

Sayı: 7

**Bunu Biliyor Muydun?**

**Polatlı RAM**



# Uyku Kalitesi

- Uyku, tıpkı hava, su ve besinler gibi insan vücudunun biyolojik bir ihtiyacıdır (Grandner, 2017). **"Bilincin tamamen kaybolduğu veya azaldığı, duygusal aktivitelerin nispeten askıya alındığı ve neredeyse tüm istemli kasların hareketsiz olduğu, doğal olarak oluşan ve tekrarlayan bir durum"** olarak tanımlanmaktadır (Kaur ve Bhoday, 2017).
- Uyku, sağlığın ve iyi oluşun korunmasında önemlidir (Bruce, Lunt ve McDonagh, 2017). Uyku, özellikle çocuklarda bilişsel işlevleri, öğrenmeyi ve dikkati, fiziksel büyümeyi, davranışsal ve duygusal gelişimi etkiler (Kaur ve Bhoday, 2017).
- Tüm yaş gruplarında olduğu gibi yetişkinliğe geçiş sürecinde de büyüme ve gelişmeleri devam eden ergenlerde uyku kritik öneme sahiptir (Kaur ve Bhoday, 2017). Çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalarda ergenlerde kötü uyku kalitesinin yaygınlığının %15,2 ile %40 arasında olduğu bildirilmektedir (Gomes vd., 2017; Kesintha, Rampal, Sherina ve Kalaiselvam, 2018; LeBourgeois, Giannotti, Cortesi, Wolfson ve Harsh, 2005; Şimşek ve Tekgül, 2019; Xu vd., 2012; Zhou vd., 2015).

Sayı: 7

**Bunu Biliyor Muydun?**

**Polatlı RAM**



# Kendinizi Değerlendirin!

## PİTTSBURGH UYKU KALİTESİ İNDEKSİ (PUKİ)

PUKİ, Buysse vd. (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 güvenirlik çalışmaları, Ağargün vd. (1996) tarafından yapılmış, ölçeğin Cronbach's alfa güvenirlik katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur.

**Ölçeğe ulaşmak için buraya tıklayınız.**

Sayı: 7

**Bunu Biliyor Muydun?**

**Polatlı RAM**



# Kaynaklar

- Bruce, E. S., Lunt, L., & McDonagh, J. E. (2017). Sleep in adolescents and young adults. *Clinical Medicine*, 17(5), 424–428.
- Gomes, G. C., Passos, M. H. P. D., Silva, H. A., Olivera, V. M. A., Novaes, W. A., Pitangui, A. C. R., & Araujo, R. C. (2017). Sleep quality and its association with psychological symptoms in adolescent athletes. *Rev Paul Pediatr*, 35(3), 316–321.
- Grandner, M. A. (2017). Sleep, health, and society. *Sleep Medicine Clinics*, 12(1), 1–22.
- Kaur, H., & Bhoday, H. S. (2017). Changing adolescent sleep patterns: Factors affecting them and the related problems. *Journal of the Association of Physicians of India*, 65 (3), 73–77.
- Kesintha, A., Rampal, L., Sherina, M. S., & Kalaiselvam, T. (2018). Prevalence and predictors of poor sleep quality among secondary school students in Gombak District, Selangor. *The Medical Journal of Malaysia*, 73(1), 31–40.
- LeBourgeois, M. K., Giannotti, F., Cortesi, F., Wolfson, A. R., & Harsh, J. (2005). The relationship between reported sleep quality and sleep hygiene in Italian and American adolescents. *Pediatrics*, 115(1), 257–265.
- Şimşek, Y., & Tekgül, N. (2019). Sleep quality in adolescents in relation to age and sleep-related habitual and environmental factors. *The Journal of Pediatric Research*, 6(4), 307–313.
- Xu, Z., Su, H., Zou, Y., Chen, J., Wu, J., & Chang, W. (2012). Sleep quality of Chinese adolescents: Distribution and its associated factors. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 48 (2), 138–145.
- Zhou, Y., Guo, L., Lu, C. Y., Deng, J. X., He, Y., Huang, J. H., ... Gao, X. (2015). Bullying as a risk for poor sleep quality among high school students in China. *PLoS One*, 10(3),