

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE UYKUYA İLİŞKİN ÖLÇÜMLER İLE SUBKLİNİK DEPRESİF BELİRTİLER VE BİLİŞSEL SÜREÇLERİN ARAŞTIRILMASI

**1Nakşidil Yazıhan**

*1Çankaya Üniversitesi Psikoloji Bölümü*

**GİRİŞ VE AMAÇ:** Uykunun fiziksel, duygusal ve ruhsal iyilik hali üzerine etkileri tartışmasız kabul edilmektedir. Ancak teknolojik gelişmeler, çalışma saatlerinin uzaması, akademik başarı beklentisi, sosyal medya veya bilgisayar oyunlarının kötüye kullanımı gibi sebeplerle gençler, yetişkinler ve hatta ergenler arasında uyku alışkanlıklarının yıllar içinde giderek kötüleştiği araştırmalarla gösterilmiştir. Özellikle uyku saatlerinin hafta içi ve hafta sonu saatleri arasındaki dağılımında dengesizlik olduğu, toplam uyku saatlerinin azaldığı ve uyku saatlerinin ileriye kayması şeklinde değişiklikler olduğu bildirilmektedir. Kişilerde uyku kalitesindeki bu değişiklikler pek çok psikiyatrik belirti ile ilişkili bulunmuştur. Bu belirtilerden en çok araştırılan ise depresif belirtiler olmuştur. Ek olarak uyku yoksunluğunun dikkat, öğrenme, bellek gibi bilişsel süreçler üzerine olumsuz etkileri uzunca bir zamandır tartışılmaktadır. Bu çalışmanın amacı genç yetişkinlerde subklinik depresif belirtiler ile öznel olarak değerlendirilen uyku değişkenleri ve yine öznel olarak değerlendirilen bilişsel süreçler arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

**GEREÇ VE YÖNTEM:** Örneklem herhangi bir nörolojik veya psikiyatrik hastalık öyküsü olmayan 382 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmanın veriler çevrimiçi formlar aracılığıyla internet üzerinden toplanmıştır. Kullanılan ölçekler: Kısa Semptom Envanteri, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), Epworth Uykululuk Ölçeği (EUÖ), Bilişsel Hatalar Ölçeği, Subjektif Bellek Yakınmaları Ölçeği, Erişkin Dikkat Eksikliği Ölçeğidir.

**SONUÇ:** Depresif belirti anlamlı olarak öznel uyku kalitesi değerlendirmesi ( $r=-.34$ ;  $p<.001$ ); PUKİ uyku latensi ( $r=.43$ ;  $p<.001$ ); PUKİ gündüz işlev bozukluğu ( $r=.26$ ;  $p=.006$ ); PUKİ uyku bozuklukları ( $r=.49$ ;  $p<.001$ ); PUKİ toplam puanı ( $r=.42$ ;  $p<.001$ ) ile ilişkili bulunmuştur. Depresif belirtiler bilişsel süreçlerin öznel değerlendirildiği ölçeklerden subjektif bellek yakınmaları ( $r=.40$ ;  $p<.001$ ); Bilişsel Hatalar Ölçeği 'nin dikkat ( $r=.30$ ;  $p=.002$ ); unutmaya ( $r=.51$ ;  $p<.001$ ); motor işlevsellik ( $r=.32$ ;  $p<.001$ ); algı konsantrasyon ( $r=.59$ ;  $p<.001$ ) ve dikkat eksikliği belirtileri ( $r=.45$ ;  $p<.001$ ) ile orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ile subjektif bellek yakınmaları ( $r=.26$ ;  $p<.001$ ); Bilişsel Hatalar Ölçeği dikkat ( $r=.23$ ;  $p<.001$ ), unutmaya ( $r=.35$ ;  $p<.001$ ), motor işlevsellik ( $r=.30$ ;  $p<.001$ ), algı konsantrasyon ( $r=.37$ ;  $p<.001$ ) ve dikkat eksikliği belirtileri ile ( $r=.35$ ;  $p<.001$ ) ilişkili bulunmuştur. Aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre, uyku latensi, uyku bozukluğu, öznel uyku kalitesi değerlendirmesi ve gündüz işlev bozukluğunun depresif belirtileri anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ( $R^2= .30$ ,  $F(4, 387) = 42,34$ ,  $p<.001$ ). Depresif belirtiler ve Epworth Uykululuk Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki elde edilememiştir. Tartışma: Literatürde depresif belirti ve uyku değişkenleri arasındaki ilişkinin yönüne dair henüz bir uzlaşma sağlanamaması, insomnia belirtilerinin depresif bozukluğun prodromal belirtileri arasında yer aldığı bilinmektedir. Uyku etkinliğindeki azalmanın, öğrenme, bellek gibi bilişsel süreçler üzerine olumsuz etkileri uzunca bir zamandır tartışılmaktadır. Bu bağlamda özellikle yetersiz veya bozulmuş uyku örüntüsünün ne tür sonuçları olduğunun boylamsal araştırmalarla ortaya konması alanyazına ışık tutacaktır.