlık düzeyi ve engellilik hali gibi biyolojik ve işlevsel boyutlar; iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk gibi sosyal ve psikolojik kavramlar ve ekonomik bağlamda yeterlilik ve refah gibi bileşenlerden oluşmaktadır.⁷⁰

Yaşam kalitesi çok yönlü bir kavram olmakla birlikte bireyin içinde bulunduğu kültür, değer sistemleri, amaçları, idealleri, yaşamı ile ilgili beklentileri, yaşam standardı, yaşadığı çevre, kaygıları, özgürlüğü algılama biçimi, neşe durumu ve sağlığı ile ilgili olmanın yanı sıra bireysel farklılıklara da dayanmaktadır.⁷¹ Aslında yaşam kalitesi kavramı her bireyin kendi algısında farklı anlamlara gelmektedir.⁷²

⁶⁷ Steven P. Gilbert and Cameron C. Weaver, "Sleep Quality and Academic Performance in University Students: A Wake-Up Call for College Psychologists", *Journal of College Student Psychotherapy*, 2010, Vol: 24:4, p. 295-306.

⁶⁸ Sonia Ancoli Israel and Josée Savard, "Sleep and Fatigue in Cancer Patients", Meir H. Kryger vd., (ed.), *Principles and Practice of Sleep Medicine*, Vol: 5, Elsevier Saunders, 2010, p.1416.

⁶⁹ Robert L. Schalock, "Three Decades of Quality of Life", *Mental Retardation in the 21st Century*, M. L. Wehmeyer and J. R. Patton (eds.), 2000, Austin, p. 116-127.

⁷⁰ Raquel Gehrke Panzini vd., "Quality-of-life and spirituality", *International Review of Psychiatry*, 29:3, p. 263-282.

⁷¹ Kathleen W. Wyrwich and Cynthia R. Gross, "Quality of Life in Clinical Medicine", *Sleep and Quality of Life in Medical Illness*, Humana Press, 2008, p. 1.

⁷² Linda K. George and Lucille B. Bearon, *Quality Of Life In Older Persons: Meaning And Measurement*, Human Sciences Press, New York, 1980; Christopher J. Bulpitt and Astrid E. Fletcher, "Quality of Life Evaluation of Antihypertensive Drugs", *Pharmacoeconomics I*, 1990, (2), p. 95-102, aktaran Morag Farquhar, "Definitions of quality of life: a taxonomy", *Journal of Advanced Nursing*, 1995, 22, p. 502-508.

Calman, yaşam kalitesinin yalnızca bireysel boyutta değerlendirilmesi gerektiğini, bu kavramın kişiler arası değişkenlik gösterdiğini ve bireylerin yaşam kalitesi tanımını, kendi yaşam şekilleri, tecrübeleri, gelecekle ilgili beklentileri ve planlarını baz alarak, kendilerinin yapmasının daha doğru bir yaklaşım olduğunu vurgulamıştır.⁷³ Yine Calman 1984'te yaptığı bir çalışmada yaşam kalitesinin hayatın birçok yönünün göz önünde bulundurularak bireyin amaçları ve planları, hedeflerine ulaşabilirliği ve sağlık durumu gibi yönlerinin değerlendirilmesi boyutlarıyla ilgilenmiştir.⁷⁴

2.2.2. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Yaşam kalitesini etkileyen konseptler arasında emosyonel iyilik hali, kişilerarası ilişkiler, samimi arkadaşlıklar, aile desteğinin bulunduğu bir yaşantı, ekonomik bağlamda yeterlilik, üretkenlik, kişisel gelişim, kişisel rehabilitasyon, fiziksel iyi oluş, hareketlilik, sağlıklı bir yaşam, doğru beslenme, azim, kararlılık, kişisel hedefler koyabilme, içerisinde bulunulan toplumda kabul görme, haklarını kullanabilme boyutları bulunmakla birlikte, yaşam kalitesi bireyin bu kavramlar çerçevesinde yaşantısı ile ilgili öznel yargısı üzerine temellendirilmektedir.⁷⁵

Farquhar 1995' te yaptığı bir çalışmada, yaşam kalitesinin, bireyin yaşam koşullarıyla birlikte yaşam tecrübelerini de içerdiğini vurgulamaktadır.⁷⁶ Yaşam kalitesi bireyin iç muhakemesine bağlı olmakla birlikte dış faktörlerden de etkilenmektedir. Bu kavram bireyin iç ve dış etkenler üzerinden kendi öz değerlendirmesi olarak açıklanmaktadır. Bireyin bu kavramlara ek olarak ekonomik yaşantısı ve konfor alanının da yaşam kalitesi üzerinde etkileri bulunmaktadır.

Yaşam kalitesini etkileyen bir diğer faktör ise uykudur. Dengiz ve kalitesiz bir uyku düzenine sahip bireyin sağlığı, psikolojisi ve fizyolojisi etkilenmekte ve bunların sonucunda ise yaşam kalitesi düşmektedir. İhtiyaçlarını karşılayabilen, sağlıklı bir beslenme düzeni olan, sosyal ilişkilerini sağlıklı bir boyutta tutan, uyku kalitesi yüksek bireyin yaşam kalitesi de bu gibi durumlardan olumu yönde etkilenecektir. İyi bir yaşantının temelinde sağlıklı bir yaşam, sağlıklı bir uyku düzeni ve zihinsel iyi oluş yatmaktadır.

Yaşam kalitesi salt somut faktörlerden etkilenmemekle birlikte sosyal koşullardan da etkilenen bir kavramdır. Yani dinamik bir varlık olan insan, yaşam

⁷³ Calman, a.g.e., 1984

⁷⁴ Calman, a.g.e., 1984

⁷⁵ Schalock, a.g.e.

⁷⁶ Angus Campbell, "Subjective measures of well-being". *American Psychologist*, 1976, 31(2), p. 117–124.

kalitesinin yüksek olması için gerekli fiziksel koşullara ne kadar sahip olsa da bu fiziksel ya da somut etmenlerin yaşam kalitesinin yükselmesi adına yeterli olmayacağı ve sosyal etkileşimin de bu noktada önemli olduğu söylenebilir.

2.2.3. Yaşam Kalitesi ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişki

Öz yeterlik, bireyin kendisine ilişkin yargısıdır. Bu yargının temelinde, bireyin bir görevi yerine getirme yolunda kendi bakış açısında kendisinin ne derece başarılı olduğu yatmaktadır.

Öz yeterlik kavramı kişinin başarıları, davranışları, düşünceleri, inanışları ve içerisinde bulunduğu çevresel koşullara dayanan geniş bir sosyal-bilişsel kuram üzerine temellenmiştir.⁷⁷ Bandura 1994'de yaptığı bir çalışmada öz yeterliğin mutluluk ile ilişkisi olduğunu vurgulamış ve öz yeterliği yüksek olan bireylerin daha mutlu bir yaşantı sürdürdüğünü ileri sürmüştür. Güçlü bir öz yeterlik hissi başarı ve refahı beraberinde getirir.⁷⁸

Bandura'ya göre yüksek öz yeterlik algısına sahip birey hedeflerine ulaşma yolunda daha fazla gayret göstermektedir. Buradan öz yeterlik algısı yüksek bireyin hedeflerine ulaşabilme açısından daha fazla çaba sarf ettiği ve buna bağlı olarak yapabildiklerinin sınırlarını zorlama şevkine sahip olduğu anlamı çıkarılabilir.⁷⁹

Yüksek bir öz yeterlik beraberinde pozitif bir bakış açısı getirir. Bireyin hayattan aldığı doyum ve zihninde belirlediği standartlar çerçevesinde yaşantısından aldığı yanıtlar ise yaşam kalitesi ile ilgili yargısını oluşturmaktadır.

2.2.4. Yaşam Kalitesi ile İlgili Çalışmalar ve Bulgular

Zeitlhofer ve arkadaşları 2000 yılında yaşam kalitesi üzerine yaptığı bir araştırmasında 1049 katılımcı ile çalışmış ve yaşam kalitesi ve yaş faktörünün ters orantılı olduğunu bulgulamıştır.⁸⁰ Buradan bireyin yaşı arttıkça yaşam kalitesi algısı düşmektedir sonucu çıkarılabilir. Yine Zeitlhofer ve arkadaşları bu çalışmada uyku kalitesinin yaşam kalitesinin belirleyicilerinden biri olduğunu ileri sürmüştür.⁸¹

Marques ve arkadaşları, yaşam kalitesi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek adına 324 üniversite öğrencisi üzerine çalışma yapmıştır; bu çalışmalarında öğrencilerin uyku kalitesini ölçmek için Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi

⁷⁷ Albert Bandura, "Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy.", *American Psychologist*, 1989, 41, p. 1389-1391.; aktaran Dale H. Schunk, and Frank Pajares a.g.e.

⁷⁸ Albert Bandura, "Social cognitive theory of mass communication", J. Bryant & D. Zillman (eds.), *Media Effects: Advances in Theory and Research*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994, p. 61-90.

⁷⁹ Bandura, a.g.e., 1977

⁸⁰ Zeitlhofer vd., a.g.e., 2000

⁸¹ Zeitlhofer vd., a.g.e., 2000

(PUKİ) ve yaşam kalitesi ile ilgili algılarını ölçmek için ise Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF) kullanmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre tüm yaşam kalitesi ile uyku kalitesi bileşenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.⁸²

AhmadiGatab ve arkadaşları, 165 öğrenci üzerinde fizyolojik sağlık, mutluluk ve yaşam kalitesi konularını baz alarak yaptığı bir çalışmada psikolojik bağlamda iyi bir yaşam ve mutluluğun yaşam kalitesi ile önemli derecede ilişkisi olduğunu bulgulamıştır.⁸³ Yine yaşam kalitesi gibi uyku kalitesi için de dış etkenler önemli olduğu gibi bireyin iç etkenlerin ve içsel süreçlerinin de önemli olduğunu varsayarsak yaşam kalitesi de uyku kalitesinin de iyi bir psikoloji, mutluluk ve sağlıkla ilişkisi sonucuna varabiliriz. Yine aynı çalışmada AhmadiGatab ve arkadaşları psikolojik bağlamda kendilerini iyi ve sağlıklı hisseden öğrencilerin daha mutlu ve yaşam kalitesi yüksek bireyler olduğunu belirtmiştir.⁸⁴

1993-1997 yılları arasında Ventegodt ve arkadaşları tarafından çalışılmaya başlanan ve 2004'te yayınlanan 11.000 katılımcının yer aldığı yaşam kalitesi ile sosyal bileşenlerin araştırıldığı bir araştırmada yaşam kalitesinin nesnel öğeler, yaşam şekli ya da yaşamsal olguların dışında bireyin kişisel sağlığı ve yaşama karşı tutumu ile ilişkisini bulgulamıştır.⁸⁵

⁸² Daniel Ruivo Marques vd., "Associations between sleep quality and domains of quality of life in a non-clinical sample: results from higher education students", *Sleep Health*, 2017.

⁸³ Teymor AhmadiGatab vd., "The relationship between psychological health, happiness and life quality in the students", *Social and Behavioral Sciences*, 2011, 30, p. 1983 – 1985.

⁸⁴ AhmadiGatab vd., a.g.e.

⁸⁵ Soren Ventegodt vd., "Global Quality of Life, Health and Ability are Primarily Determined by Our Consciousness. Research Findings from Denmark 1991-2004", *Social Indicators Research*, 2005, Vol: 71, p. 87-112.

2.3. AKADEMİK ÖZ YETERLİK

2.3.1. Öz Yeterlik Kavramı

Öz kavramı bireyin kimliği anlamına gelmekle birlikte yeterlik kavramı ise bireyin bir şeyi ortaya koymak için kendisinde algıladığı ve hissettiği gücüdür.⁸⁶ Öz yeterlik kavramı ilk kez Albert Bandura'nın önce sosyal öğrenme kuramı olarak adlandırdığı daha sonra ise adı sosyal-bilişsel kuram olarak değiştirilen kuramında temellendirilmiştir.⁸⁷ Lorig ve arkadaşları, algılanan öz yeterlik kavramını bireyin kendisine atanan görevleri yerine getirirken başarılı olmak adına gerekli olan planlarını ve eylemlerini yerine getirme ve organize etme yeteneği ve kapasitesi çerçevesinde bireyin kendine olan inancı olarak yorumlamaktadır.⁸⁸ Lunenberg ise 2011'de yaptığı bir çalışmada öz yeterliği öz saygının eyleme özgü bir versiyonu olarak nitelendirmiş ve öz yeterliğin bireyin zor görevleri öğrenme yolunda çaba düzeyini ve dayanıklılığını artırdığını vurgulamıştır.⁸⁹

Bandura'ya göre, bireyin elde ettiği başarısı onun güçlü bir öz yeterlik inancı inşa etmesine yardımcı olur.⁹⁰ Marks ve arkadaşları, öz yeterlik kavramının psikolojik açıdan önemli bir boyutta olduğunu ve bireyin bir görevi ya da bir davranışı yerine getirirken kendisinde hissettiği yeterlik algısı bağlamında bir güven oluşturmada da etkili olduğunu vurgulamıştır.⁹¹ Öz yeterlik, bireyde uygun bir davranış sergileme isteği ve uygun olmayan davranışlardan kaçınma eğilimi açısından önemi oldukça büyük olan bir kavramdır.⁹² Başka bir deyişle öz yeterlik inancı bireyin otokontrolü ve motivasyonunu üzerinde büyük rol oynamaktadır.⁹³ Birey başarılı olacağına inanmadığı bir görevi yerine getirmek adına bir girişimde bulunmaktan kaçınmaktadır.⁹⁴

⁸⁶ Kristen Zulkosky, "Self-Efficacy: A Concept Analysis", *Journal Compilation Nursing Forum*, 2009, Vol: 44, No:2, p. 93-101.

⁸⁷ Zulkosky, a.g.e.

⁸⁸ Kate R. Lorig vd., "Self-Management Education: History, Definition, Outcomes, and Mechanisms", *The Society of Behavioral Medicine*, 2003, Vol: 26, No:1, p. 1-6.

⁸⁹ Joel Brockner, "Self-Esteem at Work: Research, Theory and Practice", *Issues in organization and management series*, 1988, Lexington Books/D. C. Heath and Com; aktaran, "Fred C. Lunenberg, Self-Efficacy in the Workplace: Implications for Motivation and Performance", *International Journal Of Management, Business, And Administration*, 2011, Vol: 14, No.1, p. 1-5.

⁹⁰ Albert Bandura, "Self-efficacy", R. J. Corsini (ed.), *Encyclopedia of Psychology*, 2nd ed., New York: Wiley, 1994, Vol. 3, p. 368-369.

⁹¹ Albert Bandura, 1977, a.g.e.; Albert Bandura, "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.", *Psychological Review*, 1977, 84, p. 191-215.; aktaran Ray Marks vd., "A Review and Synthesis of Research Evidence for Self-Efficacy-Enhancing Interventions for Reducing Chronic Disability: Implications for Health Education Practice (Part I)", *Health Promotion Practice*, Vol:6, No.1, p.37-43.

⁹² Marks vd., a.g.e.

⁹³ Albert Bandura, A., "Personal and collective efficacy in human adaptation and change.", J. G. Adair, D. Belanger, & K. L. Dion (eds.), *Advances in Psychological Science: Personal, Social and Cultural Aspects*, Hove, UK: Psychology Press, 1998, Vol. 1., p. 51-71,

⁹⁴ Lunenberg, a.g.e.

Albert Bandura 1986'da üzerinde çalıştığı sosyal öğrenme kuramında öz yeterlik kavramını, bireyin belirli davranışları başarılı düzeyde gerçekleştirebilme yolunda yetenekleri ve yapabildikleri ile ilgili kendine duyduğu güven derecesi olarak tanımlamıştır.⁹⁵ Öz yeterlik kavramını Bandura'nın bakış açısına göre tanımlayacak olursak; öz yeterliğe bireyin yetenekleriyle ilgili olmanın dışında yeteneği ne olursa olsun yapabileceklerine olan inancı ve kendisiyle ilgili yargısıdır diyebiliriz.⁹⁶ Başka bir deyişle Sakız, 2003'te yürüttüğü bir araştırmasında öz yeterlik kavramını kişinin yetenekleri ile açıklamak yerine sahip olduğu becerilerle yapabildiklerine olan inancı ile temellendirmiştir.⁹⁷ Eccless ve arkadaşları tarafından 1996 yılında bireyin benlik saygısının gelişiminde öz yeterlik algısının anahtar bir rol oynadığı düşüncesi ortaya konmuştur.⁹⁸

Tüm bu bilgilere ek olarak Judge ve Bono, öz yeterlik kavramının başarılı bir performans üzerindeki etkisinin oldukça önemli bir boyutta olduğunu bulgulamıştır.⁹⁹

2.3.2. Akademik Öz Yeterlik Kavramı

Sharma ve Nasa, çalışmalarında akademik öz yeterlik kavramını bireyin akademik bir görevde belirli bir seviyeye başarılı bir şekilde gelebileceği veya belirli bir akademik amaca ulaşabileceğiyle ilgili kendine ilişkin yargısı (düşüncesi) şeklinde ifade etmiştir.¹⁰⁰ Akademik öz yeterlik kavramı başka bir tanımlama ile öğrencilerin eğitim hedeflerine başarıyla ulaşabilmesi hususunda kendileriyle ilgili algısıdır.¹⁰¹ Bu kavram Bandura tarafından öz yeterlik teorisi kapsamında incelenmiş ve

⁹⁵ Albert Bandura and National Inst of Mental Health, "Social foundations of thought and action: A social cognitive theory", *Prentice-Hall Series In Social Learning Theory*, Prentice-Hall, Inc.,1986.; aktaran Carlos F. Mendes Leon vd., "Self-Efficacy, Physical Decline, And Change in Functioning In Community-Living Elders: A Prospective Study". *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.*,1996, Vol: 51(4), p.183-190.

⁹⁶ Albert Bandura, 1986, a.g.e.; aktaran Huamao Peng vd., "Moderating Role of Online Self-Efficacy in Relation Between Learning Strategy and Online Performance", Richiro Mizoguchi, Pierre Dillenbourg, Zhiting Zhu (eds), *Learning by Effective Utilization of Technologies: Facilitating Intercultural Understanding*, 2006, p.517.

⁹⁷ Gönül Sakız, "Başarıda Anahtar Kelime: Öz-yeterlik", *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, 26 (1), s. 185-209.

⁹⁸ Jacquelynne S. Eccles vd., "School transitions in early adolescence: what are we doing to our young people?", J. A. Graber, J. Brooks-Gunn, and A. C. Petersen (eds.), *Transitions through adolescence: Interpersonal domains and context*, 1996, p. 251–284.; aktaran Gönül Sakız, a.g.e.

⁹⁹ Timothy A. Judge and Joyce E. Bono, "Relationship of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability—With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis", *Journal of Applied Psychology*, 2001, Vol: 86(1), p. 80-92; aktaran Cam Caldwell and Linda A. Hayes, "Self-efficacy and self-awareness: moral insights to increased leader effectiveness", *Journal of Management Development*, 2016, Vol. 35, No:9 p. 1-13.

¹⁰⁰ Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, W. H. Freeman and Company, NY, 1997; Jacquelynne S. Eccles and Allan Wigfield, 2002, a.g.e.; Steven M. Elias and Ross J. Loomis, 2002, a.g.e.; Elizabeth A. Linnenbrink, and Paul R. Pintrich, a.g.e.; Dale H. Schunk, and Frank Pajares a.g.e.; aktaran Hemant Lata Sharma and Gunjan Nasa, 2014, a.g.e.

¹⁰¹ Marcela Verešová and Lucia Foglová, "Academic Self-Efficacy, Approach to Learning and Academic Achievement", *Health and Academic Achievement*, 2018, p. 178-192.

temellendirilmiştir.¹⁰² Çok yönlü bir kavram olan akademik öz yeterlik bireyin akademik yaşantısında kilit bir role sahiptir. Akademik öz yeterlik birçok araştırmacının üzerinde çalışmalar yaptığı bir kavramdır.¹⁰³ Chemers ve arkadaşları 2001 yılında yaptığı bir çalışmada öz-yeterlik ile akademik başarının bağlantısını vurgulanmıştır.¹⁰⁴ Ayrıca Zimmerman, akademik bağlamda öz yeterliği yüksek olan bireylerin akademik başarılarının da bununla doğru orantılı olarak yükseldiğini vurgulamıştır.¹⁰⁵

Bireyin akademik öz yeterliğinin artmasının akademik başarısı üzerinde pozitif bir ilişkisi bulunmaktadır.¹⁰⁶ Bununla birlikte yüksek akademik öz yeterliğe sahip öğrencilerin öğrenme sürecinde okul aktivitelerinde daha başarılı olduğuna dair görüşler bulunmaktadır.¹⁰⁷

2.3.3. Akademik Öz Yeterliği Etkileyen Faktörler

Akademik çerçevede öğrenci tarafından algılanan öz yeterlik öğrencinin akademik ilgisini ve motivasyon düzeyini, akademik bağlamdaki stresini yönetme şeklini ve başarılarını etkilemektedir.¹⁰⁸ Güçlü bir yeterlik hissi bireyin akademik başarısı ve karar verme kalitesi de dahil bilişsel süreçleri ve performansları açısından oldukça etkilidir.¹⁰⁹

Bireyin yaşantısında bazı noktalar akademik öz yeterliği nedeniyle etkilenebileceği gibi aynı şekilde akademik öz yeterliğini de etkileyen birçok faktör bulunmaktadır.

Yaşam kalitesi ve uyku arasındaki çift yönlü etkileşim gibi akademik öz yeterlik ile psikoloji ve fizyoloji arasında da çift yönlü bir etkileşim bulunmaktadır.¹¹⁰ Algılanan öz yeterlik seviyesi düşük bireylerde stres, kaygı ve çökkün ruh hali gözlemlenmekle

¹⁰² Bandura, a.g.e., 1977

¹⁰³ Albert Bandura, "Self-Efficacy and Health Behaviour." A. Baum, S. Newman, J. Wienman, R. West, & C. McManus (Eds.), *Health and Medicine*, Cambridge Handbook of Psychology, Cambridge: Cambridge University Press, 1997, p. 160-162.; Hemant Lata Sharma and Gunjan Nasa, 2014, a.g.e.; Eccles & Wigfield, 2002, a.g.e.; Steven M. Elias and Ross J. Loomis, 2002, a.g.e.; Linenbrink & Pintrich, 2002; Marcela Verešová and Lucia Foglová, 2018, a.g.e.; Anastasia Kitsantas and Anthony Chow, a.g.e.; Barry J. Zimmerman, 2000, a.g.e; Kristen Zulkosky, a.g.e.

¹⁰⁴ Chemers vd., a.g.e., 2001

¹⁰⁵ Zimmerman, a.g.e., 2000

¹⁰⁶ Albert Bandura, 1997, a.g.e.; Ernest Afari vd., "Global Self-esteem and Self-efficacy Correlates: Relation of academic Achievement and Self-esteem Among Emirati Students", *International Education Studies*, 2012, Vol: 5(2), p. 49-54.

¹⁰⁷ Therese Bouffard vd., "Influence of Self-Efficacy on Self-Regulation and Performance among Junior and Senior High-School Age Students", *International Journal of Behavioral Development*, 1991, Vol: 14(2), p.153-164; Barry J. Zimmerman, "Self-efficacy and educational development", 1995; Dale H. Schunk, and Frank Pajares a.g.e.; aktaran Martha Bassi vd., "Academic Self-efficacy, Beliefs and Quality of Experience in Learning", *J Youth Adolescence*, 2007, Vol: 36, p. 301-3012.

¹⁰⁸ Barry J. Zimmerman, "Self-efficacy and educational development", *Self-Efficacy in Changing Societies*, Albert Bandura (ed.), Cambridge University Press, UK, 1995, p. 202; Albert Bandura, 1997, a.g.e.; Dale H. Schunk, and Frank Pajares a.g.e.; aktaran Martha Bassi, a.g.e.

¹⁰⁹ Zulkosky, a.g.e.

¹¹⁰ Sakiz, a.g.e.

birlikte bu hisler bireyin fizyolojisini ve psikolojisini olumsuz yönde etkiler ve fizyolojik ve psikolojik bağlamda kendini iyi hissetmeyen bireyin ise akademik öz yeterliği bu durumlar nedeniyle negatif yönde etkilenebilmektedir.¹¹¹ Öte yandan bireyin yaşantısında psikolojik ve fizyolojik açıdan olumsuz olan bu durumların giderilmesi bireyin akademik öz yeterliğinde pozitif etkilere sebep olabilmekte ve yine akademik öz yeterlik bağlamında pozitif hisseden bireyin psikolojik ve fizyolojik bağlamda da iyi hissedebileceği varsayılabilir.

Bireylerin akademik öz yeterlik algısı incelenirken yaş, cinsiyet, içerisinde bulunduğu toplumsal normlar, kültür, ekonomik durum, psikolojik ve fizyolojik durumları ve sosyal ilişkileri de göz önünde bulundurulmalıdır.

Afari ve arkadaşları, 2012 yılında 255 katılımcı ile yürüttüğü bir çalışmada Bandura'nın (1986) sosyal öğrenme kuramında, öğrencinin kendisinden beklenenleri yerine getirebileceği yönünde kendine yönelik inancının var olması öğrenme sürecinde de kendini daha fazla teşvik etmesine neden olur şeklinde bir çıkarımından bahsetmiş ve yüksek bir akademik öz yeterliğin akademik başarı ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır.¹¹²

2.2.4. Akademik Öz Yeterlik ile ilgili Çalışmalar ve Bulgular

Çelik ve arkadaşları, 2020 yılında 255 öğrenci üzerinde yaptıkları bir çalışmalarında yaşam doyumunun bireyin akademik öz yeterliği ile doğrudan ilişkisi olduğunu bulgulamış ve akademik öz yeterliğin ise yaşam doyumu üzerinde dolaylı olarak etkileri olduğunu öne sürmüştür.¹¹³

Afari ve arkadaşları, 2012 yılında yürüttükleri bir çalışmalarında yüksek benlik saygısının bireyin öz yeterlik algısını etkilediği gibi akademik öz yeterliğin ise akademik başarıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir.¹¹⁴

Bassi ve arkadaşları ise 2007 yılında yürüttükleri ve 130 öğrencinin katıldığı bir çalışmalarında yüksek öz yeterlik algısına sahip öğrencilerin düşük yüksek öz yeterliğe sahip olanlara görece akademik bağlamda yüksek amaçları ve akademik yaşantıları olduğunu belirtmiştir.¹¹⁵

¹¹¹ Sakız, a.g.e.

¹¹² Afari vd., a.g.e.

¹¹³ Raşit Çelik vd., "Investigating the Relationship Between Life Satisfaction and Academic Self Efficacy on College Students' Organizational Identification", *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 2020, Vol: 7 (1), p. 76-85.

¹¹⁴ Afari vd., a.g.e., 2012

¹¹⁵ Bassi, a.g.e.

Kostagiolas ve arkadaşları, 124 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir çalışmada öz yeterlik hissi ile birleşen çalışma doyumunun öğrencilerin akademik performansını etkilediğini öne sürülmüştür.¹¹⁶

Honicke ve Broadbent ise akademik performans üzerinde akademik öz yeterliğin etkisinin araştırıldığı bir çalışmada akademik öz yeterliğin akademik performans ile bir dereceye kadar ilişkisi olduğunu bulgulamıştır.¹¹⁷ Bunun yanı sıra Köseoğlu, 18-20 yaş aralığındaki 214 üniversite öğrenci ile yürüttüğü bir araştırmasında öz güvenli öğrencilerin akademik performanslarının daha yüksek olabileceğiyle birlikte öz yeterliğin akademik başarıyı yordayıcı bir rolü olduğunu belirtmiştir.¹¹⁸



¹¹⁶ Petros Kostagiolas vd., "Learning Analytics: Survey Data for Measuring the Impact of Study Satisfaction on Students' Academic Self-Efficacy and Performance.", *Data Brief*, 2019, Vol: 25.

¹¹⁷ Toni Honicke and Jaclyn Broadbent, "The Relation of Academic Self-Efficacy to University Student Academic Performance: A Systematic Review", *Educational Research Review*, 2016, Vol:17, p. 63-84.

¹¹⁸ Yaman Köseoğlu, "Self-Efficacy and Academic Achievement – A Case from Turkey", *Journal of Education and Practice*, 2015, Vol: 6, No. 29, p.131-139.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini farklı üniversitelerde eğitim gören 410 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

3.2. Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma stillerine uygun olarak temellendirilmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.3. Araştırma Hipotezleri

1. Uyku kalitesi ile yaşam kalitesi arasında bir ilişki vardır.
2. Uyku kalitesi ile akademik öz yeterlik arasında bir ilişki vardır.
3. Yaşam kalitesi ile akademik öz yeterlik arasında bir ilişki vardır.
4. Uyku ve yaşam kalitesinin akademik öz yeterlik ile bir ilişkisi vardır.
5. Uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlik arasında bir ilişki vardır.

3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada katılımcılarının cinsiyeti, yaş grubu, öğrenim gördüğü okul ve bölümü, nerede ve kiminle yaşadığı, genel uyku düzeni, genel sağlık durumu, genel yaşam kalitesi, maddi durumu, akademik bağlamda kendini ne kadar yeterli bulduğu ve akademik öz-yeterliğini nasıl değerlendirdiği konularını içeren ve on iki adet sorudan oluşan bir Sosyo-demografik Bilgi Formu; katılımcıların akademik bağlamda kendileriyle ilgili yeterlik algılarını ölçen Akademik Öz Yeterlik Ölçeği (AÖYÖ); gece uykusunun derinliği, uykuya dalma süresi, uyanma sıklığı, uyandığında uyanık kalma süresi, uyku kalitesi ve ortamdaki gürültü düzeyinin değerlendirildiği Richards-Campbell Uyku Ölçeği (RCUÖ), uyku kalitesinin değerlendirildiği Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ve katılımcıların yaşam kalitesi ile ilgili algılarını ölçen Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF) kullanılmıştır.

3.4.1. Richards-Campbell Uyku Ölçeği (RCUÖ)

Araştırmada uyku bileşeni için kullanılan iki ölçekten ilk ölçek olan Richards-Campbell Uyku Ölçeği 1987 yılında Richards tarafından geliştirilmiş olup Türkçe

geçerlik güvenilirlik çalışması 2015 tarihinde Özlü ve Özer tarafından yapılmıştır.¹¹⁹ Toplamda 6 maddeden oluşan ölçek gece uykusunun derinliğini, uykuya dalma süresini, uyanma sıklığını, uyandığında uyanık kalma süresini, uykunun kalitesini ve ortamdaki gürültü düzeyini değerlendiren 6 maddeden her biri 0 ila 100 arasında sayılar bulunan birer çizelge üzerinde değerlendirilir. Çok kötü uykuyu “0-25” aralığındaki puanlar çok iyi uykuyu ise “76-100” aralığındaki puanlar göstermektedir.

Ölçekte alınan puanların artışı katılımcıların uyku kaliteleri ile doğru orantılı olarak artış göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.82’dir.

3.4.2. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)

Araştırmada uyku bileşeni için kullanılan iki ölçekten bir diğeri olan Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ilk kez Buysse ve arkadaşları tarafından 1989’da geliştirilmiştir. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi’nde (PUKİ) bireyin bir aylık zaman dilimindeki uyku kalitesi ölçülmektedir.

Bu ölçeğin amacı iyi ve kötü uykunun tanımlanması ve uyku kalitesinin ölçülmesinin sağlanmasıdır. Ölçek toplamda 24 sorudan oluşmaktadır. Ölçek içerisindeki soruların 19’u katılımcının kendini değerlendirmesi üzerine hazırlanmış olup kalan 5 soru ise katılımının eşi veya bir oda arkadaşı tarafından yanıtlanması istenmektedir.

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) bireyin öznel uyku kalitesi, uyku latansı, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu olmak üzere 7 bileşenden oluşmaktadır.¹²⁰ Ölçekte bulunan her madde için 0-3 arasında puanlama ile değerlendirme yapılır ve toplam puan 0-21 arasındadır. Toplam puanın yüksek çıkması uyku kalitesinin kötü olması ile ilgilidir. Ölçek puanının 5 ve daha üzerinde olması ise kötü uyku kalitesine işaret eder. Anket sonucu katılımcıların uyku düzeyini “Uykusu iyi olanlar” ve “Uykusu kötü olanlar” olarak belirleyecektir. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ağargün ve arkadaşları tarafından 1996 yılında ve geçerlik güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe’ye kazandırılmıştır.¹²¹ Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur.

¹¹⁹ Zeynep Karaman Özlü ve Nadiye Özer, “Richard-Campbell Uyku Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, *Türk Uyku Tıbbi Dergisi*, 2015, Vol:2, s. 29-32.

¹²⁰ Esra Aysan vd., “Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler”, *DEUHYO ED*, 2014, Vol:7(3), s. 193-198.

¹²¹ Mehmet Yücel Ağargün vd., “Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin Geçerliliği ve Güvenilirliği” *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1996, Vol: 7 (2), s. 107-115.

3.4.3. Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF)

Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2010 yılında Eser ve arkadaşları tarafından yapılan Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu, Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş bir ölçektir.¹²² WHOQOL-100 ölçeğinin kısa formu olarak hazırlanan WHOQOL-BREF-27 ölçeğinde katılımcılardan soruları son 15 günlerini dikkate alarak cevaplandırması istenecektir. Ölçekte bireyin bedensel sağlığı, psikolojik sağlığı, sosyal bağlamda ilişkileri ve çevresel sağlığı olarak dört boyut incelenmektedir. Ölçek, toplamda 27 sorudan oluşan 5'li Likert tipinde tasarlanmıştır. Ölçekte yer alan 27. soru ulusal sorudur. Ölçekte bulunan her boyut birbirinden bağımsız olarak değerlendirilmektedir.

3.4.4. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği (AÖYÖ)

Akademik Öz Yeterlik Ölçeği, Owen & Froman (1988) tarafından hazırlanmış olup orijinali 33 madde 5'li Likert tipinde oluşturulmuştur.¹²³ Ölçeğin geçerliğine ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmış ve bu çalışmalar ölçeğin Türkiye şartlarında da kullanılabileceğini göstermiştir. 33 soruluk Akademik Öz Yeterlik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yılmaz ve arkadaşları tarafından 2007 yılında tarafından yapılmıştır.¹²⁴

3.5. Veri Toplama Tekniği ve Süreci

Kaynak taraması yapılması sonucunda alınan veriler araştırma metnine yansıtılmıştır. Veri toplama araçlarını araştırma konusu ile ilgili olan dergiler, kitaplar tezler ve araştırmalar oluşturmaktadır.

Araştırmada 2019-2020 eğitim öğretim yılında üniversite düzeyinde eğitim görmekte olan 410 üniversite öğrencisinin Sosyo-demografik Veri Formu, Akademik Öz Yeterlik Ölçeği, Richards-Campbell Uyku Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF) anketlerine verdiği yanıtlar üzerinde çalışılmıştır. Katılımcıların her biri anketlerde bulunan soruların tamamını yanıtlamıştır.

¹²² Sultan Eser vd., "Yaşlılar İçin Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Modülü WHOQOL-OLD: Türkiye Alan Çalışması Türkçe Sürüm Geçerlilik ve Güvenilirlik Sonuçları", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2010, 21(1), s. 37-48

¹²³ Seteven V. Owen and Robin D. Froman, "Development of a College Academic Self-Efficacy Scale", *Proceedings of the Annual Meeting of the National Council on Measurement in Education*, New Orleans.

¹²⁴ Miraç Yılmaz vd., "Akademik Öz yeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, Vol: 33, s. 253-259.

3.6. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada verilerin analizi, sayısal olarak bilgisayara aktarılmış ve istatistiksel analizler SPSS programı (SPSS 25.0) ile elde edilmiştir. Analiz s¼recinden ¼nce, verilerin normal dağılım incelemesi yapılmıştır. Değişkenler ile ¼rneklem grubunun normallik dağılımı analizi Basıklık-Çarpıklık değerleri kontrol¼nde yapılmış olup b¼t¼n ¼lçeklerin dağılımı normaldir. T¼m ¼lçek ve alt ¼lçek değerleri -2, +2 arasında olup normal dağılımı g¼stermektedir. Analizin g¼venilirlik seviyesi %95 olarak esas alınmıştır. Pearson Korelasyon analiziyle ¼lçekler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çoklu Doğrusal Regresyon ile Bağımsız Değerkenlerin Bağımlı Değerkene etkisi incelenmiştir.



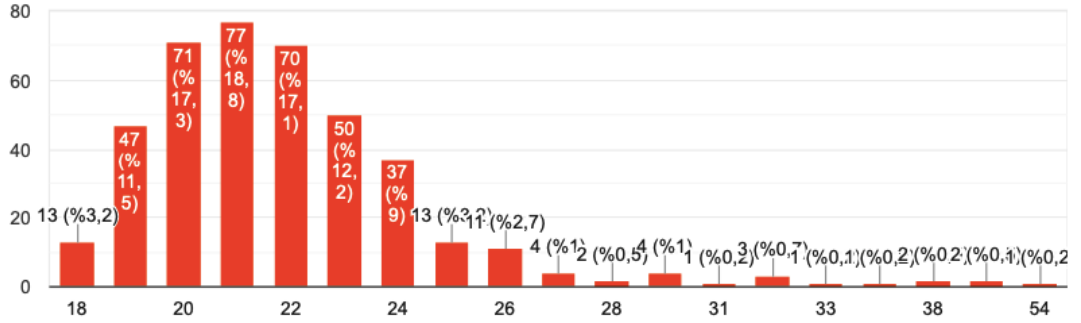
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında Sosyo-demografik Bilgi Formundan alınan verilerin analizleri ve bu veriler ile ilgili bulgulara değinilmiştir.

Tablo 4.1. Örneklem Grubunun Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Yaş	18-25	378	92,2
	26-30	21	5,1
	31-35	6	1,5
	35 yaş üstü	5	1,2
	Toplam	410	100,0

Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların %92,2'sinin 18-25 yaş arası, %5,1'inin 26-30 yaş arası, %1,5'inin 31-35 yaş arası, %1,2'sinin ise 35 yaş üstü olduğu görülmektedir.



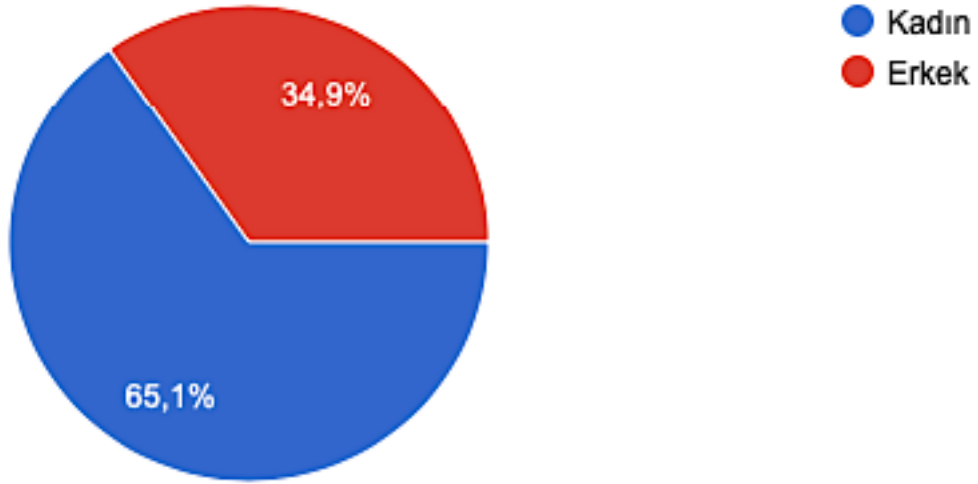
Grafik 4.1. Örneklem Grubunun Yaş Değişkenlerine Göre Dağılımı

Grafik 4.1.'den de anlaşılacağı gibi göre katılımcıların %92,2'si 18-25 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	267	65,1
	Erkek	143	34,9
	Toplam	410	100,0

Cinsiyete göre yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların %65,1'inin kadın, %34,9'unun ise erkek olduğu görülmüştür. Araştırma evreninin büyük bir çoğunluğu 18-25 yaş aralığındaki %65,1 oranında kadın katılımcılar oluşturmaktadır.



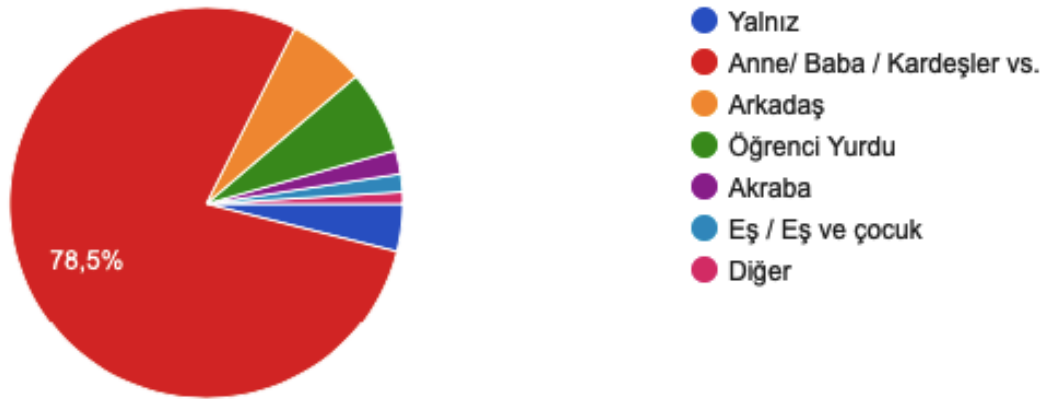
Grafik 4.2. Örneklem Grubunun Cinsiyet Değişkenlerine Göre Dağılımı

Grafik 4.2.'den de anlaşılacağı gibi göre araştırma evrenini 267'si (%65,1) kadın 143'ü (%34,9) erkek katılımcı oluşturmaktadır.

Tablo 4.3. Örneklem Grubunun Yaşadığı Kişiler Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Örneklem Grubunun Yaşadığı Kişiler	Anne/ Baba / Kardeşler vs.	322	78,5
	Akraba	8	2,0
	Öğrenci Yurdu	28	6,8
	Arkadaş	26	6,3
	Yalnız	16	3,9
	Eş / Eş ve çocuk	6	1,5
	Diğer	4	1,0
	Toplam	410	100,0

Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların %78,5'i anne/baba/kardeşler vs. ile birlikte, %2'si akraba ile, %6,8'i öğrenci yurdunda, %6,3'ü arkadaşı ile, %3,9'u yalnız, %1,5'i eş/eş ve çocuk ile, %1'i ise diğer şekilde yaşadığını belirtmiştir.



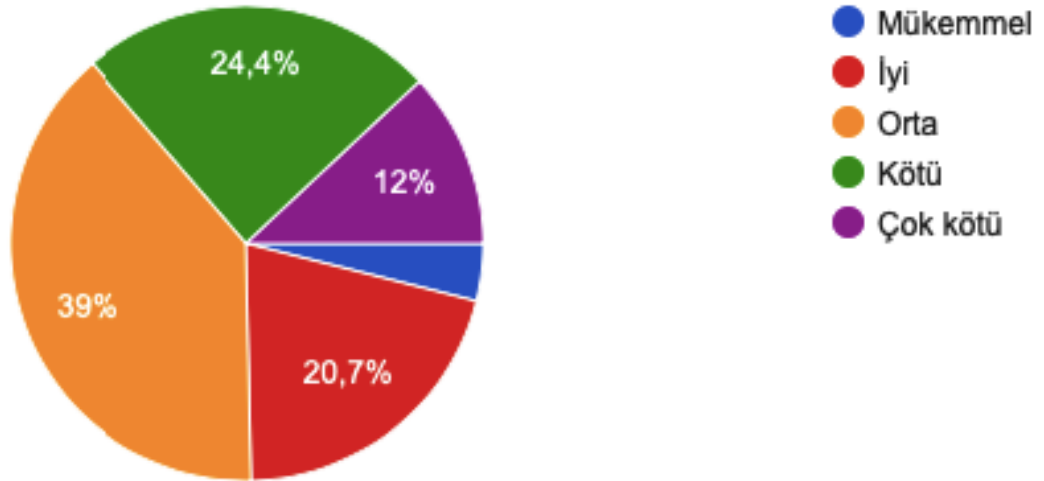
Grafik 4.3. Örneklem Grubunun Yaşadığı Kişiler Değişkenine Göre Dağılımı

Grafik 4.3.'ten de anlaşılacağı üzere katılımcıların çoğunluğu yaşadığı kişiler değişkenine göre %78,5 oran ile anne/baba/kardeşler vs. grubunda yer almaktadır.

Tablo 4.4. Örneklem Grubunun Genel Uyku Düzeni Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Genel Olarak Uyku Düzeni	Çok kötü	49	12,0
	Kötü	100	24,4
	Orta	160	39,0
	İyi	85	20,7
	Mükemmel	16	3,9
	Toplam	410	100,0

Uyku düzeni bileşeni için çıkan sonuçlarda katılımcıların %12'sinin uyku düzeninin çok kötü, %24,4'ünün uyku düzeninin kötü, %39'unun uyku düzeninin orta, %20,7'sinin uyku düzeninin iyi, %3,9'unun ise uyku düzeninin mükemmel olduğu görülmektedir.



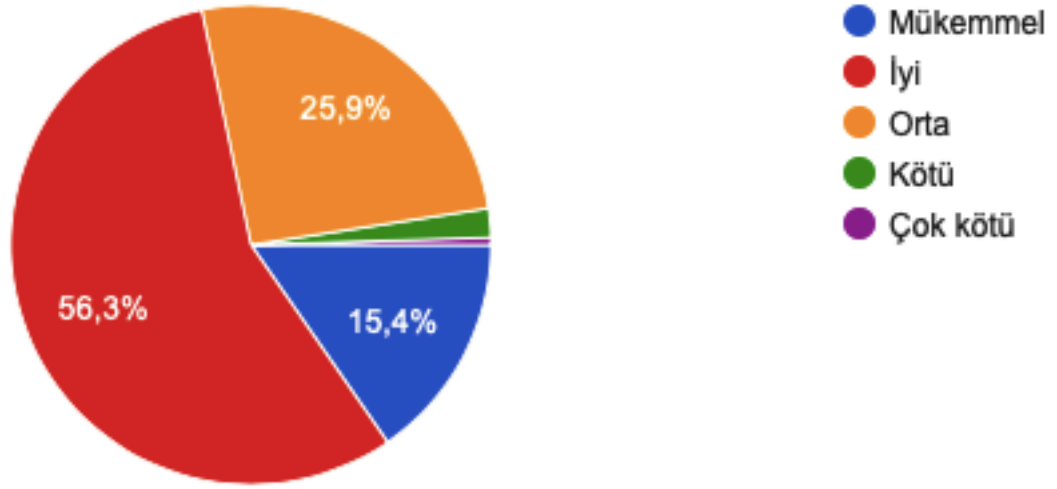
Grafik 4.4. Örneklem Grubunun Genel Uyku Değişkenine Göre Dağılımı

Grafik 4.4. incelendiğinde araştırmaya katılanların uyku düzeni ile ilgili algısı en çok orta düzeydedir sonucuna varılmaktadır.

Tablo 4.5. Örneklem Grubunun Genel Sağlık Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Genel Olarak Sağlık Durumu	Çok kötü	2	0,5
	Kötü	8	2,0
	Orta	106	25,9
	İyi	231	56,3
	Mükemmel	63	15,4
	Toplam	410	100,0

Katılımcıların genel sağlık durumları ile ilgili algılarına bakıldığında %0,5'inin genel sağlık durumu çok kötü, %2'sinin genel sağlık durumu kötü, %25,9'unun genel sağlık durumu orta, %56,3'ünün genel sağlık durumu iyi, %15,4'ünün ise genel sağlık durumunun ise mükemmel olduğu görülmektedir.



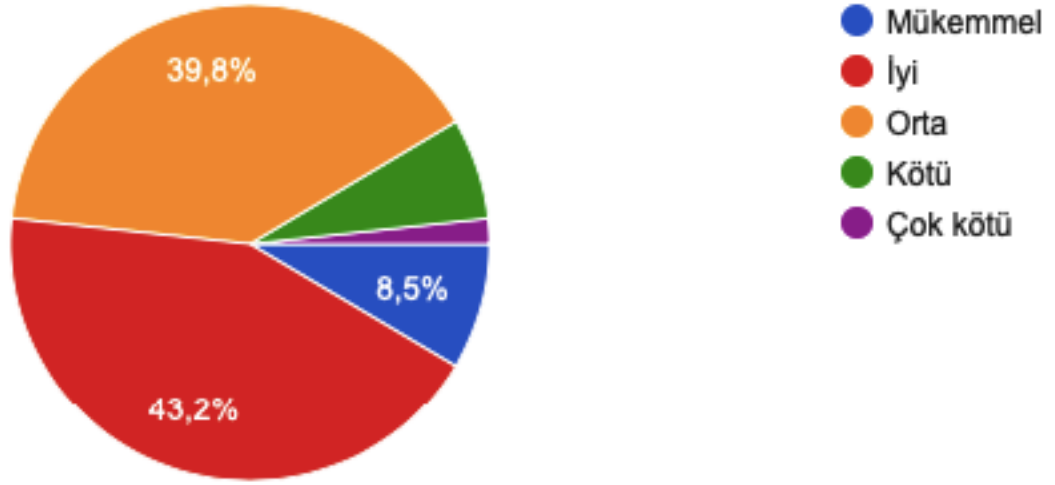
Grafik 4.5. Örneklem Grubunun Genel Sağlık Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Grafik 4.5. incelendiğinde araştırma katılımcılarının %56,3'ü (231 kişi) genel sağlık durumunu iyi olarak ifade etmiştir.

Tablo 4.6. Örneklem Grubunun Genel Olarak Yaşam Kalitesi Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Genel Olarak Yaşam Kalitesi	Çok kötü	7	1,7
	Kötü	28	6,8
	Orta	163	39,8
	İyi	177	43,2
	Mükemmel	35	8,5
	Toplam	410	100,0

Yaşam kalitesi bileşeni incelendiğinde katılımcılardan %1,7'si genel yaşam kalitesi için çok kötü, %6,8'i genel yaşam kalitesi için kötü, %39,8'i genel yaşam kalitesi için orta, %43,2'si genel yaşam kalitesi için iyi, %8,5'i genel yaşam kalitesi için mükemmel yanıtını vermiştir.



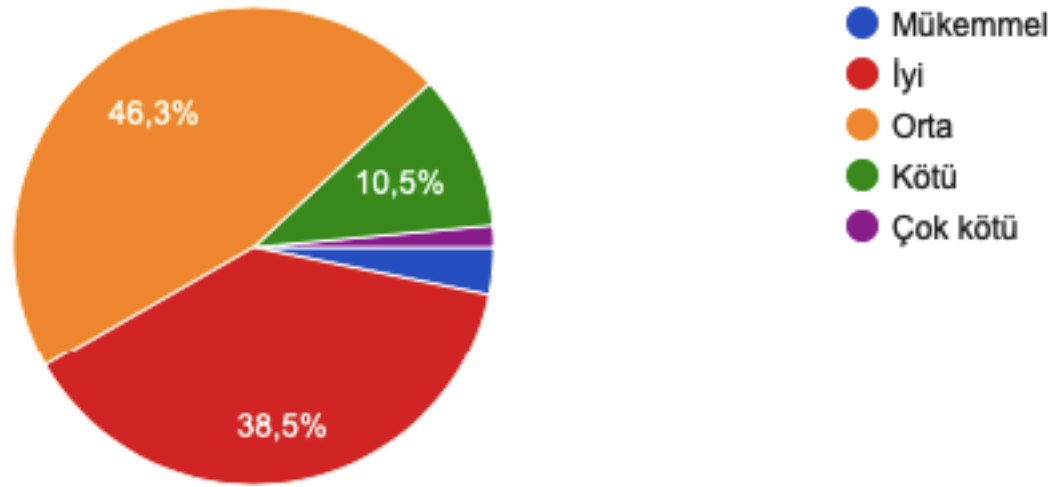
Grafik 4.6. Örneklem Grubunun Genel Olarak Yaşam Kalitesi Değişkenine Göre Dağılımı

Grafik 4.6.'ya göre katılımcıların büyük bir çoğunluğu yaşam kalite düzeylerini iyi ve orta olarak değerlendirmiştir.

Tablo 4.7. Örneklem Grubunun Genel Olarak Maddi Durum Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Genel Olarak Maddi Durum	Çok kötü	6	1,5
	Kötü	43	10,5
	Orta	190	46,3
	İyi	158	38,5
	Mükemmel	13	3,2
	Toplam	410	100,0

Genel olarak maddi durum bileşeni analizlerine bakıldığında katılımcıların %1,5'i maddi durumunu çok kötü, %10,5'i maddi durumunu kötü, %46,3'ü maddi durumunu orta, %38,5'i maddi durumunu iyi, %3,2'si ise maddi durumunu mükemmel olarak değerlendirmiştir.



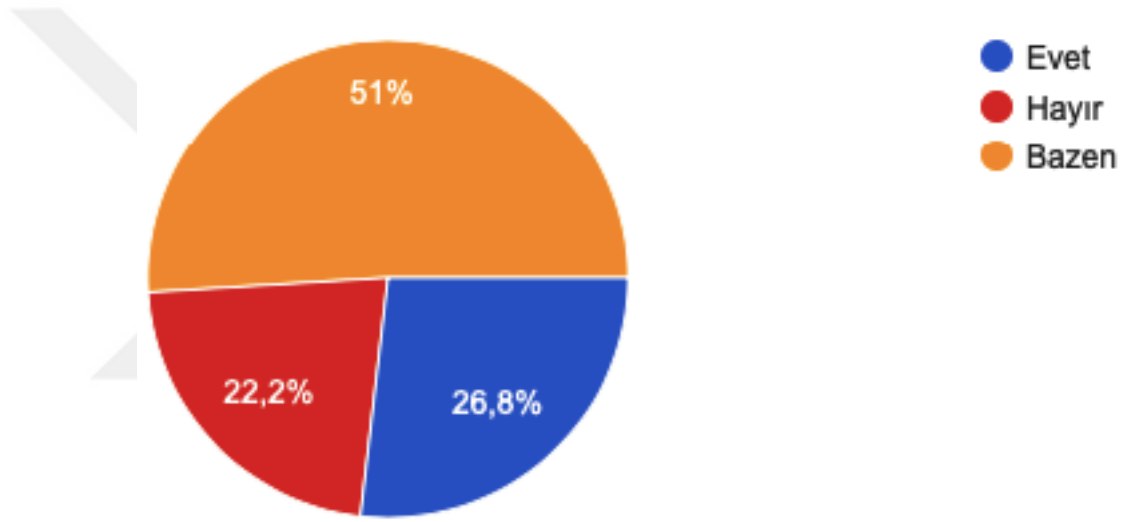
Grafik 4.7. Örneklem Grubunun Genel Olarak Maddi Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Grafik 4.7.'ya göre katılımcıların %46,3'ü genel maddi durumunu orta olarak değerlendirmektedir.

Tablo 4.8. Örneklem Grubunun Akademik Yeterlik Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Akademik Yeterlik	Hayır	91	22,2
	Bazen	209	51,0
	Evet	110	26,8
	Toplam	410	100,0

Tablo verilerine göre katılımcılardan %22,2'si kendilerini akademik bağlamda yeterli değil, %51'i akademik bağlamda bazen yeterli, %26,8'i ise akademik bağlamda yeterli olarak değerlendirmektedir.



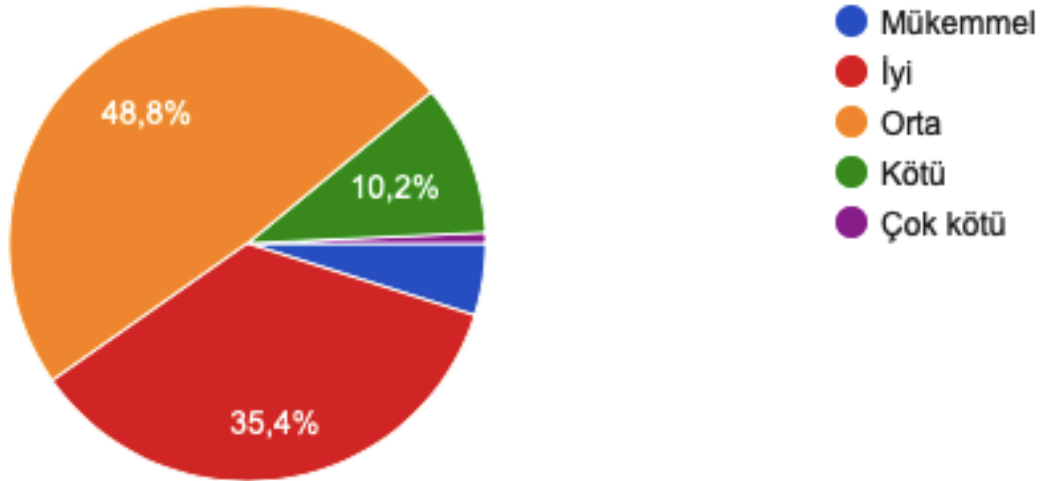
Grafik 4.8. Örneklem Grubunun Akademik Yeterlik Değişkenine Göre Dağılımı

Grafik 4.8.'e göre katılımcıların %51'i kendisini akademik olarak bazen yeterli bulmaktadır.

Tablo 4.9. Örneklem Grubunun Genel Olarak Akademik Öz Yeterlik Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Genel Olarak Akademik Öz Yeterlik	Çok kötü	3	0,7
	Kötü	42	10,2
	Orta	200	48,8
	İyi	145	35,4
	Mükemmel	20	4,9
	Toplam	410	100,0

Analiz sonuçları incelendiğinde katılımcıların %0,7'si kendisini genel olarak akademik öz yeterlikte çok kötü, %10,2'si genel olarak akademik öz yeterlikte kötü, %48,8'i orta, %35,4'ü genel olarak akademik yeterlilikte iyi, %4,9'u genel olarak akademik öz yeterlikte mükemmel olarak değerlendirdiği görülmektedir.



Grafik 4.9. Örneklem Grubunun Akademik Öz Yeterlik Değişkenine Göre Dağılımı

Grafik 4.9.'e göre katılımcıların %48,8'i kendisini genel olarak akademik öz yeterlik bileşeninde orta olarak gördüğü gözlemlenmektedir.

Tablo 4.10. Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss.
Yaşam Kalitesi Ölçeği	410	37	126	92,92	13,36
Genel Sağlık Durumu	410	2	10	6,94	1,37
Fiziksel Sağlık	410	7	35	26,77	4,04
Psikolojik Sağlık	410	6	30	20,40	4,20
Sosyal İlişkiler	410	3	15	10,51	2,24
Çevre	410	10	40	28,29	4,97

Tablo incelendiğinde, Yaşam Kalitesi Ölçeği Ortalamasının 92,92 (ss=13,36), Genel Sağlık Durumu Ölçeği Ortalamasının 6,94 (ss=1,37), Fiziksel Sağlık Ölçeği Ortalamasının 26,77 (ss=4,04) Psikolojik Sağlık Ölçeği Ortalamasının 20,40 (ss=4,20), Sosyal İlişkiler Ölçeği Ortalamasının 10,51 (ss=2,24), Çevre Ölçeği Ortalamasının ise 28,29 (ss=4,97) olduğu görülmektedir. Ölçeğin kesme puanı olmadığından artan puanlar Yaşam Kalitesindeki artışı göstermektedir.

Tablo 4.11. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

	N	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss.
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	410	37	163	101,49	22,69
Sosyal Statü	410	10	50	28,02	8,16
Bilişsel Uygulama	410	19	93	61,23	13,47
Teknik Beceriler	410	4	20	12,24	3,41

Tabloya göre, Akademik Öz Yeterlik Ölçeği Ortalaması 101,49 (ss=22,69), Sosyal Statü Ölçeği Ortalaması 28,02 (ss=8,16), Bilişsel Uygulama Ölçeği Ortalaması 61,23 (ss=13,47), Teknik Beceriler Ölçeği Ortalaması 12,24 (ss=3,41) olduğu görülmektedir. Ölçeğin kesme puanı olmadığından artan puanlar Akademik Öz Yeterlikteki artışı göstermektedir.

Tablo 4.12. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Richards-Campbell Uyku Ölçeği Betimsel İstatistikleri

	N	Min.	Maks.	\bar{X}	Ss.
Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi	410	0,00	17,00	6,72	2,97
Richards-Campbell Uyku Ölçeği	410	7,00	36,00	22,11	6,06

Tablo verilerine göre, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeği Ortalaması 6,72 (ss=2,97), Richards Campbell Uyku Ölçeği Ortalaması ise 22,11 (ss=6,06)'dir. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeği puanları arttıkça uyku kalitesi azalmaktadır. Richards-Campbell Uyku Ölçeği puanları arttıkça uyku kalitesi artmaktadır. Ölçeklerde kesme puanı yoktur.

Tablo 4.13. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Öznel Uyku Kalitesi Alt Bileşeni Frekans Tablosu

		f	%
Öznel Uyku Kalitesi	0(Çok İyi)	38	9,3
	1(İyi)	197	48,0
	2(Kötü)	130	31,7
	3(Çok Kötü)	45	11,0
	Toplam	410	100,0

Tablodan alınan verilere göre, örneklem grubunun %9,3'ünün öznel uyku kalite skorunu 0, %48'inin öznel uyku kalite skorunu 1, %31,7'sinin öznel uyku kalite skorunu 2, %11'inin ise öznel uyku kalite skorunu 3 olarak değerlendirdiği görülmüştür. Artan skorlar uyku kalitesindeki düşüşü göstermektedir.

Tablo 4.14. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Uyku Bozukluğu Alt Bileşeni Frekans Tablosu

		f	%
Uyku Bozukluğu	0(Çok İyi)	5	1,2
	1(İyi)	228	55,6
	2(Kötü)	158	38,5
	3(Çok Kötü)	19	4,6
	Toplam	410	100,0

Araştırma verilerinde Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi uyku bozukluğu alt bileşeni incelendiğinde katılımcıların %1,2'sinin uyku bozukluğu skoru 0, %55,6'sının uyku bozukluğu skorunun 1, %38,5'inin uyku bozukluğu skorunun 2, %4,6'sının uyku bozukluğu skorunun ise 3 olduğu görülmüştür. Artan skorlar uyku bozukluğundaki artışı göstermektedir.

Tablo 4.15. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Gündüz İşlev Bozukluğu Alt Bileşeni Frekans Tablosu

		f	%
Gündüz İşlev Bozukluğu	0(Çok İyi)	159	38,8
	1(İyi)	113	27,6
	2(Kötü)	120	29,3
	3(Çok Kötü)	18	4,4
	Toplam	410	100,0

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %38,8'inin gündüz işlev bozukluğu skorunun 0, %27,6'sının gündüz işlev bozukluğu skorunun 1, %29,3'ünün gündüz işlev bozukluğu skorunun 2, %4,4'ünün ise gündüz işlev bozukluğu skorunun 3 olduğu görülmüştür. Artan skorlar günlük işlev bozukluğundaki artışı göstermektedir.

Tablo 4.16. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Uyku İlacı Kullanımı Alt Bileşeni Frekans Tablosu

		f	%
Uyku İlacı Kullanımı	0(Çok İyi)	381	92,9
	2(Kötü)	23	5,6
	3(Çok Kötü)	6	1,5
	Toplam	410	100,0
	0(Çok İyi)	381	92,9

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcılardan %92,9'u uyku ilacı kullanımı skorunu 0, %5,6'sı uyku ilacı kullanımı skorunu 2, %1,5'i uyku ilacı kullanımı skorunu 3 olarak değerlendirmiştir. Artan skorlar uyku ilacı kullanımının artışı göstermektedir.

Tablo 4.17. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Uyku Latansı Alt Bileşeni Frekans Tablosu

		f	%
Uyku Latansı	0(Çok İyi)	55	13,4
	1(İyi)	121	29,5
	2(Kötü)	106	25,9
	3(Çok Kötü)	128	31,2
	Toplam	410	100,0

Tablo 4.17. incelendiğinde katılımcıların %13,4'ünün uyku latansı skoru 0, %29,5'inin uyku latansı skoru 1, %25,9'unun uyku latansı skoru 2, %31,2'sinin uyku latansı skoru 3 olarak görülmüştür. Artan skorlar uyku latansının artışı göstermektedir.

Tablo 4.18. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Uyku Süresi Alt Bileşeni Frekans Tablosu

		f	%
Uyku Süresi	0(Çok İyi)	229	55,9
	1(İyi)	108	26,3
	2(Kötü)	23	5,6
	3(Çok Kötü)	50	12,2
	Toplam	410	100,0

Tablo 4.18'e göre araştırmaya katılanların %55,9' unun uyku süresi skoru 0, %26,3'ünün uyku süresi skoru 1, %5,6'sının uyku süresi skoru 2, %12,2'sinin ise uyku süresi skoru 3 olduğu görülmüştür. Artan skorlar uyku süresinin azalışını göstermektedir.

Tablo 4.19. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Alışılmış Uyku Etkinliği Alt Bileşeni Frekans Tablosu

		f	%
Alışılmış Uyku Etkinliği	0(Çok İyi)	297	72,4
	1(İyi)	21	5,1
	2(Kötü)	7	1,7
	3(Çok Kötü)	12	2,9
	Toplam	337	82,2
	Kayıp	73	17,8
	Toplam	410	100,0

Tablo 4.18'e göre araştırmaya katılanların %72,4'ünün alışılmış uyku etkinliği skoru 0, %5,1'inin alışılmış uyku etkinliği skoru 1, %1,7'sinin alışılmış uyku etkinliği skoru 2, %2,9'unun alışılmış uyku etkinliği skorunun 3 olduğu görülmüştür. Artan skorlar alışılmış uykunun etkinliğinde azalışı göstermektedir.

Tablo 4.20. Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	Sosyal Statü	Bilişsel Uygulama	Teknik Beceriler
Yaşam Kalitesi Ölçeği	r	,396**	,366**	,368**	,307**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	410	410	410	410
Genel Sağlık Durumu	r	,188**	,193**	,170**	,121*
	p	0,000	0,000	0,001	0,014
	N	410	410	410	410
Fiziksel Sağlık	r	,255**	,243**	,233**	,196**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	410	410	410	410
Psikolojik Sağlık	r	,442**	,412**	,416**	,312**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	410	410	410	410
Sosyal İlişkiler	r	,347**	,326**	,312**	,297**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	410	410	410	410
Çevre	r	,275**	,238**	,259**	,236**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	410	410	410	410

Tablo incelendiğinde, Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutları ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutları arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.396$, $p<.01$).

Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı ile Sosyal Statü puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.366$, $p<.01$).

Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı ile Bilişsel Uygulama puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.368$, $p<.01$).

Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı ile Teknik Beceriler puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.307$ $p<.01$).

Genel Sağlık Durumu toplam puanı ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.188$, $p<.01$).

Genel Sağlık Durumu toplam puanı ile Sosyal Statü puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.193$, $p<.01$).

Genel Sağlık Durumu toplam puanı ile Bilişsel Uygulama puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.170$, $p<.01$).

Genel Sağlık Durumu toplam puanı ile Teknik Beceriler puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.121$ $p<.01$).

Fiziksel Sağlık toplam puanı ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.255$, $p<.01$).

Fiziksel Sağlık toplam puanı ile Sosyal Statü puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.243$, $p<.01$).

Fiziksel Sağlık toplam puanı ile Bilişsel Uygulama puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.233$, $p<.01$).

Fiziksel Sağlık toplam puanı ile Teknik Beceriler puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.196$ $p<.01$).

Psikolojik Sağlık toplam puanı ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.442$, $p<.01$).

Psikolojik Sağlık toplam puanı ile Sosyal Statü puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.412$, $p<.01$).

Psikolojik Sağlık toplam puanı ile Bilişsel Uygulama puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.416$, $p<.01$).

Psikolojik Sağlık toplam puanı ile Teknik Beceriler puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.312$ $p<.01$).

Sosyal İlişkiler toplam puanı ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.347$, $p<.01$).

Sosyal İlişkiler toplam puanı ile Sosyal Statü puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.326$, $p<.01$).

Sosyal İlişkiler toplam puanı ile Bilişsel Uygulama puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.312$, $p<.01$).

Sosyal İlişkiler toplam puanı ile Teknik Beceriler puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.297$, $p<.01$).

Çevre toplam puanı ile Akademik Öz Yeterlik Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.275$, $p<.01$).

Çevre toplam puanı ile Sosyal Statü puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.238$, $p<.01$).

Çevre toplam puanı ile Bilişsel Uygulama puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.259$, $p<.01$).

Çevre toplam puanı ile Teknik Beceriler puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.236$, $p<.01$).

Tablo 4.21. Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Richards-Campbell Uyku Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Richards-Campbell Uyku Ölçeği	
Yaşam Kalitesi Ölçeği	r	,341**
	p	0,000
	N	410
Genel Sağlık Durumu	r	,258**
	p	0,000
	N	410
Fiziksel Sağlık	r	,301**
	p	0,000
	N	410
Psikolojik Sağlık	r	,256**
	p	0,000
	N	410
Sosyal İlişkiler	r	,219**
	p	0,000
	N	410
Çevre	r	,287**
	p	0,000
	N	410

Tablo verilerine göre, Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutları ile Richards-Campbell Uyku Ölçeği arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı ile Richards-Campbell Uyku Ölçeği puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.341$, $p<.01$).

Genel Sağlık Durumu toplam puanı ile Richards-Campbell Uyku Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.258$, $p<.01$).

Fiziksel Sağlık toplam puanı ile Richards-Campbell Uyku Ölçeği puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.301$, $p<.01$).

Psikolojik Sağlık toplam puanı ile Richards-Campbell Uyku Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.256$, $p<.01$).

Sosyal İlişkiler toplam puanı ile Richards-Campbell Uyku Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.219$, $p<.01$).

Çevre toplam puanı ile Richards-Campbell Uyku Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.287$, $p<.01$).

Tablo 4.22. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutu Puanlarıyla Richards-Campbell Uyku Ölçeği Puanları Arasındaki İlişiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Richards-Campbell Uyku Ölçeği
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	r	0,079
	p	0,111
	N	410
Sosyal Statü	r	0,089
	p	0,071
	N	410
Bilişsel Uygulama	r	0,064
	p	0,195
	N	410
Teknik Beceriler	r	0,058
	p	0,239
	N	410

Tablo verilerine göre, Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutları ile Richards-Campbell Uyku Ölçeği arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda aralarında ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.23. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutu ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi	
Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	r	-,121*
	p	0,015
	N	410
Sosyal Statü	r	-,110*
	p	0,025
	N	410
Bilişsel Uygulama	r	-,117*
	p	0,018
	N	410
Teknik Beceriler	r	-0,075
	p	0,131
	N	410

Tabloya göre, Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutları ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Akademik Öz Yeterlik Ölçeği toplam puanı ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.121$, $p<.01$).

Sosyal Statü toplam puanı ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.110$, $p<.01$).

Bilişsel Uygulama toplam puanı ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.117$, $p<.01$).

Tablo 4.24. Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutu Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi	
Yaşam Kalitesi Ölçeği	r	-,439**
	p	0,000
	N	410
Genel Sağlık Durumu	r	-,355**
	p	0,000
	N	410
Fiziksel Sağlık	r	-,400**
	p	0,000
	N	410
Psikolojik Sağlık	r	-,340**
	p	0,000
	N	410
Sosyal İlişkiler	r	-,239**
	p	0,000
	N	410
Çevre	r	-,361**
	p	0,000
	N	410

Tabloda verilerine göre, Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutları ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Yaşam Kalitesi Ölçeği toplam puanı ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.439$, $p<.01$).

Genel Sağlık Durumu toplam puanı ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.335$, $p<.01$).

Fiziksel Sağlık toplam puanı ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.400$, $p<.01$).

Psikolojik Sağlık toplam puanı ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.340$, $p<.01$).

Sosyal İlişkiler toplam puanı ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi puanı arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.239$ $p<.01$).

Çevre toplam puanı ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.361$, $p<.01$).

Tablo 4.25. Yaşam Kalitesinin Akademik Öz Yeterliğe Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi

	B	SE	Beta	t	p	R2	F	p
Sabit	46,818	7,221		6,483	0,000	0,226	23,579	0.000
Genel Sağlık Durumu	-2,186	0,983	0,132	-2,223	0,027			
Fiziksel Sağlık	-0,081	0,343	-0,015	-0,238	0,812			
Psikolojik Sağlık	2,145	0,324	0,397	6,619	0,000			
Sosyal İlişkiler	1,581	0,546	0,156	2,895	0,004			
Çevre	0,411	0,261	0,090	1,572	0,117			

Yukarıdaki verilere göre Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutları Akademik Öz Yeterlik için anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir ($R^2=.226$, $p<.01$). Adı geçen değişkenler birlikte çok yönlü akademik öz yeterlikteki toplam varyansın yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır. β katsayısı değerlerine göre etki güçleri psikolojik, sosyal ilişkiler, genel sağlık durumu, çevre, fiziksel sağlık şeklindedir. Regresyon katsayılarına ilişkin t- testi sonucuna göre Psikolojik Sağlık, Sosyal İlişkiler, Genel Sağlık Durumu akademik öz yeterlik için anlamlı bir yordayıcıdır. Diğer değişkenlerin etkisinin önemli olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4.26. Uyku Kalitesinin Akademik Öz Yeterliğe Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

	B	SE	Beta	t	p	R2	F	p
Sabit	107,692	2,763		38,983	0,000	0,015	6,014	0.015
Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi	107,692	0,376	-0,121	-2,452	0,015			

Tablo verilerine göre Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Akademik Öz Yeterlik için anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir ($R^2=0.015, p<0.05$). Adı geçen değişkenler birlikte çok yönlü akademik öz yeterlikteki toplam varyansın yaklaşık %2'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarına ilişkin t- testi sonucuna göre Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Akademik Öz Yeterlik için anlamlı bir yordayıcıdır.

Tablo 4.27. Uyku Kalitesinin Yaşam Kalitesine Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

	B	SE	Beta	t	p	R2	F	p
Sabit	106,215	1,472		72,134	0,000	0,193	97,357	0.000
Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi	-1,978	0,200	-0,439	-9,867	0,000			

Yukarıdaki veriler incelendiğinde, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Yaşam Kalitesi için anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir ($R^2=0.193, p<0.01$). Adı geçen değişkenler birlikte çok yönlü yaşam kalitesindeki toplam varyansın yaklaşık %19'unu açıklamaktadır. Regresyon katsayılarına ilişkin t- testi sonucuna göre Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Yaşam Kalitesi için anlamlı bir yordayıcıdır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada yaşam kalitesi ve uyku kalitesi kavramlarının akademik öz yeterlik ile ilişkisinin araştırılması hedeflenmiştir. Yapılan çalışmalar ayrı ayrı bu bileşenlerin ilişkili olduğunu göstermiş ve bu kavramların birbirleri ile ilişkilerini vurgulamıştır. Bu çalışmada ise bu kavramlar arası çift yönlü ilişkiler incelenmiştir. Bireyin yaşantısındaki en önemli ve hayati bileşenlerden biri olan uykunun, yaşam kalitesi ile ilişkisi birçok araştırmada bulgulanmıştır. Uyku kalitesi ile yaşam kalitesi arasında da karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Uyku kalitesi ve yaşam kalitesi bireyin öznel yaşantısında ne kadar önemli ise akademik öz yeterlik kavramı da bireyin akademik yaşantısında bir o kadar önemlidir. Buradan hareketle ve çalışmanın sonuçları da dikkate alınarak uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlik kavramlarının her birinin birbirleri ile ilişkili olduğu ifade edilebilir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde çalışmaya katılanların büyük bir çoğunluğunun 18-25 yaş arası (%92,2) kadın (%65,1) katılımcılar olduğu, çoğunluğunun ailesi ile yaşadığı (%78,5) görülmüştür. Katılımcıların genel uyku düzeni ile ilgili değerlendirmeleri “orta – kötü” aralığında yoğunlaşmış, genel sağlık durumları ise en çok “iyi” olarak nitelendirilmiştir. Katılımcılar yaşam kalitelerini ve maddi durumlarını en çok “orta-iyi” aralığında değerlendirmiştir. Akademik yeterlik algılarının ölçüldüğü soruda katılımcılar en çok kendilerini bazen yeterli olarak ve akademik öz yeterlik düzeylerini ise en çok orta olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Özetlemek gerekirse çalışmanın örneklem grubunu, büyük bir çoğunluğu genç yaşta olan kadın üniversite öğrencilerinin oluşturduğu ve bu kişilerin genel uyku düzeylerini “orta – kötü” aralığında, genel sağlık durumlarını, yaşam kalitelerini, maddi durumlarını ve akademik yeterlik ve akademik öz yeterliklerini “orta-iyi” düzeyde değerlendirdikleri görülmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlik düzeylerinin her ikisinin de alt boyutları karşılaştırıldığında; boyutların büyük bir çoğunluğu arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaşam kalitesi alt boyutlarının akademik öz yeterlikle ilişkisi detaylandırıldığında ise, bireyin Psikolojik Sağlık, Sosyal İlişkiler, Genel Sağlık Durumunun akademik öz yeterlik düzeyiyle ilişkili olduğu, fakat Çevre ve Fiziksel Sağlık bileşenleri ile bir ilişkisinin bulunmadığı görülmüştür. Çalışmanın hipotezini destekleyen bu bulgu, akademik öz yeterlik ile yaşam kalitesi arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu hususta yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde bu çalışmanın böyle bir ilişkinin varlığını gösteren ilk çalışma olduğu ve gelecek

çalışmalara katkı sunacağı düşünülmektedir. Akademik başarı, akademik performans, yaşam doyumu kavramlarıyla ayrı ayrı ilişkileri bulunan yaşam kalitesi ve akademik öz yeterlik kavramları arasında da bir ilişki bulunması bireyin yaşantısıyla eğitiminin birçok perspektiften bağlantılı olduğunu göstermektedir. Birçok ortak kümesi bulunan bu iki kavram arasında bir ilişki bulunması bireyin eğitim hayatı açısından önem taşır niteliktedir. Buradan hareketle, yaşam kalitesi düşük olan bireylerin akademik öz yeterliklerinin de düşük olacağı ve aynı şekilde bireyin yaşam kalitesi arttıkça akademik öz yeterliğinin de artacağı varsayılabilir. Akademik başarı ile ayrı ayrı ilişkisi bulunduğu bilinen bu kavramlar arasındaki ilişkiden yola çıkılarak yüksek yaşam kalitesi ve akademik öz yeterliğin akademik başarıyı da beraberinde getireceği yine varsayılabilir. Akademik başarı ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalardan birisi Kitsantas ve arkadaşlarının 472 katılımcı ile yürüttüğü akademik öz yeterliği yüksek bireylerin akademik başarılarının da yüksek olduğunu gösteren 2007 yılına ait çalışmasıdır.¹²⁵ Afari ve arkadaşları ise, 2012 yılında 255 katılımcı ile yürüttüğü bir çalışmada yüksek bir akademik öz yeterliğin akademik başarı ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır.¹²⁶ 2016 yılında ise Honicke ve Broadbent de bu hususta bir inceleme çalışması yürütmüş ve 59 çalışmanın derlendiği bu derleme makalenin sonucunda ise akademik öz yeterlik ve akademik başarı kavramları arasında kısmen ilişki olduğu sonucuna varmıştır.¹²⁷ Yapılan literatür taraması sonuçlarına göre akademik başarı ile yaşam kalitesi kavramları arasındaki ilişki üzerine ise yalnızca bir çalışmanın yürütüldüğü görülmektedir. 2017 yılında 670 tıp öğrencisi ile yürüttüğü bir çalışmada Lyndon ve arkadaşları akademik başarı ile yaşam kalitesi arasında doğrudan bir ilişki bulmuştur.¹²⁸ Bu çalışma bu husustaki tek çalışma olmasına karşın örneklem sayısı oldukça yüksektir. Bireylerin yaşam kalitesi arttıkça akademik başarısının da arttığını gösteren söz konusu çalışmanın sonucu, yaşam kalitesi ile akademik öz yeterlik arasında bir ilişki bulunduğunu gösteren bu çalışma ile de ilişkilendirilebilir. Yukarıdaki çalışmalarla da gerekçelendirildiği üzere, akademik öz yeterlik kavramı akademik başarı ile doğrudan ilişkili bir kavramdır ve her iki kavram da bireylerin eğitim hayatları için önem taşımaktadır. Yaşam kalitesinin akademik öz yeterlik ile ilişkisi akademik başarı ile de bir ilişkisinin bulunabileceğini düşündürmektedir. Bu hususta daha fazla çalışma yapılması ve hem akademik öz yeterlik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin hem de

¹²⁵ Kitsantas and Chow, a.g.e., 2007

¹²⁶ Afari vd., a.g.e., 2012

¹²⁷ Honicke and Broadbent, a.g.e., 2016

¹²⁸ Mataroria P. Lyndon vd., "Burnout, quality of life, motivation, and academic achievement among medical students: A person-oriented approach", *Perspect Med Educ*, 2017, Vol: 6, p.108-114

akademik başarı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin gelecek çalışmalarda araştırılması bu sonuçlara katkı sağlayacaktır.

Bireyin bir aylık zaman dilimindeki uyku kalitesini ölçen Pittsburgh Uyku Kalite İndeksinin (PUKİ) artan puanları uyku kalitesinin düştüğünü göstermektedir. Çalışmanın diğer bir bileşeni olan uyku kalitesinin Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ile ölçümünden elde edilen sonuçlar incelendiğinde ve bu sonuçlar yaşam kalitesi ölçeğinden alınan puanlarla karşılaştırıldığında aralarında negatif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Buradan hareketle Richards-Campbell Uyku Ölçeği sonuçlarının yaşam kalitesi ile ilgili sonuçlarla karşılaştırılmasından elde edilen benzer sonucun Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ile de elde edildiği ve uyku kalitesi düştükçe yaşam kalitesinin de düştüğü görülmektedir. Çalışmaya konu olan bu bileşenler üzerine yapılan literatür taraması sonucunda, yaşam kalitesi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışmanın bulunduğu ve bu çalışmaların büyük bir kısmında Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formunun (WHOQQL-BREF) kullanıldığı gözlemlenmiştir. Fakat çalışmaların örneklem gruplarını genellikle belirli bir tanısı olan hasta gruplarının oluşturduğunu ve üniversite öğrencileri ile yapılan bu gibi çalışmaların sınırlı sayıda olduğunu ifade etmek gerekir. Simonelli ve arkadaşları 2013 yılında 150 katılımcı ile yürüttüğü bir çalışmada uyku ve yaşam kalitesi bileşenlerini Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQQL-BREF) ölçeklerini kullanarak ölçmüş ve bu çalışmanın sonucunda ise uyku kalitesinin artmasıyla yaşam kalitesinin de arttığını bulgulanmıştır. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQQL-BREF) ölçeklerinin birlikte kullanıldığı ve bu çalışmada elde edilen sonuçlarla benzer sonuçların elde edildiği başka çalışmalar da mevcuttur. Marques ve arkadaşları, yaşam kalitesi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek adına 2017 yılında 324 üniversite öğrencisi üzerine bir çalışma yapmıştır; bu çalışmada öğrencilerin uyku kalitesini ölçmek için Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ve yaşam kalitesi ile ilgili algılarını ölçmek için ise Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQQL-BREF) kullanılmıştır.¹²⁹ 2018 yılında 108 sağlık çalışanı ile yürütülen çalışmada düşük uyku kalitesinin düşük yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu bulgulanmış olup uyku kalitesinin artırılmasının yaşam kalitesini de artıracığı yönünde bir öneride bulunulmuştur.¹³⁰ 2020 yılında iki uçlu bozukluk

¹²⁹ Ruivo Marques vd., a.g.e., 2017

¹³⁰ Joana Sofia Vicente de Carvalho vd., Sleep quality and quality of life in physicians and nurses working at a Central Hospital, *European Respiratory Journal*, 2018, Vol: 52, p. 4372.

(bipolar bozukluk) tanısı almış 180 katılımcı ile yürütülen bir çalışmada yine aynı ölçekler kullanılmış ve elde edilen sonuçlarda düşük uyku kalitesi ile düşük yaşam kalitesi arasında istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif bir ilişki görülmüştür.¹³¹ Zeitlhofer ve arkadaşları 1049 katılımcı ile yaşam kalitesi üzerine yaptığı bir araştırmasında Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ile ölçtükleri uyku kalitesi bileşeninin yaşam kalitesi bileşeninin belirleyicilerinden biri olduğunu bulgulamış ve yine bu çalışmanın sonucu ile oldukça benzer bir sonuç elde edilmiştir¹³². Çalışma sonuçlarına göre tüm yaşam kalitesi ile uyku kalitesi bileşenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. 2020 yılında 360 katılımcı ile yürütülen benzer bir çalışmada uyku kalitesinin yaşam kalitesi üzerinde istatistiksel boyutta doğrudan anlamlı bir etkisinin olduğu bulgulanmıştır.¹³³ Farklı örneklem gruplarına uygulanan Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF) ölçeklerinin kullanıldığı bahsi geçen tüm çalışmalardan ve bu çalışmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkarak bireylerin uyku kalitesinin düşmesinden yaşam kalitelerinin de düşeceği çıkarımına varılabilir.

Uyku kalitesi bileşeni için Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi'nin (PUKİ) kullanıldığı ve içinde yaşam kalitesi bileşeninin bulunduğu çalışmalar çoğunlukta iken, uyku kalitesinin Richards-Campbell Uyku Ölçeği ile ölçüldüğü çalışmalar nispeten oldukça sınırlı sayıdadır. Kısa zaman aralığındaki uyku düzeyini ölçen Richards-Campbell Uyku Ölçeğinin artan puanları uyku kalitesinin de arttığını göstermektedir. Çalışmanın diğer bir bileşeni olan uyku kalitesi ile ilgili sonuçlar incelendiğinde ve Richards-Campbell Uyku ölçeğinden elde edilen puanlar yaşam kalitesi ölçeğinden alınan puanlarla karşılaştırıldığında yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutlarının Richards-Campbell Uyku Ölçeği puanlarıyla pozitif yönde ilişkili ve anlamlı olduğu görülmüştür. Bireylerin artan uyku düzeyi davranışının, yaşam kalitelerinin artışı ile de ilişkili olduğu bulgulanmış olup bu sonuç, çalışmanın öngörülerini destekler niteliktedir. Bu çalışmada kullanılan Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi'nin (PUKİ) sonuçları uyku kalitesinin arttığı durumda yaşam kalitesinin de arttığını göstermekle birlikte aynı sonuç çalışmanın diğer bir ölçeği olan Richards-Campbell Uyku Ölçeği sonuçlarında da elde edilmiştir. Buna göre uyku kalitesini ölçen her iki ölçekte de uyku kalitesi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Bireylerin uyku kalitelerinin artmasıyla yaşam kalitelerinin de arttığı ve yaşam kaliteleri artan

¹³¹ Shamsaei, Farshid vd., "Relationship between sleep quality and quality of life in patients with bipolar disorder." *Sleep Science*, 2020, Vol: 13 (1), p .65-69.

¹³² Zeitlhofer vd., a.g.e., 2000

¹³³ Zarch Mahmoud Kamali and Sorbi, Mohammad Hossein, "Structural Relationships Between Depression, Perceived Stress, Sleep Quality, and Quality of Life: Evidence from Iranian Elderly", *Thrita*, 2019, Vol: 8 (2), e.101115.

bireylerin uyku kalitelerinin de artabileceği ifade edilebilir. Bunun yanı sıra, Richards-Campbell Uyku Ölçeği kullanılarak uyku kalitesinin ölçüldüğü ve yaşam kalitesi ile ilişkisinin araştırıldığı, kullanımının kolay olması ve zaman tasarrufu sağlaması nedeniyle kullanılmak üzere önerilmesine¹³⁴ rağmen, daha önce yapılan emsal bir çalışmaya rastlanmaması nedeniyle bu çalışma alanda bu ilişkinin karşılaştırıldığı ilk çalışma olarak nitelendirilebilir.

Artan sonuçları düşük uyku kalitesine işaret eden Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi'nin (PUKİ), artan sonuçları yüksek akademik öz yeterliği gösteren Akademik Öz Yeterlik Ölçeği (AÖYÖ) ile ilişkisine bakıldığında ise, bu bileşenler arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ile akademik öz yeterlik bileşeni arasındaki ilişkiden elde edilen sonuçlar bu ölçek ile akademik öz yeterlik bileşeni arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken bu sonuç bileşenlerden birisi artarken diğerinin azalacağı anlamına gelmektedir. Buradan uyku kalitesi azaldıkça akademik öz yeterliğin de azalacağı çıkarımı yapılabilir. Ayrıca bu çalışmada Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi'nin (PUKİ) akademik öz yeterlik bileşeni için anlamlı bir yordayıcı olduğu da bulgulanmış olup yine bu çalışma bu sonucun elde edildiği nadir çalışmalardan¹³⁵ biri olma niteliğini taşımaktadır. Bu çalışmadan elde edilen sonuca göre, uyku kalitesi ve akademik öz yeterlik arasında bir ilişki söz konusudur ve artan uyku kalitesi artan akademik öz yeterlik ile ilişkilidir. Oldukça az sayıda çalışmada araştırılmış ve sadece bu çalışmada bu gibi önemli bir sonuç elde edilmiştir. Bu anlamlı sonucun elde edildiği bulgudan yola çıkarak, akademik öz yeterlik ile uyku kalitesi kavramları arasındaki ilişkinin araştırıldığı daha fazla çalışma yapılması önerilebilir. Richards-Campbell Uyku Ölçeği'nden elde edilen uyku kalitesi ile ilgili sonuçlar akademik öz yeterlik çerçevesinde değerlendirildiğinde ise, bu iki bileşen arasında herhangi anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuca göre, bireylerin bu ölçekten elde edilen uyku kalitesi düzeyinin, onların akademik öz yeterlik düzeyleri ile ilişkili olmadığı söylenebilir. Yine bu çalışma, Richards-Campbell Uyku Ölçeği ile ölçülmüş uyku kalitesinin akademik öz yeterlik ile arasındaki ilişkinin araştırıldığı ilk çalışma olarak nitelendirilebilir. Özetlemek gerekirse, akademik öz yeterlik bileşeni verileri uzun süreli uyku kalitesi durumu ile ilgili bilgi veren Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) verileriyle karşılaştırıldığında akademik öz yeterlik ile uyku kalitesi arasında anlamlı

¹³⁴ Lynn M. Hoey vd., "Sleep assessment of hospitalised patients: A literature review", *International Journal of Nursing Studies*, 2014, Vol: 51 (9), p.1281-1288

¹³⁵ Gyung-Hee Kim and Hee Sang Yoon, "Factors Influencing Sleep Quality in Nursing Students and non Nursing Students", *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs* 2013, Vol: 22 (4), p. 320-329

bir ilişki elde edilirken, kısa süreli uyku kalitesi durumunu gösteren Richards-Campbell Uyku leği ile arasında bir ilişki görülmemektedir.



ÖNEMLİ NOKTALAR VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ile ilgili önemli hususlardan ilki akademik öz yeterlik kavramının uyku kalitesi ve yaşam kalitesi ile karşılaştırılmasının daha fazla çalışma ile yapılmasının gerekli olduğudur. Araştırmanın konusunu oluşturan bu üç bileşenin birbirleri ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmanın verilerinden elde edilen sonuçlar ve öneriler şu şekilde sıralanabilir:

1. Akademik öz yeterlik ile yaşam kalitesi bileşenleri birbirleriyle oldukça ilişkili iki önemli kavramdır. Bireylerin yaşam kalitesi düzeyleri onların eğitim ortamında başarılarını belirleyecek önemli faktörlerden biri olan akademik öz yeterlik düzeyleri ile ilişkilidir. Daha fazla katılımcı ile ve daha farklı akademik düzeydeki öğrencilerle başka çalışmaların yapılması önerilmektedir.
2. Birçok çalışmada da görüldüğü üzere, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQQL-BREF) ile elde edilen uyku kalitesi ve yaşam kalitesi verileri arasındaki ilişki bu çalışmada da desteklenmiş olup bireylerin uyku kalitesi artışları yaşam kalitesindeki artışla ilişkilendirilmiştir. Benzer ilişki başka bir uyku ölçeği olan Richards-Campbell Uyku Ölçeği verileri sonucunda da elde edilmiştir. Kullanımı daha kolay olan bu ölçeğin Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ile benzer sonucu vermesinden yola çıkılarak yaşam kalitesi bileşenin araştırıldığı çalışmalarda Richards-Campbell Uyku Ölçeği'nin de kullanılabileceği önerilir. Diğer bir ifadeyle, Richards-Campbell Uyku Ölçeği araştırmalara daha fazla dahil edilebilir.
3. Akademik öz yeterlik kavramı uyku kalitesi bağlamında ele alındığında ve farklı iki uyku kalitesini ölçen ölçek sonuçları değerlendirildiğinde, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ile akademik öz yeterlik arasında ilişki görülürken aynı ilişki Richards-Campbell Uyku Ölçeği ile elde edilen verilerde bulunamamıştır. Ölçülen akademik öz yeterlik algısı genel bir algı olarak düşünüldüğünde, uzun süreli uyku kalitesini ölçen Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ile arasında ilişkinin bulunması bu sonucun genel bir perspektiften ele alınabileceği yargısına varılabilir. Bu yargıyı destekleyen diğer bir veri, aynı sonucun kısa süreli, diğer bir ifadeyle genel olmayan ve Richards-Campbell Uyku Ölçeği ile ölçülen uyku kalitesi düzeyi ile ilişkisinin bulunamamasıdır.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AYDIN Hamdullah, Uyku ve Bozuklukları, HYM Basım, Ankara, 2007.

BALTAŞ Zuhâl ve BALTAŞ Acar, Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2015.

BANDURA Albert, Self-Efficacy: The Exercise of Control, W. H. Freeman and Company, NY, 1997.

BANDURA Albert, Personal and Collective Efficacy in Human Adaptation and Change, Advances in Psychological Science: Personal, Social and Cultural Aspects, Hove, UK: Psychology Press, 1998.

BANDURA Albert, Self-Efficacy and Health Behaviour, Cambridge: Cambridge University Press, 1997.

BANDURA Albert, Self- Efficacy, New York: Wiley, 1994.

BANDURA Albert, Social Cognitive Theory of Mass Communication, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994.

CARSKADON Mary A. and DEMENT William C., Normal Human Sleep: An Overview, Principles and Practice of Sleep Medicine, Elsevier Saunders, 2010.

ECCLES Jacquelynne S., LORD Sarah and BUCHANAN Christy Miller, School Transitions In Early Adolescence: What Are We Doing to Our Young People?, Psychology Press, 1996.

GEORGE Linda K. and BEARON Lucille B., Quality of Life in Older Persons: Meaning and Measurement, Human Sciences Press, New York, 1980.

ISRAEL Sonia Ancoli and SAVARD Josée, Sleep and Fatigue in Cancer Patients, Elsevier Saunders, 2010.

KAYNAK Hakan, Uyku, Uyuyamamak mı Uyanamamak mı?, Doğan Kitap, İstanbul, 2003.

KLINER Christopher, Sleep Quality, Springer, New York, NY, 2013.

LÉGER Damien, Sleep and Quality of Life in Insomnia, 2008, Humana Press.

MOLLER Henry J. and LAM Shirley, Quality of Life in Excessive Daytime Sleepiness, Humana Press, USA, 2008.

MOORCROFT William H., Understanding Sleep and Dreaming, Springer Science, USA, 2005.

ÖZTÜRK M. Orhan ve ULUŞAHİN N. Aylin, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Bayt, Ankara, 2015.

PAVOT William and DIENER Ed, Review of the Satisfaction with Life Scale, Social Indicators Research Series, 2009.

PENG Huamao, WANG Ying and Huang RONGHUAI, Moderating Role of Online Self-Efficacy in Relation Between Learning Strategy and Online Performance, Learning by Effective Utilization of Technologies: Facilitating Intercultural Understanding, Ebook, 2006.

PLAFORD Gary, R., Sleep and Learning, Rowman & Littlefield Education, USA, 2009.

SCHALOCK Robert L., Three Decades of Quality of Life, Austin, 2000.

SCHUNK Dale H., and PAJARES Frank, The Development of Academic Self-efficacy, The Educational Psychology Series, 2002.

STAMPI Claudio, Evolution, Chronobiology, and Functions of Polyphasic and Ultrashort Sleep: Main Issues, Springer, U.S.A, 1992.

STAPLES Angela and BATES John E., Child Developmental Science in the Study of Sleep, Oxford, 2013.

ZIMMERMAN Barry J., Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective, Academic Press, 2000.

ZIMMERMAN Barry J., Self-efficacy and Educational Development, Cambridge University Press, UK, 1995.

MAKALELER

AFARI Ernest, WARD Graeme and KHINE Myint Swe, "Global Self-esteem and Self-efficacy Correlates: Relation of academic Achievement and Self-esteem Among Emirati Students", International Education Studies, 2012, Vol: 5(2), p. 49-54.

AGRAS Stewart W., HAMMER Lawrence D., MCNICHOLAS Fiona and KRAEMER Helena C., "Risk factors for childhood overweight: a prospective study from birth to 9.5 years", J Pediatr, 2004, Vol: 145(3), p. 20-25.

AĞARGÜN Mehmet Yücel, KARA Hayrettin ve ANLAR Ömer, "Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin Geçerliliği ve Güvenilirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 1996, Vol: 7 (2), s. 107-115.

AĞARGÜN Mehmet Yücel, KARA Hayrettin ve SOLMAZ Mustafa, "Sleep Disturbances and Suicidal Behaviour in Patients With Major Depression", The Journal of Clinical Psychiatry, 1997, Vol: 58 (6), p. 249-51.

AĞARGÜN Mehmet Yücel and CARTWRIGHT Rosalind, "REM sleep, dream variables and suicidality in depressed patients", Elsevier, Psychiatry Research, 2003, Vol: 119, p. 33-39.

AHMADIGATAB Teymor, SHAYAN Nasram and TAHERI Mahshid, "The relationship between psychological health, happiness and life quality in the students", Social and Behavioral Sciences, 2011, 30, p. 1983 – 1985.

AYSAN Esra, KARAKÖSE Sevil, ZAYBAK Ayten ve GÜNAY İSMAİLOĞLU Elif, "Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler", DEUHYO ED, 2014, Vol:7(3), s. 193-198.

BANDURA Albert and National Inst of Mental Health, "Social foundations of thought and action: A social cognitive theory", Prentice-Hall Series in Social Learning Theory, Prentice-Hall, Inc.,1986.

BANDURA Albert, "Fearful Expectations and Avoidant Actions as Coeffects Of Perceived Self-Efficacy.", American Psychologist, Vol: 41, p. 1389-1391.

BANDURA Albert, "Self-efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change", Psychological Review, 1977, 84(2), p. 191–215.

BASSI Martha, STECA Patrizia, FAVE Antonella Delle and CAPRARA Gian Vittorio, "Academic Self-efficacy, Beliefs and Quality of Experience in Learning", J Youth Adolescence, 2007, Vol: 36, p. 301-3012.

BECCUTI Guglielmo and PANNAIN Silvana, "Sleep and obesity", Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 2011, p. 402-412.

BECKER Craig M., ADAMS Troy, ORR Caroline and QUILTER Lyndsay, "Correlates of Quality Sleep and Academic Performance", The Health Educator, 2008, Vol: 40(2), p. 82-89.

BEEBE Dean W., "Neurobehavioral Morbidity Associated with Disordered Breathing During Sleep In Children: A Comprehensive Review", Sleep, 2006, 29(9), p. 1115-1134.

BONNET Michael and ARAND Donna L., "We Are Chronically Sleep Deprived", Sleep, 1995, 18(10), p. 908-911.

BOUFFARD Therese, PARENT Sophie and LARIVÉE Serge, "Influence of Self-Efficacy on Self-Regulation and Performance among Junior and Senior High-School Age Students", International Journal of Behavioural Development, 1991, Vol: 14(2), p.153-164.

BROCKNER Joel, "Self-Esteem at Work: Research, Theory and Practice", Issues in organization and management series, 1988, Lexington Books/D. C. Heath and Com.

BULPITT Christopher J. and FLETCHER Astrid E., "Quality of Life Evaluation of Antihypertensive Drugs", Pharmacoeconomics I, 1990, (2), p. 95-102.

CALDWELL Cam and HAYES Linda A., "Self-efficacy and self-awareness: moral insights to increased leader effectiveness", Journal of Management Development, 2016, Vol. 35, No:9 p. 1-13.

CALMAN Kenneth Charles, "Quality of life in cancer patients: a hypothesis.", J Med Ethics, 1984, 10(3), p. 124-127.

CAMPBELL Angus, "Subjective measures of well-being". *American Psychologist*, 1976, 31(2), p. 117–124.

CARVALHO Joana Sofia Vicente de, OLIVEIRA Inês, ROSA Rita, BARATA Catarina, FRADINHO Marta, OLIVEIRA Luisa and NOGUEIRA Fernando, "Sleep quality and quality of life in physicians and nurses working at a Central Hospital", *European Respiratory Journal*, 2018, Vol: 52, p. 4372.

CHEMERS Martin M., HU Li-tze, and GARCIA Ben F., "Academic Self-Efficacy and First Year College Student Performance and Adjustment.", *Journal of Educational Psychology*, 2001, 93(1), 55–64.

ÇELİK Raşit, ORCAN Fatih ve ALTUN Fatma, "Investigating the Relationship Between Life Satisfaction and Academic Self Efficacy on College Students' Organizational Identification", *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 2020, Vol: 7 (1), p. 76-85.

DEMENT William and WOLPERT Edward A., "The relation of eye movements, body motility, and external stimuli to dream content", *Journal of Experimental Psychology*, 1958, 55(6), p. 543–553.

DEW Mary Amanda, REYNOLDS Charles F., MONK Timothy H., BUYSSE Daniel J., HOCH Carolyn C., JENNINGS J. Richard and KUPFER David J., "Psychological Correlates and Sequelae of Electroencephalographic Sleep in Healthy Elders", *Journal of Gerontology*, 1994, Vol: 49 (1), p. 8-18.

DORRIAN Jillian, Rogers Naomi L. and DINGES David "Psychomotor Vigilance Performance: Neurocognitive Assay Sensitive to Sleep Loss, Psychomotor Vigilance Performance", 2005, p. 40-62.

DURMER Jeffrey S. and DINGES David F., "Neurocognitive consequences of sleep deprivation", *Semin Neurol.*, 2005, 25(1), p. 117-129.

ECCLES Jacquelynne S. and WIGFIELD Allan, "Motivational Beliefs, Values, and Goals.", *Annual Review of Psychology*, 2002, 53, p. 109–32.

ELIAS Steven M. and LOOMIS Ross J., "Utilizing need for cognition and perceived self-efficacy to predict academic performance", 2002, *Journal of Applied Social Psychology*, Vol: 32(8), p. 1687–1702.

ELIAS Steven M. and MACDONALD Scott, "Using past performance, proxy efficacy, and academic self-efficacy to predict college performance", *Journal of Applied Social Psychology*, 2007, Vol: 37(11), p. 2518–2531.

ESER Sultan, SAATLI Gül, ESER Erhan, BAYDUR Hakan, FİDANER Caner, "Yaşlılar İçin Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Modülü WHOQOL-OLD: Türkiye Alan Çalışması Türkçe Sürüm Geçerlilik ve Güvenilirlik Sonuçları", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2010, 21(1), s. 37-48.

FARSHID Shamsaei, YADOLLAHIFAR Samira and SADEGHİ Amir “Relationship Between Sleep Quality and Quality of Life in Patients with Bipolar Disorder.” *Sleep Science*, 2020, Vol: 13 (1), p .65-69.

FARQUHAR Morag, “Definitions of Quality of Life: A Taxonomy”, *Journal of Advanced Nursing*, 1995, 22, p. 502-508.

FOLEY Daniel J., MONJAN Andrew A., BROWN S. Lori, SIMONSICK Eleanor M., WALLACE Robert B. and BLAZER Dan G., “Sleep Complaints Among Elderly Persons: An Epidemiologic Study of Three Communities”, *Sleep*, 1995, 18(6), p. 425-432.

GILBERT Steven P. and WEAVER Cameron C., “Sleep Quality and Academic Performance in University Students: A Wake-Up Call for College Psychologists”, *Journal of College Student Psychotherapy*, 2010, Vol: 24:4, p. 295-306.

GISLASON Thorarinn, BJÖRNSSON, J.K., BENEDIKTSDOTTIR, B., GUDMUNDSSON, J., KRISTBJARNARSON, H., THORLEIFSDÓTTIR, B., “Insomnia and Menopause Among Middle-Aged Women: An Epidemiological Survey of Icelandic Women”, *Sleep and Health Risk*, Springer, Berlin, 1991, p.92.

GOTTESMANN Claude, “Discovery of the Dreaming Sleep Stage: A Recollection”, *Sleep*, 2009, 32(1), p. 15-16.

GULYANI Seema, MAJUMDAR S. and MALLICK Birendra. “Rapid Eye Movement Sleep and Significance of Its Deprivation Studies - A Review”., *Sleep and Hypnosis*, 2000, Vol: 2(2), p. 49-68.

HALLOWELL Davis, DAVIS Paul A., LOOMIS Alfred L., HARVEY E. Newton and HOBART Garret, “Changes In Human Brain Potentials During The Onset of Sleep.” *Science*, New York, N.Y., 1937, 86(2237), p. 448-50.

HIRSHKOWITZ Max, MOORE Constance A. and MİNHOTO Gisele, “The Basics of Sleep”, *Understanding Sleep: The Evaluation and Treatment of Sleep Disorders*, APA, U.S.A., 1997, p.162.

HIZLI Feride Görkben ve AĞARGÜN Mehmet Yücel, “Gecikmiş Uyku Fazı Tipi Uyku Bozukluğu ve Kronoterapi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2009, Vol:20 (2), s. 183-187.

HONICKE Toni and BROADBENT Jaclyn, “The Relation of Academic Self-Efficacy to University Student Academic Performance: A Systematic Review”, *Educational Research Review*, 2016, Vol:17, p. 63-84.

HONICKE, T., & BROADBENT, J., “The Relation of Academic Self-Efficacy to University Student Academic Performance: A Systematic Review. *Educational Research Review*”, 2016, Vol: 17, p. 63-84.

JUDGE Timothy A. and BONO Joyce E., “Relationship of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability—With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis”, *Journal of Applied Psychology*, 2001, Vol: 86(1), p. 80-92.

KESKIN Necla ve TAMAM Lut, "Ruhsal Bozukluklarda Uyku", Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 2018, 27(1), s. 27-38.

KHAN Mehjabeen, "Academic Self-Efficacy, Coping, and Academic Performance in College", International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities, 2013, Vol. 5, (4).

KIM Gyung-Hee and YOON Hee Sang, "Factors Influencing Sleep Quality in Nursing Students and non Nursing Students", J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 2013, Vol: 22 (4), p. 320-329.

KITSANTAS Anastasia and CHOW Anthony, "College students' perceived threat and preference for seeking help in traditional, distributed, and distance learning environments.", Computers & Education, 2007, 48(3), 383–395.

KÖSEOĞLU Yaman, "Self-Efficacy and Academic Achievement – A Case from Turkey", Journal of Education and Practice, 2015, Vol: 6, No. 29, p.131-139.

KOSTAGIOLAS Petros, LAVRANOSA Charilaos and KORFIATIS Nikolaos, "Learning Analytics: Survey Data for Measuring The Impact Of Study Satisfaction On Students' Academic Self-Efficacy and Performance.", Data Brief, 2019, Vol: 25. p. 1-24.

LAI Catie C. W. and MA Cecilia M. S., "Sleep Quality Types and Their Influences on Psychological and and Physical Health in Chinese Adolescents: A Person-Centered Approach", Journal of Early Adolescence, p. 1-24.

LEON Carlos F. Mendes, SEEMAN Teresa E., BAKER Dorothy I., RICHARDSON Emily D., TINETTI Mary E., "Self-Efficacy, Physical Decline and Change in Functioning in Community-Living Elders: A Prospective Study", J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.,1996, Vol: 51(4), p.183-190.

LINNENBRINK Elizabeth A., and PINTRICH Paul R., "Motivation as an Enabler for Academic Success". School Psychology Review, 2002, Vol: 31, p. 313-327.

LOBENTANZ Ingrid, "Factors influencing quality of life in multiple sclerosis patients: disability, depressive mood, fatigue and sleep quality", Acta Neurol Scand, 2004, Vol: 110(1), p. 6-13.

LORIG R. Kate and HOLMAN Halsted, "Self-Management Education: History, Definition, Outcomes, and Mechanisms", The Society of Behavioral Medicine, 2003, Vol: 26, No:1, p. 1-6.

LUNENBERG C. Fred, "Self-Efficacy in the Workplace: Implications for Motivation and Performance", International Journal of Management, Business, And Administration, 2011, Vol: 14, No.1, p. 1-5.

LYNDON P. Mataroria, HENNING Marcus A., ALYAMI Hussain, KRISHNA Sanjeev, ZENG Irene, YU Tzu-Chieh, HILL Andrew G., "Burnout, Quality of Life, Motivation, and Academic Achievement Among Medical Students: A Person-Oriented Approach", Perspect Med Educ, 2017, Vol:6, p.108-114.

HOEY M. Lynn, FULBROOK Paul, DOUGLAS James A., "Sleep assessment of hospitalised patients: A literature review", *International Journal of Nursing Studies*, 2014, Vol: 51, (9), p.1281-1288.

MALLICK N. Birendra, MADAN Vibha, JHA Sushil K., "Rapid Eye Movement Sleep Regulation by Modulation of the Noradrenergic system", *Neurochemistry of Sleep and Wakefulness*, Cambridge University Press, NY, 2008, p.96.

MARKS Ray, ALLEGRANTE John P and LORIG Kate R, "A Review and Synthesis of Research Evidence for Self-Efficacy-Enhancing Interventions for Reducing Chronic Disability: Implications for Health Education Practice (Part I)", *Health Promotion Practice*, Vol:6, No.1, p.37-43.

MARQUES Daniel Ruivo, MEIA-VIA Ana Maria Soares, SILVA Carlos Fernandes da and GOMES Ana Allen, "Associations between sleep quality and domains of quality of life in a non-clinical sample: results from higher education students", *Sleep Health*, 2017.

MOLZON S. Elizabeth, BONNER Margaret S., HULLMANN Stephanie E., RACHELLE RAMSEY R., SUORSA Kristina I., CHANEY John M and MULLINS Larry L., "Differences in Sleep Quality and Health-Related Quality of Life in Young Adults with Allergies and Asthma and Their Healthy Peers", *Journal of American College Health*, Vol: 61:8, p. 484-489.

ÖZLÜ Zeynep Karaman ve ÖZER Nadiye, "Richard-Campbell Uyku Ölçeği Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Türk Uyku Tıbbi Dergisi*, 2015, Vol:2, s. 29-32.

PANZINI Raquel Gehrke and FLECK Marcelo P, "Quality-of-life and spirituality", *International Review of Psychiatry*, Vol: 29:3, p. 263-282.

PEEVER John and FULLER Patrick M., "The Biology of REM Sleep", *Curr Biol*, 2017, 27(22), p. 1237-1248.

SAKIZ Gönül, "Başarıda Anahtar Kelime: Öz-yeterlik", *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, 26 (1), s. 185-209.

SARDRODI Abohassan Farhang vd., "The effect of Aromathreaphy on Sleep Quality in the Older Adults: A Review Study", *Journal of Essentail Oils and Natural Products*, 2019, Vol: 7(4), p. 25-29.

SAVARD Jose, LAROCHE Liny, SIMARD Sébastien, IVERS Hans and Charles M. MORIN, "Chronic Insomnia and Immune Functioning", *Psychosomatic Medicine*, 2003, 65(2), p.211-221.

SHAO Ming Fen, "Sleep quality and quality of life in female shift-working nurses.", *J Adv Nurs.*, 2010, 66(7), p. 1565-1572.

SHARMA Hemant Lata and NASA Gunjan, "Academic Self Efficacy: A reliable Predictor of Educational Performances", *British Journal of Education*, 2014, Vol.2, No.3, p. 57-64.

SHIN D.C. and JOHNSON D.M., "Avowed Happiness as the Overall Assessment of the Quality of Life", *Social Indicators Research*, 1978, Vol. 5, p. 475 – 492.

SPIEGEL Karine, TASALI Esra, PENEV Plamen, CAUTER Eve Van, "Sleep Curtailment in Healthy Young Men Is Associated with Decreased Leptin Levels, Elevated Ghrelin Levels, and Increased Hunger and Appetite". *Ann Intern Med.*, 2004, 141(11), p. 846-850.

STICKGOLD Robert, "Sleep-Dependent Memory Consolidation", *Nature*, 2005, Vol: 437, p. 1272–1278.

TOBLER Irene, "Is Sleep Fundamentally Different Between Mammalian Species?", *Behavioural Brain Research*, 1995, Vol: 69, p. 35–41.

URPONEN Helka, PARTINEN M., VUORI I., HASAN J., "Sleep Quality and Health: Description of Sleep Quality Index", *Sleep and Health Risk*, 1991, p.555.

VENTEGODT Soren, FLENSBORG-MADSEN Trine, Niels ANDERSEN Jørgen, NIELSEN Michael, MOHAMMED Morad and MERRICK Joav, "Global Quality of Life, Health and Ability are Primarily Determined by Our Consciousness. Research Findings from Denmark 1991-2004", *Social Indicators Research*, 2005, Vol: 71, p. 87-112.

VEREŠOVÁ Marcela and FOGLOVÁ Lucia, "Academic Self-Efficacy, Approach to Learning and Academic Achievement, Health and Academic Achievement", *Blandina Bernal-Morales*, IntechOpen, 2017, p.177-192.

VEREŠOVÁ Marcela and FOGLOVÁ Lucia, "Academic Self-Efficacy, Approach to Learning and Academic Achievement", *Health and Academic Achievement*, 2018, p. 178-192.

VOGEL Gerald W., "A Review of REM Sleep Deprivation", *Arch Gen Psychiatry*, 1975, 32(6), p. 749-761.

WYRWICH Kathleen W. and GROSS Cynthia R., "Quality of Life in Clinical Medicine", *Sleep and Quality of Life in Medical Illness*, Humana Press, 2008, p. 1.

YILMAZ Miraç, GÜRÇAY Deniz ve EKİCİ Gülay, "Akademik Öz yeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, Vol: 33, s. 253-259.

ZAJACOVA Anna, LYNCH Scott M. and ESPENSHADE Thomas J., "Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College", *Res High Educ*, 2005, 46, p. 677–706.

ZARCH Mahmoud Kamali and SORBİ Mohammad Hossein, "Structural Relationships Between Depression, Perceived Stress, Sleep Quality, and Quality of Life: Evidence from Iranian Elderly", *Thrita*, 2019, Vol: 8 (2), e.101115.

ZEITLHOFER Joseph, SCHMEISER-RIEDER A., TRIBL G., ROSENBERGER A., BOLITSCHKE J., KAPFHAMMER G., SALETU B., KATSCHNIG H., HOLZINGER B.,

POPOVIC R., KUNZE M., "Sleep and quality of life in the Austrian population", *Acta Neurologica Scandinavica*, 2000, p. 249-257.

ZULKOSKY Kristen, "Self-Efficacy: A Concept Analysis", *Journal Compilation Nursing Forum*, 2009, Vol: 44, No:2, p. 93-101.

TEZLER

NURMI Sami, *Nocturnal Sleep Quality and Quantity Analysis with Ballistocardiography*, School of Electrical Engineering, Aalto University, Finland, 2016.



KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

EK-A

Değerli Öğrenciler,

Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesinin akademik öz yeterlikleri ile ilişkisinin araştırıldığı bu çalışma, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Funda Aydın tarafından Dr. Öğr. Üyesi Tuncay Barut danışmanlığında yürütülmektedir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup araştırmada demografik bilgi formu ile birlikte dört adet ölçeği yanıtmanız gerekmektedir. Ölçeklerde verdiğiniz bilgiler gizli tutulup araştırma dışında kullanılmayacaktır. Ölçekleri yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında verilen kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Lütfen ölçeklerdeki tüm soruları cevapladığınızdan emin olunuz. Ölçeklerde bulunan sorulara verdiğiniz samimi yanıtlar bu araştırmanın sonuçları açısından kritik önem taşımaktadır. Araştırmamız açısından kimliğinizin bilinmesi önem taşımadığından anket formları üzerine adınız ve soyadınızın yazılmasına ihtiyaç duyulmamaktadır. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır.

Sorularınız ve çalışma hakkında bilgi almak için Funda AYDIN ile fundadaf@gmail.com adresinden iletişime geçebilirsiniz. Katkılarınız ve samimiyetiniz için şimdiden teşekkürler.

Çalışmanın Amacı: Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesinin akademik öz yeterlikleri ile ilişkisinin incelenmesidir.

Katılma Koşulları: Bu çalışmaya katılabilmemiz için üniversite öğrencisi olmanız gerekmektedir.

Katılımcı Sayısı: Araştırmada 400 gönüllü katılımcı olacaktır.

Tahmini Katılım Süresi: Anketlerin tamamının cevaplanması için ortalama 30 dakika sürmesi düşünülmektedir.

Araştırmacı: Funda AYDIN
Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Tuncay Barut

Katılımcı Beyanı: Açıklamayı okudum ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK-B

Sevgili Öğrenciler,
Verdiğiniz tüm cevaplar, gizlilik esasına sadık kalınarak korunacaktır.
Katılımınız ve ilginiz için teşekkür ederim.
Not: Çalışma Üniversite öğrencilerine yöneliktir.

1. Yaşınız

2. Cinsiyetiniz

- Kadın
 Erkek

3. Okuduğunuz Üniversite

4. Okuduğunuz Bölüm

5. Nerede yaşıyorsunuz? (Lütfen il ve ilçe olarak belirtiniz.)

6. Kiminle yaşıyorsunuz?

- Yalnız
 Anne/ Baba / Kardeşler vs.
 Arkadaş
 Öğrenci Yurdu
 Akraba
 Eş / Eş ve çocuk
 Diğer

7. Genel olarak uyku düzeninizi nasıl değerlendirirsiniz?

- Mükemmel
 İyi
 Orta
 Kötü
 Çok kötü

8. Genel olarak sağlık durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

- Mükemmel
 İyi
 Orta
 Kötü
 Çok kötü

9. Genel olarak yaşam kalitenizi nasıl değerlendirirsiniz?

- Mükemmel
 İyi
 Orta
 Kötü
 Çok kötü

10. Genel olarak maddi durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

- Mükemmel
 İyi
 Orta
 Kötü
 Çok kötü

11. Kendinizi akademik bağlamda yeterli bulur musunuz?

- Evet
 Hayır
 Bazen

12. Genel olarak akademik öz yeterliğinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- Mükemmel
 İyi
 Orta
 Kötü
 Çok kötü

Akademik Öz Yeterlik Ölçeği

EK-C

Akademik Öz-yeterlik Ölçeğinde bulunan soruları okuduktan sonra **Oldukça Az, Az, Kısmen Fazla, Fazla, Oldukça Fazla** seçeneklerinden birini seçiniz ve ifadenin karşısındaki uygun yere (x) işareti koyarak belirtiniz. Hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

	Oldukça Az	Az	Kısmen Fazla	Fazla	Oldukça Fazla
1. Ders sırasında düzenli not tutma					
2. Sınıf tartışmasına katılma					
3. Kalabalık bir sınıfta bir soruyu cevaplama					
4. Az öğrencinin olduğu bir sınıfta bir soruyu cevaplama					
5. Objektif testler çözme (çoktan seçmeli, doğru-yanlış, karşılaştırmalı vb.)					
6. Deneme soruları çözme					
7. Yüksek nitelikli bir dönem ödevi yazma					
8. Ders esnasında zor bir konuyu dikkatlice dinleme					
9. Bir başka öğrenciye ders verme					
10. Bir kavramı diğer öğrenciye ders verme					
11. Sınıfta anlamadığın bir kavramı öğretim elemanından tekrar anlatmasını isteme					
12. Birçok dersten çok iyi notlar alma					
13. İçeriği tamamen anlamak için yeterince çalışma					
14. Öğrenci derneğinde görev alma					
15. Ders dışı faaliyetlerde yer alma (spor, kulüpler vb...)					
16. Öğretim elemanlarının sana saygı duymasını sağlama					
17. Derslere düzenli olarak katılma					
18. Sıkıcı derslerde sürekli olarak derse katılma					
19. Bir öğretim elemanının derse dikkat ettiğini düşünmesini sağlama					
20. Metinde okuduğun fikirlerin çoğunu anlama					
21. Sınıfta sunulan fikirlerin çoğunu anlama					
22. Basit matematik hesaplarını kullanma					
23. Bilgisayar kullanma					
24. Matematik dersinde içeriğin çoğuna hâkim olma					
25. Bir öğretim elemanını tanımak için onunla özel olarak konuşma					
26. Ders içeriğini diğer derslerin materyaliyle ilişkilendirme					
27. Sınıfta bir öğretim elemanının düşüncesini yargılama					
28. Ders içeriğini laboratuvar-atölye dersinde uygulama					
29. Kütüphaneyi güzel kullanma					
30. Sınavlardan güzel notlar alma					
31. Dersleri yoğun bir şekilde işlemek yerine yayararak çalışma					
32. Metin kitaplarındaki zor parçaları anlama					
33. İlgilenmediğiniz bir dersin içeriğine hâkim olma					

Richards-Campbell Uyku Ölçeği

EK-D

Aşağıda her bir uyku ifadesi için **0** ila **100** arasında puanlanan bir çizelge verilmiştir. **Bu çizelgede "0" her bir ifade için en kötü duruma, "100" ise en iyi duruma karşılık gelmektedir.** Lütfen her bir ifade için DÜN GECEKİ uyku algınızı verilen çizelge üzerinde derecelendiriniz.

1- Dün gece uykum

Hafifti Derindi
0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

2- Dün gece uykuya dalma

Zar zor Neredeyse yatar
uykuya daldım yatmaz uyudum
0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

3- Dün gece uyanma sıklığı

Bütün gece döndüm durdum Çok uyanmadım
0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

4- Dün gece uyanık kalma süresi

Ne zaman uyansam ya da Ne zaman uyansam ya da
uyandırılısam uyandırılısam
uyuyamadım hemen uyudum
0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

5- Dün gece uykunun kalitesi

Kötü bir geceydi Güzel bir geceydi
neredeyse hiç uyuyamadım hiç uyanmadım
0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

6- Dün gece gürültü seviyesi

Gece gürültü çok fazlaydı Gece gürültü çok azdı
0---5---10---15---20---25---30---35---40---45---50---55---60---65---70---75---80---85---90---95---100

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)

EK-E

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar için son 1 ayı göz önünde bulundurunuz. Lütfen tüm soruları cevaplandırınız.

- 1 Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız? _____
- 2 Geçen ay uykuya dalmamız genellikle ne kadar zaman (dakika) aldı? _____ dakika
- 3 Geçen ay sabahları ne zaman kalktınız? _____
- 4 Geçen ay geceleri kaç saat uyudunuz? (Bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir) _____ saat
- 5 Geçen ay aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadınız?

- | | Haftada | Hiç | 1'den az | 1-2 kez | 3'ten çok |
|----|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| a. | 30 dakika içinde uykuya dalamadınız | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| b. | Gece yarısı veya sabah erkenden uyandınız | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| c. | Tuvalete gittiniz | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| d. | Rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| e. | Aşırı derecede üşüdünüz | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| f. | Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| g. | Kötü rüyalar gördünüz | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| h. | Ağrı duydunuz | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| i. | Diğer nedenler | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| j. | Öksürdünüz veya gürültülü horladınız | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
- 6 Geçen ay uyku kalitenizi bütünü ile nasıl değerlendirirsiniz?
0 Çok iyi 1 Oldukça iyi 2 Oldukça kötü 3 Çok kötü
 - 7 Geçen ay uyku uyumanıza yardımcı olması için ne sıklıkta (reçeteli veya reçetesiz) uyku ilacı aldınız?
0 Hiç 1 Haftada 1'den az 2 Haftada 1-2 kez 3 Haftada 3'ten çok
 - 8 Geçen ay araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?
0 Hiç 1 Haftada 1'den az 2 Haftada 1-2 kez 3 Haftada 3'ten çok
 - 9 Geçen ay bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derece problem oluşturdu?
0 Hiç problem oluşturmadı 2 Bir dereceye kadar problem oluşturdu
1 Yalnızca çok az bir problem oluşturdu 3 Çok büyük bir problem oluşturdu
 - 10 Bir yatak partneriniz veya oda arkadaşınız var mı?
0 Bir yatak partneri veya oda arkadaşı yok 2 Partneri aynı odada fakat aynı yatakta değil
1 Diğer odada bir partneri veya oda arkadaşı var 3 Partner aynı yatakta
 - 11 Eğer bir oda arkadaşınız veya yatak partneriniz varsa son bir ayda ona aşağıdaki durumları ne sıklıkta yaşadığınızı sorun.

- | | Haftada | Hiç | 1'den az | 1-2 kez | 3'ten çok |
|----|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| a. | Gürültülü horlama | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| b. | Uykuda nefes alıp verme arasındaki uzun aralıklar | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| c. | Uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| d. | Uyku esnasında uyumsuzluk veya şaşkınlık | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| e. | Diğer huzursuzluklarınız | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği – Kısa Formu (WHOQOL-BREF)

EK-F1

Başlamadan önce kendinizle ilgili genel birkaç soruyu cevaplamanızı istiyoruz. Lütfen doğru yanıtla işaret koyun ya da verilen boş yerleri doldurunuz.

1. Medeni durumunuz nedir?

Hiç Evlenmemiş Evli gibi yaşıyor Evli Boşanmış Ayrılmış Eşi yaşamıyor

2. Şu anda bir hastalığınız var mı?

Evet Hayır

3. Eğer şu anda sağlığınıza ilgili yolunda gitmeyen bir durum varsa sizce bu nedir?

(hastalık/sorun)

Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınıza ve yaşamınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Lütfen bütün soruları **son 2 haftanızı göz önünde bulundurarak** ve size en uygun olanı seçerek yanıtlayınız.

- | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|
| 1 | Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?
G1 | Çok kötü
<input type="checkbox"/> 1 | Biraz kötü
<input type="checkbox"/> 2 | Ne iyi, ne kötü
<input type="checkbox"/> 3 | Oldukça iyi
<input type="checkbox"/> 4 | Çok iyi
<input type="checkbox"/> 5 |
| 2 | Sağlığınıza ne kadar hoşnutsunuz?
G4 | Hiç hoşnut değil
<input type="checkbox"/> 1 | Çok az hoşnut
<input type="checkbox"/> 2 | Ne hoşnut, ne değil
<input type="checkbox"/> 3 | Epeyce hoşnut
<input type="checkbox"/> 4 | Çok hoşnut
<input type="checkbox"/> 5 |
| 3 | Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?
F1.4 | Hiç
<input type="checkbox"/> 5 | Çok az
<input type="checkbox"/> 4 | Orta derecede
<input type="checkbox"/> 3 | Çokça
<input type="checkbox"/> 2 | Aşırı derecede
<input type="checkbox"/> 1 |
| 4 | Günlük uğraşlarınızı yürütmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?
F11.3 | <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 |
| 5 | Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?
F4.1 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 6 | Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?
F24.2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 7 | Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?
F5.3 | Hiç
<input type="checkbox"/> 1 | Çok az
<input type="checkbox"/> 2 | Orta derecede
<input type="checkbox"/> 3 | Çokça
<input type="checkbox"/> 4 | Son derecede
<input type="checkbox"/> 5 |
| 8 | Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?
F16.1 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 9 | Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?
F22.1 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 10 | Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?
F2.1 | Hiç
<input type="checkbox"/> 1 | Çok az
<input type="checkbox"/> 2 | Orta derecede
<input type="checkbox"/> 3 | Çokça
<input type="checkbox"/> 4 | Tamamen
<input type="checkbox"/> 5 |
| 11 | Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?
F7.1 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 12 | İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?
F18.1 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 13 | Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?
F20.1 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 14 | Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?
F21.1 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |

1 F9.1	Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?	Çok kötü <input type="checkbox"/> 1	Biraz kötü <input type="checkbox"/> 2	Ne iyi, ne kötü <input type="checkbox"/> 3	Oldukça iyi <input type="checkbox"/> 4	Çok iyi <input type="checkbox"/> 5
2 F13.3	Uygunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç <input type="checkbox"/> 1	Çok az <input type="checkbox"/> 2	Ne hoşnut, ne değil <input type="checkbox"/> 3	Epeyce <input type="checkbox"/> 4	Çok hoşnut <input type="checkbox"/> 5
3 F10.3	Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4 F12.4	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5 F6.3	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6 F13.3	Aile dışı kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7 F15.3	Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8 F14.4	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9 F17.3	Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10 F19.3	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11 F23.3	Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12 F8.1	Ne sıklıkta hüznün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi duygulara kapılırsınız?	Hiçbir zaman <input type="checkbox"/> 5	Nadiren <input type="checkbox"/> 4	Ara sıra <input type="checkbox"/> 3	Çoğunlukla <input type="checkbox"/> 2	Her zaman <input type="checkbox"/> 1
13 U	Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	Hiç <input type="checkbox"/> 1	Çok az <input type="checkbox"/> 2	Orta derecede <input type="checkbox"/> 3	Çokça <input type="checkbox"/> 4	Aşırı derecede <input type="checkbox"/> 5