



Orjinal Makale

Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki

Selmin Köse,¹ Şükran Kurucu Yılmaz,² Sonay Göktaş³

¹Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul

²Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, İstanbul

³Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İstanbul

Özet

Amaç: Bu araştırma, lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tanımlayıcı, kesitsel ve ilişki arayıcı araştırma tipinde gerçekleştirildi.

Gereç ve Yöntem: Araştırma verileri, İstanbul'da bir lise de 1-31 Ocak 2017 tarihleri arasında toplandı. Araştırmanın evrenini İstanbul il sınırları içerisinde bulunan bir lisenin son sınıfında öğrenim gören 120 öğrenci oluşturdu. Araştırmada örneklem hesabı yapılmamış, araştırmaya katılmayı kabul eden tüm öğrenciler örnekleme dahil edilmiştir (n=104). Geri dönüş oranı %86.6'dır. Veriler, Bilgi Formu, Sınav Kaygısı Envanteri ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ile toplandı. Verilerin değerlendirilmesi SPSS paket programında yapıldı.

Bulgular: Öğrencilerinin %55.8'i kız, yaş ortalaması 17.27 idi. Öğrencilerin %77.9'u üniversite sınavının çok önemli olduğunu, %74.8'inin üniversite sınavına hazırlanmaya başlamadan önce uyku problemi yaşamadıklarını ifade ettiler. Öğrencilerin öznel uyku kalitesi ile Sınav Kaygısı Envanterinin Kuruntu alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.258$; $p<0.01$); Duyuşsal alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.259$; $p<0.01$); Sınav kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.272$; $p<0.01$) bulundu. Uyku bozukluğu ile kuruntu alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.210$; $p<0.05$); duyuşsal alt boyut arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.291$; $p<0.01$); sınav kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.273$; $p<0.01$) bulundu. Öğrencilerin hem kuruntu boyutu ($p>0.05$) hem de duyuşsal boyutu ($p>0.05$) düzeyi öznel uyku kalitesini etkilememektedir. Öğrencilerin kuruntu düzeyi uyku bozukluğu düzeyini etkilemez iken ($p=0.701 >0.05$), duyuşsal düzeyi uyku bozukluğu düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0.028$).

Sonuç: Araştırma verileri, lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının olduğunu ve bu durumun da uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Bu nedenle, öğrencilerin sınav kaygılarının azaltılması, uyku kalitesinin artırılması ve olumsuz düşüncelerin kaldırılması için rehberlik-danışmanlık hizmetleri verilmesi önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: Ergen; sınav kaygısı; uyku kalitesi.

Kaygı, bireyin belirli dönemlerde yaşadığı evrensel bir duygu ve deneyimdir. Bireyi fazlasıyla etkileyen bu durum ergenlik döneminde de sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Ergenin normal yaşamını etkileyebilen ve çoğu kez tedirgin edebilen bir duygu olan kaygı, ergenin davranış ve hareketlerine yansarak, çoğunlukla uyumsuzluğa neden olur.^[1] Baltaş (2002)^{a[2]} göre kaygı, eğitim alanında yapılan çalışmalarda sıklıkla yer alan değişkenlerden biridir. Ergenlerin en yoğun kaygı yaşadığı

dönemler, sınav dönemleridir. Sınav kaygısı, sınavlarda, testlerde ya da diğer formal değerlendirme becerilerinde zayıf performansla yol açan korku olarak tanımlanmaktadır. Bu noktada sınav kaygısı, özel bir kaygı çeşidi olup bireyin değerlendirilmesi söz konusu olduğunda hissedilen korkuyla karışık bir tedirginlik duygusudur.^[3,4] Öğrencilerde çok sık rastlanan sınav kaygısı, sınav öncesi başlayan fiziksel ve psikolojik değişimlerle devam eden, kişinin sınav esnasında performansını ve aka-



demik başarısını olumsuz yönde etkileyen bir duygu olmakla birlikte potansiyellerini tam anlamıyla ortaya koymalarını engelleyen ciddi bir sorundur.^[5]

Dünyanın birçok yerinde olduğu gibi ülkemizde de kişinin hayatı yalnızca sınavlarla etkilenmekle kalmamakta, sınavlardaki başarı sonuçlarına göre gelecekteki hayatları hakkında kararlarda verilmektedir. Bütün öğretim kademelerinde giriş, yerleştirme, var olan durumu sürdürme veya bir sınıftan / programdan / okuldan diğerine geçiş konusundaki kararlar sınav sonucuna göre verilmekte bu durumda meslek seçimlerini etkilemektedir. Bu nedenle, birçok öğrencinin sınavları tehdit edici olarak algılamasına ve sınavlar sırasında kaygı yaşamasına neden olmaktadır. Ayrıca öğrencilerin sınav kaygılarının anne-babalarının sınavla ilişkili baskılarının okul ortamının, yetkinlik beklentisinin akademik başarı düzeyleri üzerindeki etkileri de bilinmektedir.^[6]

Literatürde üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin kaygı düzeyinin, genel cerrahi hastalarının kaygı düzeyinden çok daha yüksek olduğu, öğrencilerin genellikle "uyku uyuyamadıkları," "kazanamazlarsa mahvolacakları," "yemek yiyemedikleri" ve "hayattan hiç zevk alamadıkları" belirtilmiştir.^[7]

Sınav kaygısının, kuruntu ve duyuşsal olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Kuruntu, kişinin sınav sırasında performansı hakkında zihinsel ifadeleri kapsarken, duyuşsal boyutu ise kızarma, sararma, hızlı kalp atışı, mide bulantısı, sinirlilik, terleme, gerginlik gibi fizyolojik sorunları kapsamaktadır.

Yüksek sınav kaygısı, bireyin sağlığı üzerinde ciddi anlamda olumsuz etkiler yapabilmekte, ciddi psikosomatik ve fizyolojik semptomlar görülebilmektedir. Öğrencilerin çarpıntı, terleme, kas yorgunluğu, baş ağrısı, uykuya dalmada güçlük, sık sık uyanma, kabus görme, uyuyamama gibi uyku problemleri yaşadığı ve geç saatlere kadar ayakta durmaktan kaynaklanan fiziksel ve zihinsel olarak yorgun hissettikleri ve uyku ilaçları ile sakinleştiricilerin kullanımının da fazlaştığı belirtilmektedir.^[8]

Öğrencinin sınavdan önce sınavı başarıp başaramayacağı endişesi ile zihnin sürekli meşgul olması, özellikle uyku ile ilgili sorunlar yaşamasına neden olmakta ve uyku kaliteleri bozulmaktadır. Uyku, vücudun dinlenmesini sağlayan, geri dönüşümü olan bir bilinçsizlik hali ve bütün vücudu yaşama yeniden hazırlayan aktif bir yenilenme dönemidir.^[9] İnsanın temel gereksinimlerinden olan uyku sağlık ve yaşam kalitesinin devamı için tüm yaşlarda önemlidir.^[3] Uyku kalitesi; bireyin uyandıktan sonra kendisini formda, zinde ve yeni bir güne hazır hissetmesi olup, zihinsel/fiziksel sağlığımızı korumamıza ve yaşam kalitemizi artırmamıza yardım eder ve güvenliğimiz için gereklidir.^[10,11]

Çalışmalarda kaygının özellikle uyku kalitesini etkilediği ve kaygıya bağlı uyku sorunlarının toplumda yaygın olarak görüldüğü belirtilmektedir.^[3,4] Öğrencilerin yaşadığı sınav kaygısı uyku kalitesini azalttığı gibi uyku kalitesinin düşük olması ve uykusuzluk aynı zamanda ergenlerde kaygının artmasına da neden olmaktadır. Dolayısı ile vücut için gerekli olan sağlıklı gece uykusunun alınamaması takip eden gün içinde kaygı seviyesinin daha da artmasına ve negatif beklentilerinin çoğalmasına neden olmaktadır. Yani uyku kalitesi ile kaygı arasında

iki taraflı bir ilişki bulunmaktadır. Bu nedenle ergenlerde kaygı düzeyi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilecek çalışmalara ihtiyaç vardır. Özellikle Ülkemizde her yıl çoğunluğu lise son sınıf milyonlarca öğrenci için Yüksek Öğretime Geçiş sınavları önemli bir stres kaynağı olmakta ve öğrencilerde uyku kalitesini bozmaktadır.

Bu araştırma, lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirildi.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi nedir?
- Öğrencilerin uyku kalitesi düzeyi nedir?
- Öğrencilerin sınav kaygı düzeyi ile uyku kalitesi arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın bağımlı değişkeni Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) puanları; bağımsız değişkeni Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) puanıdır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Tipi

Araştırma, tanımlayıcı, kesitsel ve ilişki arayıcı araştırma tipinde gerçekleştirildi.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma 1–31 Ocak 2017 tarihleri arasında İstanbul ilindeki bir lisede gerçekleştirildi.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul il sınırları içerisinde bulunan bir lisenin son sınıfında öğrenim gören 120 öğrenci oluşturdu. Araştırmada örneklem hesabı yapılmamış, araştırmaya katılmayı kabul eden tüm öğrenciler örnekleme dahil edilmiştir (n=104). Geri dönüş oranı %86.6'dır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Bilgi Formu, Sınav Kaygısı Envanteri ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) kullanıldı.

Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile ilgili 15, sınav kaygı ve uyku ile ilgili 13 olmak üzere toplam 28 sorudan oluşan bir formdur.^[12,13]

Sınav Kaygısı Envanteri: Sınav Kaygısı Envanteri (SKE), 1987 yılında Spielberger ve bir grup doktora öğrencisi tarafından geliştirilmiş ve bireylerin kendi kendilerini değerlendirmelerini esas alan psikometrik bir ölçektir. SKE, dördümlü derecelenmeli likert tipi bir ölçektir. Ölçekten 20–80 arasında puan alınmaktadır. SKE'den alınan puanın yüksekliği sınav kaygısı düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Türkçe uyarlaması Öner^[14] (1990) tarafından yapılan SKE'nin yapı geçerliğini belirlemek için betimleyici ve doğrulayıcı faktör analizi çalışması yapılmış

ve SKE'nin Kuruntu ve Duyuşsalılık olmak üzere iki boyuttan oluştuğuna karar verilmiştir. Kuruntu boyutunda 12, Duyuşsalılık boyutunda ise 8 olmak üzere SKE'de toplam 20 madde vardır. SKE'nin toplam 20 maddesinden alınan puan toplam sınav kaygısı düzeyini, Kuruntu alt ölçeğinden alınan puan Sınav Kaygısı Kuruntu düzeyini, Duyuşsalılık alt ölçeğinden alınan puan ise; Sınav Kaygısı Duyuşsalılık düzeyini ölçmektedir. Türkçe SKE'nin güvenilirlik Cronbach Alfa katsayıları 0,93 ve 0,94 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada SKE'nin Cronbach Alfa katsayıları 0,88 olarak belirlendi.

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ): PUKİ, Buysse ve ark. (1989) tarafından geliştirilmiş olan PUKİ, son bir aylık sürede uyku kalitesini ve bozukluğunu değerlendirir. PUKİ'nin içerdiği toplam 24 sorunun 19'u öz bildirim sorusudur. Eş veya bir oda arkadaşı tarafından yanıtlanan 5 soru yalnızca klinik bilgi için kullanılır ve puanlamaya katılmaz. Ölçeğin puanlanan 18 sorusu ve "Öznel Uyku Kalitesi", "Uyku Latensi", "Uyku Süresi", "Alışılmış Uyku Etkinliği", "Uyku Bozukluğu", "Uyku İlacı Kullanımı" ve "Gündüz İşlev Bozukluğu" olmak üzere 7 bileşeni vardır. Her bir birleşen 0-3 puan üzerinden değerlendirilerek toplam ölçek puanı hesaplanır. Toplam puan 0-21 arasında değişir. Toplam puanın 5'ten büyük olması kötü uyku kalitesini gösterir. Ölçeğin ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, Ağargün ve ark.^[15] (1996) tarafından yapılmış, ölçeğin Cronbach's alfa güvenilirlik katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada PİKU'nun Cronbach's alfa katsayısı 0.70 olarak belirlendi.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 22.12.2016 tarih ve 10840098/604 sayılı karar numarası ile etik onay ve araştırma yapılacak kurumdan gerekli yazılı izin alındı. Araştırmaya katılacak öğrenciler araştırma öncesi bilgilendirilerek yazılı ve sözel onamları alındı.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler bilgisayar ortamında SPSS 21.0 paket (SPSS Inc. Released 2007. SPSS for Windows, Version 21.0 Chicago, IL, ABD Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak parametrik ya da non-parametrik dağılım gösterme durumuna göre uygun istatistiksel analiz yöntemleri ile değerlendirildi. Tanımlayıcı istatistiksel analizler için; frekans dağılımı, yüzde, ortalama, standart sapma analizleri yapıldı. Ölçekler arası ilişkileri saptamak için Pearson Korelasyon analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene etkisini incelemek için Lineer Regresyon analizi kullanıldı. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

Bulgular

Öğrencilerin sosyo demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Öğrencilerin %55.8'i kız olup, yaş ortalaması 17.27 ± 0.47 idi. Öğrencilerin %89.4'ü çekirdek ailede, %98.1'i en çok ilçe/şehirde yaşadıklarını ifade ettiler. %43.3'ünün annelerinin,

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri

	n	%
Yaş (yıl), Ort.±SS		17.27±0.47
Cinsiyet		
Kız	58	55.8
Erkek	46	44.2
Aile tipi		
Çekirdek	93	89.4
Geniş	11	10.6
Şu an yaşadığı yer		
Aile	102	98.1
Yurt/akraba	2	1.9
Anne eğitim düzeyi		
Okuryazar değil	2	1.9
Okuryazar-ilkokul	43	41.3
Lise	45	43.3
Üniversite	14	13.5
Baba eğitim düzeyi		
Okuryazar değil	2	1.9
Okuryazar-ilkokul	28	27.2
Lise	43	41.7
Üniversite	30	29.1
Anne mesleği		
Memur/işçi	23	22.1
Esnaf/serbest	23	22.1
Emekli	11	10.6
Ev hanımı	47	45.2
Baba mesleği		
Memur/işçi	49	48.0
Esnaf/serbest	34	33.3
Emekli	19	18.6
Ailenizin size karşı tutumu		
Demokratik	95	91.3
Otoriter	9	8.7
Gelir düzeyi		
Kötü	22	41.5
Orta	18	34.0
İyi	13	24.5
Dershaneye gitme		
Evet	96	92.3
Hayır	8	7.7
Evde kendine ait bir oda varlığı		
Evet	93	89.4
Hayır	11	10.6
Toplam	104	100.0

Ort.: Ortalama; SS: Standart sapma.

%41.7'sinin babalarının lise mezunu olduğu, %45.2'sinin annelerinin ev hanımı, %48'inin babalarının memur/işçi olduğu görüldü. %91.3'ünün ailelerinin öğrencilere karşı demokratik tutumu olduğu, %92.3'ünün dershaneye gittiği, %89.4'ünün

evde kendine ait bir odası olduğu belirlendi.

Tablo 2'de öğrencilerin başarı, çalışma Düzeni ve uyku durumları dağılımı gösterilmiştir. Öğrencilerin %64.4'ü başarı durumlarının iyi olduğunu, %43.3'ü düzenli bir çalışma programı uyguladıklarını, %77.9'u üniversite sınavının önemli olduğunu,

Tablo 2. Öğrencilerin başarı, çalışma düzeni ve uyku durumları dağılımı

	n	%
Ortaöğretim başarı puanı		
70 ve altı (kötü)	27	26.0
70-80 (orta)	10	9.6
80 ve üzeri (iyi)	67	64.4
Düzenli bir çalışma programı uyguluyor musunuz?		
Evet	45	43.3
Hayır	59	56.7
Üniversite sınavının önemi hakkında ne düşünüyorsunuz		
Çok önemli	81	77.9
Önemli ama gelecek için başka seçeneklerim var	21	20.2
Önemli değil sadece şansımı denemek istiyorum	2	1.9
Üniversite sınavı hakkında ailen ne düşünüyor		
Mutlaka sınavı kazanmam gerektiğini düşünüyorlar	63	61.2
Sınavın önemli ancak tek seçenek olmadığına inanıyorlar	38	36.9
Sınavı kazanıp kazanmamamla ilgilenmiyorlar	2	1.9
Üniversite sınavına hazırlanırken karsınıza en çok çıkan engel nedir		
Maddi zorluklar	5	5.1
Aile baskısı	4	4.1
Sınav kaygısı	70	71.4
Arkadaşlarının olumsuz etkisi	19	19.4
Üniversite sınavına hazırlanmaya başlamadan önce uyku probleminiz var mıydı?		
Evet	26	25.2
Hayır	77	74.8
Cevabınız evet ise uyku problemleriniz nelerdi		
Hiç uyuyamıyordum	1	3.7
Uykuya dalmakta zorlanıyordum	5	18.5
Sık sık uyanıyordum	4	14.8
Uyanmakta zorlanıyordum	10	37.0
Diğer	7	25.9
Sınav hazırlanma sürecinde uyku alışkanlığınızda bir farklılık yasadınız mı?		
Evet	53	51.0
Hayır	51	49.0
Sınav hazırlanmaya başlamadan önce kaç saat uyuyordunuz		
5 saat ve altı	4	3.8
5-10 saat arası	89	85.6
10 saat ve üstü	11	10.6

%61.2'si ailelerinin mutlaka sınavı kazanması gerektiğini düşündüklerini, %71.4'ü üniversite sınavına hazırlanırken sınav kaygısı yaşadıklarını belirttiler. Öğrencilerin %74.8'inin sınav hazırlanmaya başlamadan önce uyku problemini yaşamadığı, uyku problemi yaşayanların ise %37.0'sinin uyanmakta zorlandığı, %51.0'inin uyku alışkanlığında farklılık olduğu, %85.6'sının sınav hazırlanmaya başlamadan önce 5-10 saat arası uyuduğu belirlendi.

Tablo 3'de öğrencilerin sınav kaygısı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki gösterilmiştir. Buna göre; öznel uyku kalitesi ile SKE'nin Kuruntu alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.258$; $p<0.01$); Duyuşsal alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.259$; $p<0.01$); Sınav kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.272$; $p<0.01$) bulundu.

Uyku bozukluğu ile kuruntu alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.210$; $p<0.05$); duyuşsal alt boyut arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.291$; $p<0.01$); sınav kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.273$; $p<0.01$) bulundu.

Tablo 4'de sınav kaygısı alt boyutlarının öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi ve alışılmış uyku etkinliği üzerine etkisi gösterilmiştir. Buna göre, kuruntu ve duyuşsal alt boyut ile öznel uyku kalitesi arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($F=4.005$; $p<0.05$). Öznel uyku kalitesi düzeyinin belirleyicisi olarak kuruntu ve duyuşsal alt boyut değişkenlerinin ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görüldü ($R^2=0.056$). Öğrencilerin hem kuruntu boyutu ($p>0.05$) hem de duyuşsal boyutu ($p>0.05$) düzeyi öznel uyku kalitesini etkilememektedir.

Tablo 5'de sınav kaygısı alt boyutlarının uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz uyku işlev bozukluğu üzerine etkisi gösterilmiştir. Kuruntu, duyuşsal alt boyutu ile uyku bozukluğu arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($F=4.740$; $p<0.05$). Uyku bozukluğu düzeyinin belirleyicisi olarak kuruntu ve duyuşsal alt boyut değişkenleri ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görüldü ($R^2=0.068$). Öğrencilerin kuruntu düzeyi uyku bozukluğu düzeyini etkilemez iken ($p>0.05$), duyuşsal düzeyi uyku bozukluğu düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0.028$).

Tablo 3. Öğrencilerin sınav kaygısı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki

	Kuruntu	Duyuşsal	Sınav kaygısı toplam
Öznel uyku kalitesi	$r = 0.258^{**}$	0.259^{**}	0.272^{**}
Uyku latensi	$r = 0.170$	0.121	0.147
Uyku süresi	$r = -0.094$	0.033	-0.016
Alışılmış uyku etkinliği	$r = -0.064$	-0.019	-0.038
Uyku bozukluğu	$r = 0.210^*$	0.291^{**}	0.273^{**}
Uyku ilacı kullanımı	$r = 0.039$	0.060	0.055
Gündüz uyku işlev bozukluğu	$r = 0.145$	0.165	0.166

* $p<0.05$; ** $p<0.01$.

Tablo 4. Sınav kaygısı alt boyutlarının öznel uyku kalitesi, uyku latenti, uyku süresi ve alışılmış uyku etkinliği üzerine etkisi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Öznel uyku kalitesi	Sabit	0.611	2.536	0.013	4.005	0.021	0.056
	Kuruntu	0.023	0.874	0.384			
	Duyuşsal	0.015	0.918	0.361			
Uyku latenti	Sabit	0.871	2.480	0.015	1.530	0.222	0.010
	Kuruntu	0.047	1.241	0.217			
	Duyuşsal	-0.006	-0.252	0.802			
Uyku süresi	Sabit	1.578	5.759	0.000	2.169	0.120	0.022
	Kuruntu	-0.061	-2.055	0.043			
	Duyuşsal	0.034	1.847	0.068			
Alışılmış uyku etkinliği	Sabit	1.005	4.176	0.000	0.360	0.699	-0.013
	Kuruntu	-0.021	-0.827	0.410			
	Duyuşsal	0.009	0.546	0.586			

Tablo 5. Sınav kaygısı alt boyutlarının uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz uyku işlev bozukluğu üzerine etkisi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Uyku bozukluğu	Sabit	0.688	3.523	0.001	4.740	0.011	0.068
	Kuruntu	-0.008	-0.384	0.701			
	Duyuşsal	0.028	2.143	0.035			
Uyku ilacı kullanımı	Sabit	0.003	0.021	0.983	0.192	0.825	-0.016
	Kuruntu	-0.002	-0.146	0.884			
	Duyuşsal	0.004	0.479	0.633			
Gündüz uyku işlev bozukluğu	Sabit	0.663	1.881	0.063	1.441	0.242	0.008
	Kuruntu	0.009	0.226	0.821			
	Duyuşsal	0.020	0.830	0.409			

Tartışma

Türkiye’de öğrencilerin aldıkları eğitim sistemi sınav merkezli olduğundan, öğrencinin üniversiteye girmesi hayatının en önemli hedefi haline gelmektedir. Özellikle lise son sınıf öğrencileri için hayatlarının şekillenmesindeki önemli süreçlerden biri olan Yüksek Öğretim Seçme Sınavının oluşturduğu kaygı günlük yaşamları etkileyerek yeme alışkanlıklarını, uyku kalitesi ve süresini bozabilmektedir.^[16-18] Yüz dört öğrencinin örneklemini oluşturduğu bu çalışmada öğrencilerin çoğunluğunun kız, yaş ortalamasının 17.27 olduğu, tamamına yakınının çekirdek ailede yaşadıkları, anne ve babaların yarısına yakınının lise mezunu olduğu, çoğunun annelerinin ev hanımı, babalarının memur/işçi olduğu belirlendi. Tekeli^[19] (2009) lise son sınıf öğrencilerinin uyku kalitelerinin ve sınav kaygılarının değerlendirilmesi amacıyla lise öğrencilerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerinin %50.9’unu kız, yaş ortalamaları ise 17.48 olarak belirlemiştir. Lazaratou ve ark.^[20] (2013) Yunanistan’da kaygı düzeyleri ve etkileyen faktörlerle ilişkisini belirlemek için 696 öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin %56.2’sinin kız, %81.4’ünün ailesiyle yaşadığı, %59.9’unun anne eğitiminin ve %22.1’inin baba eğitiminin orta düzeyde olduğunu belirlemiştir. 2015 sonuçlarına göre, ülkemizde çekirdek ailelerden oluşan hane halklarının oranı %66.9’dur.^[21]

Lise son sınıf öğrencilerinin çoğu başarılarını iyi olarak değerlendirip, düzenli olarak dershaneye gittiklerini belirttiler. Ayrıca düzenli bir çalışma programı uyguladığını, üniversite sınavının kendileri için çok önemli olduğunu, ailelerinin kendilerine demokratik davrandığını ifade ettiler. Araştırma sonuçlarımıza benzer şekilde Adana ve ark.^[12] (2002) çalışmalarında gençlerin yarısından fazlasının başarı durumlarını iyi olarak açıkladıklarını rapor etmişlerdir. Tekeli^[19] (2009) 348 öğrenci ile yapmış olduğu çalışma grubunda %57.5’inin orta öğretim başarı puanı 79.87 olarak belirtmiştir. Yine aynı çalışmada öğrencilerin %73.5’i (n=255) ailelerinin onlara karşı destekleyici/demokratik tutumda olduklarını belirtmişlerdir.

Çalışma grubundaki öğrencilerin çoğunluğu üniversite sınavına hazırlanırken karşılarına en çok çıkan engelin sınav kaygısı olduğunu belirtmişlerdir. Ailelerin yüksek düzeyde başarı beklentisi öğrencilerin üzerinde küçük yaştan itibaren bir baskı oluşturmaktadır. Yaşanan kaygı, öğrencilerin kendilerinden kaynaklanan bir kaygı olmaktan daha çok, kişinin geleceği konusundaki kararın sadece bir seçme sınavından alacağı puana yüklenmiş olmasından kaynaklanan bir kaygı olduğu ifade edilmektedir.^[22]

Öğrencilerin %85.6’sı sınavla hazırlanmaya başlamadan önce 5-10 saat arası uyuduğunu, %74.8’inin uyku problemi yaşa-

madığını, uyku problemi yaşayanların %37.0'sinin uyanmakta zorlandığını, %51.0'nin uyku alışkanlığında farklılık olduğunu ifade ettiler. Dağ ve Kutlu'nun^[23] (2017) 16–19 yaş arasındaki ergenlerle yaptıkları çalışmada PUKİ puanı 5.15 ± 3.07 (0–16) olup, %61.6'sının uyku kalitesinin iyi, %38.4'ünün ise uyku kalitesinin kötü olduğu belirlenmiştir. Meltzer ve ark.^[24] (2006) ergenlerde günlük uyku ihtiyacının 8.5 ile 9.5 saat arasında olduğunu belirtmişlerdir. Bruni ve ark.^[13] (2008) İtalya'da 1073 çocuk ve ergen ile yaptıkları çalışmada olguların hafta içi ortalama 7 saat hafta sonu ise ortalama 9.5 saat uyduklarını ifade etmiştir.

Öner ve Lecompte'nin^[25] (1998) farklı sosyo-ekonomik düzeyde olan beş ilkokulun öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, Türk öğrencilerinin aynı yaş ve sınıftaki Amerikan ve İngiliz öğrencilerinden daha yüksek kaygı yaşadıklarını belirlemiştir. İki yüz yetmiş altı lise öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada anne babadan algılanan psikolojik baskı ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenirken, anne babadan algılanan sıcak samimiyet ile sürekli kaygı arasında negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.^[26] Ailelerin iyi bir gelecek beklentilerinin tüm baskısını üzerinde hisseden öğrencilerde üniversite sınavının geleceğinin belirleyicisi olarak görmeleri var olan kaygıyı bu daha da arttırdığını düşündürmektedir.^[27]

Kuruntu, duyuşsal ve sınav kaygısı toplam puanı ile öznel uyku kalitesi arasındaki korelasyon analizi sonucunda pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış olup, sınav kaygısı puanları arttıkça uyku kalitesinin azaldığı görülmüştür. Moalla ve ark.^[28] (2016) Tıp fakültesi öğrencilerinin sınav dönemlerinde anksiyete ve kaygı yaşadıklarını, bu durumda öğrencilerin %53.3'ünün uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Sınav kaygısının bilişle ilgili boyutu olan kuruntu, başarısızlığın sonuçlarını düşünmek, başarmak için gereken yeteneği hakkında kuşkuya düşmek gibi içsel konuşmaları içerir. Duyuşsal boyutu ise sınav baskısı altında iken ortaya çıkan duygusal tepkilerimizdir. Sınav kaygısının kuruntu boyutunun başarıyı daha fazla etkilediği gözlenmektedir. Kaygının neden olduğu uykuya dalmada zorluk, sık sık uyanma, erken uyanma ve uykusuzluk gibi durumlar öğrencilerde daha büyük sorunlar yaşanmasına; uykunun kendileri için gerekli ve zorunlu olduğuna inanmaları ve 8 saatin altında bir süre uydukları zaman kendilerinin başarısız olacaklarını düşünerek daha çok paniğe kapılmalarına neden olmaktadır. Bu durum kaygıyı, kaygısında uyku sorunlarını artırdığını düşündürmektedir.^[1,24]

Kuruntu, duyuşsal ve sınav kaygısı toplam puanı ile uyku bozukluğu arasındaki korelasyon analizi sonucunda pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış olup, sınav kaygısı puanları arttıkça uyku bozukluğu puanının arttığı görülmüştür. Eller ve ark.^[3] 2006 yılında tıp öğrencilerinin uyku problemleri ile anksiyete ve depresyon semptomlarını belirlemek için yaptıkları çalışmada sınavdan bir gece önce uykuya dalmakta zorluk yaşadıklarını belirlemişlerdir.

Araştırmada uyku süresi ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Lazaratou ve ark.^[20] (2013) Yunanistan'da

tan'da kaygı düzeylerini ve etkileyen faktörlerle ilişkisini belirlemek için 696 öğrenci ile yaptıkları çalışmada uyku süresi ve kaygı puanı arasında negatif bir korelasyon olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma sonuçları Lazaratou'nun sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Bu araştırma sonucu bize kaygının uyku süresinden ziyade uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini düşündürmektedir.

Sınav kaygısı toplam puanı ile uyku ilacı kullanımı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, anlamlı ilişki bulunamadı. Bu durum ülkemizde psikiyatrik ilaç kullanmaya dair önyargılar ile ilişkili olabileceği gibi öğrencilerini uyku sorununu kendi baş etme becerileriyle çözebildiğini de düşündürmüştür.

Çalışmada sınav kaygısı puanlarını etkileyen faktörler incelendiğinde cinsiyet açısından fark bulunmamıştır. Bacanlı ve Sürücü^[29] (2006), Cassedy ve Johnson^[30] (2002) ve Ciucci^[27] (2007) çalışmalarında, bu çalışma bulgusu ile benzer şekilde sınav kaygısı puanlarının cinsiyet açısından farklılık göstermediklerini bildirmişlerdir.

Kuruntu ve duyuşsal kaygı ile uyku bozukluğu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulundu. Uyku bozukluğu düzeyinin belirleyicisi olarak kuruntu, duyuşsal değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görüldü. Lise son sınıf öğrencilerinin kuruntu düzeyi uyku bozukluğu düzeyini etkilemediği, ancak duyuşsal düzeyin uyku bozukluğu düzeyini arttırdığı görüldü. Kuruntu sınav kaygısının bilişsel boyutu olup, başarısızlığın sonuçlarını düşünmek, başarmak için yeteneği hakkında kuşkuya düşmek gibi içsel konuşmaları içermektedir. Duyuşsal boyutu ise; sınav ortamında kaygı ile ilgili fizyolojik reaksiyonları, hızlı kalp atışları, terleme, kızarma, sararma, mide bulantıları gibi bedensel yaşantıları içermesinden dolayı uyku bozukluğuna daha fazla neden olduğu düşündürmektedir.^[1,31]

Sınırlılıklar

Araştırma bulguları, İstanbul ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir lisenin 12. sınıf düzeyindeki öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır. Araştırmada ölçülen Sınav Kaygısı düzeyi, Öner (1986) tarafından geliştirilen "Sınav Kaygısı Ölçeği"nin, uyku kalitesi düzeyi ise Ağargün (1996) tarafından geliştirilen "Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi"nin ölçtüğü ölçümle sınırlıdır.

Sonuç

Araştırma lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının olduğunu ve bu durumun da öznel uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Kuruntu, duyuşsal ve sınav kaygısı toplam puanı ile uyku latensi, uyku süresi ve alışılmış uyku etkinliği arasında her üç değişken için istatistiksel açıdan ilişki bulunmadı. Uyku bozukluğu ile kuruntu ve duyuşsal puanı arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu, sınav kaygısı toplam puanı ile uyku bozukluğu arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu belirlendi.

Araştırma verileri ile ilişkili olarak;

- Bu dönemdeki öğrencilerin sınav kaygılarının azaltılması, uyku kalitesinin artırılması ve olumsuz düşüncelerin kaldırılması için rehberlik-danışmanlık hizmetleri verilmesi,
- Sınav hazırlanan lise son sınıf öğrencilere karşı daha destekleyici davranabilmeleri için ailelere de öğrencilerle birlikte rehberlik ve danışmanlık hizmeti verilmesi önerilebilir.

Çıkar çatışması: Bildirilmemiştir.

Hakem değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazarlık katkıları: Konsept – S.K., Ş.K.Y.; Dizayn – S.G., S.K.; Denetim – S.G., S.K.; Finansman – S.K.; Meteryal – Ş.K.Y., S.K.; Veri toplama veya işleme – S.G., S.K.; Analiz ve yorumlama – S.K., S.G., Ş.K.Y.; Literatür arama – S.K., S.G.; Yazan – S.K., Ş.K.Y.; Kritik revizyon – S.G., S.K.

Kaynaklar

1. Erözkan A. University Student's Test Anxiety and Coping Behaviours. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi* 2004;12:13–38.
2. Baltaş A. Öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi Yayınları; 2002.
3. Eller T, Aluoja A, Vasar V, Veldi M. Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depress Anxiety* 2006;23:250–6.
4. Ağargün MY, Kara H, Bilgin H, Kincir F. ÖSS'ye girecek olan lise öğrencilerinde uyku problemleri ve kaygı düzeyiyle ilişkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 1995;8:35–9.
5. Çapulcuoğlu U, Gündüz B. Öğrenci tükenmişliğini yordamada stresle başa çıkma, sınav kaygısı, akademik yetkinlik ve anne-baba tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2013;3:201–18.
6. Mulvenon SW, Stegman CE, Ritter G. Test Anxiety: A Multifaceted Study on the Perceptions of Teachers, Principals, Counselors, Students, and Parents. *International Journal of Testing* 2005;5:37–61.
7. Güler D, Çakır G. Examining Predictors of Test Anxiety Levels Among 12th Grade High School Students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2013;4:82–94.
8. Spangler G, Pekrun R, Kramer K, Hofmann H. Students' Emotions, Physiological Reactions, and Coping in Academic Exams. *Anxiety, Stress, & Coping* 2002;15:413–21.
9. Karadağ M. Classification of Sleep Disorders. *Akciğer Arşivi* 2007;8:88–91.
10. İlhan Algın D, Akdağ D, Erdinç OO. Quality Sleep and Sleep Disorders. *Osmangazi Journal of Medicine* 2016;38:29–34.
11. Gençdoğan B. Kasabada yaşayan lise öğrencilerinin üniversite sınavı öncesi sınav kaygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2002;3:45–57.
12. Adana F, Kaya N. Lise öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyi üzerine sınav kaygısı ile başa çıkma eğitiminin etkisi. *Kriz Dergisi* 2002;13:35–42.
13. Bruni O, Russo PM, Ferri R, Novelli L, et al. Relationships between headache and sleep in a non-clinical population of children and adolescents. *Sleep Medicine* 2008;9:542–8.
14. Öner N. Sınav kaygısı envanteri el kitabı. İstanbul: Yüksek Öğrenimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı. Yayın No: 1; 1990.
15. Ağargün MY, Kara H, Anlar Ö. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatr Derg* 1996;7:107–15.
16. Yıldırım İ. Family Variables Influencing Test Anxiety of Students Preparing for the University Entrance Examination. *Eurasian Journal of Educational Research* 2008;1:171–86.
17. Kabalci T. Akademik başarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, benlik saygısı ve sosyo-demografik değişkenler. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2008.
18. Yıldırım İ. Daily hassles and social support as predictors of academic achievement. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2006;30:258–67.
19. Tekeli S. Lise son sınıf öğrencilerinin uyku kalitelerinin ve sınav kaygılarının değerlendirilmesi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2009.
20. Lazaratou H, Anagnostopoulos DC, Vlassopoulos M, Charbilas D, et al. Predictors and characteristics of anxiety among adolescent students: a Greek sample. *Psikiyatriki* 2013;24:27–36.
21. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri>. Accessed Feb 11, 2017.
22. Kutlu Ö. Ergenlerin üniversite sınavına ilişkin kaygıları. *Eğitim ve Bilim* 2001;26:12–23.
23. Dağ B, Kutlu FY. The Relationship Between Sleep Quality and Depressive Symptoms in Adolescents. *Turk J Med Sci* 2017;47:721–7.
24. Meltzer LJ, Mindell JA. Sleep and sleep disorders in children and adolescents. *Psychiatr Clin North Am* 2006;29:1059–76.
25. Öner N, Lecompte A. Süreksiz durumluluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi; 1998.
26. Wolfradt U, Hempel S, Miles JNV. Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behaviour in adolescents. *Personality and Individual Differences* 2003;34:521–32.
27. Ciucci S. İzmir ili içerisinde yer alan dershanelerde üniversiteye hazırlık sınıflarında okuyan öğrencilerin anksiyete düzeyleri ve stresle başa çıkabilme yöntemlerinin belirlenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2007.
28. Moalla M, Maalej M, Nada C, Sellami R, et al. Sleep disorders, depression and anxiety among medicine university students in Sfax. *European Psychiatry* 2016;33:S268–9.
29. Bacanlı F, Sürücü M. İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Educational Administration: Theory and Practice* 2006;12:7–35.
30. Cassidy JC, Johnson RE. Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology* 2002;27:270–95.
31. Baştürk R. Investigation of Test Anxiety Levels of Pre-Service Teachers Taking Civil Servant Selection Examination. *Firat University Journal of Social Science* 2007;7:163–76.