

**T. C.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI  
SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**İLKÖĞRETİM 5., 6., 7. ve 8. SINIF  
ÖĞRENCİLERİNİN UYKU DÜZENLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Kerime ÖZGÜR**

**BURSA 2009**



**T. C.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI  
SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**İLKÖĞRETİM 5., 6., 7. ve 8. SINIF  
ÖĞRENCİLERİNİN UYKU DÜZENLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Kerime ÖZGÜR**

**Danışman  
Prof. Dr. Asude BİLGİN**

**BURSA 2009**

**TEZ ONAY SAYFASI**  
T. C.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlköğretim Anabilim Dalı, Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı'nda 700634006 numaralı Kerime ÖZGÜR'ÜN hazırladığı "İLKÖĞRETİM 5., 6., 7. ve 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN UYKU DÜZENLERİNİN İNCELENMESİ" konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 11/08/2009 günü 14:00-16:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Asude BİLGİN  
Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı

Doç. Dr. Aynur OKSAL  
Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Yrd. Doç. Dr. Rüçhan ÖZKILIÇ  
Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi

11/08/2009

## ÖZET

Yazar : Kerime ÖZGÜR  
Üniversite : Uludağ Üniversitesi  
Anabilim Dalı : İlköğretim  
Bilim Dalı : Sınıf Öğretmenliği  
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi  
Sayfa Sayısı : XIII + 103  
Mezuniyet Tarihi : .... /.... / 2009  
Tez Danışmanı : Prof. Dr. Asude BİLGİN

### İLKÖĞRETİM 5., 6., 7. ve 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN UYKU DÜZENLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı; ilköğretim öğrencilerinin uyku düzenlerini ve uyku düzenini etkileyen faktörler açısından öğrencilerin uyku alışkanlıklarını incelemektir. Araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen ve güvenilirlik katsayısı 0,88 bulunan 50 maddelik Uyku Düzeni Anketi ile 30 soruluk Uyku Düzeni Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Bursa ilindeki ilköğretim okullarının 5., 6., 7., ve 8. sınıflarında öğrenim gören 413 öğrenci oluşturmuştur.

Uyku Düzeni Anketi'nden alınan puanların ortalamaları sınıf düzeyi ve uykuyu etkileyen faktörler açısından Varyans Analizi ile; uyku düzeni puan ortalamaları, evet-hayır cevaplı sorular ve cinsiyet değişkenleri açısından t-Testi ile; uyku saatleri, sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenleri açısından Kay-kare analizi ile değerlendirilmiştir. Uyku Düzeni Bilgi formuna verilen cevaplar yüzde ve frekans dağılımları ile belirtilmiştir.

Araştırma sonucunda, öğrencilerin uyku düzeni puan ortalamalarının sınıf düzeyleri arttıkça azaldığı, kızların erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür. Uyku düzeni puan ortalamaları ile sabahları uyanma durumu, gece boyunca uyanma sayısı, uyudukları yatak tipi, yatmadan önce süt içme, uyku ile ilgili probleme sahip olma, gün içi uyku, odalarının çevresinin gürültülü olması, gündüz uykululuk puan ortalamaları, uyku süreleri, yatış saatleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Sınıf düzeyi arttıkça hafta içi-sonu yatış ve hafta sonu kalkış saatlerinin geciktiği, sınıf düzeyine göre hafta içi kalkış saatlerinde anlamlı bir farklılık yokken, hafta içi-sonu uyku süreleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Hafta sonları erkekler daha geç yatmakta; okul günlerinde kızlar daha erken kalkmaktadır. Hafta sonları erkekler daha az uyumaktadır.. Hafta içi yatış ve hafta sonu kalkış saatleri ile hafta içi uyku sürelerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler:** Uyku, uyku kalitesi, gündüz uykululuğu, uyku düzeni, uyku bozukluğu.

## ABSTRACT

Author : Kerime ÖZGÜR  
University : Uludag University  
Main Field : Primary School Discipline  
Field : Classroom Teaching  
Quality of the thesis : High Licence  
Number of pages : XIII + 103  
Date of graduation : .... /.... / 2009  
Advisor of the thesis : Prof. Dr. Asude BİLGİN

### THE INVESTIGATION OF SLEEP PATTERNS OF 5th., 6th., 7th. AND 8th. GRADE PRIMARY SCHOOL STUDENTS

The purpose of this study was to examine the sleep patterns of elementary school students and to examine the sleep habits of children in terms of the factors affecting students' sleep patterns. The instrument of the study was developed by researcher for measuring the sleep patterns of children. The reliability coefficient was found to be 0.88 of this 50-item inventory. Also an Sleep Order Information Form was used with 30 questions. The sample of the study was consisted of 413 students chosen from 5th, 6th, 7th, and 8th grade students in Bursa province.

Sleep Pattern Inventory mean scores was analyzed by variance. Analysis in terms of some sleep affecting factors; sleep pattern mean scores, yes-no questions and gender variables were analyzed by t-Test; the same scores were analyzed to test the differences with sleep time, class level. The responses given to sleep pattern knowledge form evaluated by means of percentage and frequency distribution.

Research results indicated that, the mean scores of students related to sleeping patterns were reduced as the levels of class was mounted. It was seen that scores of girls were higher than boys. It was found that there are significant differences between sleep patterns scores of the children and morning waking up, sleeping during the night, type of the bed number of bodies they sleep with, drinking milk before sleep, sleep problems and having daytime sleeping, the noisy sleeping environment. Results showed that as the class level raises, weekday and weekend waking up and sleeping times decreases. the weekend sleep duration differences were found between the classes. Higher classes sleep lesser than the other classes. Also it was found that boys sleep late on weekends. At the other side girls are waking up earlier than boys on school days, but the sleep period according to sex does not create any significant difference.

**Key Words:** Sleep, sleep quality, daytime sleepiness, sleep order, sleep disorder.

## ÖNSÖZ

Uyku insan yaşamının her döneminde yeme, içme gibi olmazsa olmaz ihtiyaçlardan biridir. Özellikle yaşamın ilk yıllarında ve erken çocuklukta gelişimde en önemli yere sahiptir. Zihinsel ve psikolojik gelişimde de yararlı etkisi olan uykunun, daha erken yaşlarda belli bir düzen içerisinde olmasına dikkat edilmelidir. Bu konuda özellikle de ailelere büyük görevler düşmektedir.

Bu araştırmada, ilköğretim öğrencilerinin uyku düzenleri incelenerek, uyku ile ilgili faktörler açısından değerlendirmeler yapılmıştır.

Araştırma süresince bana büyük emeği geçen değerli danışmanım Sayın Prof. Dr. Asude BİLGİN'e ve gerektiğinde bana fikirleriyle yardımcı olan Sayın Doç. Dr. Aynur OKSAL'a teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Beni bu günlere getiren, her zaman arkamda olduklarını hissettiren ve hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen sevgili babam Seyfettin ŞEN, annem Hacer ŞEN ve ağabeyim Seval ŞEN'e; bana sonsuz güvenen ve her zaman güç veren biricik eşim Nurhan ÖZGÜR'e; benimle bütün heyecanlarıma şimdiden ortak olan doğacak minik kızıma; araştırmaya katılarak verdikleri değerli bilgiler için öğrencilerime sonsuz teşekkür ederim.

Bursa 2009

Kerime (ŞEN) ÖZGÜR

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ ONAY SAYFASI.....	II
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	IV
ÖNSÖZ .....	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
KISALTMALAR.....	IX
TABLolar.....	X
ŞEKİLLER.....	XIII

## BÖLÜM I

<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. Uyku.....	1
1.1.1. Uykunun Tanımı.....	1
1.1.2. Uykunun Evreleri.....	3
1.1.2.1. Non-REM Evresi.....	3
1.1.2.2. REM Evresi.....	4
1.1.2.3. Non-REM Evresinin Amacı.....	4
1.1.2.4. REM Evresinin Amacı.....	5
1.1.3. Uykunun Önemi.....	6
1.1.3.1. Uykunun Gelişim İle İlişkisi.....	6
1.1.3.2. Uykunun Sağlık İle İlişkisi.....	7
1.1.3.3. Uykunun Başarı İle İlişkisi .....	8
1.1.4. Uyku Süresi.....	10
1.1.5. Kaliteli Uyku.....	12
1.1.6. Uyku Hijyeni.....	14
1.1.7. Uyku Bozukluğu.....	15
1.1.7.1. Uykusuzluk (İnsomnia).....	16
1.1.7.2. Gündüz Uykululuğu (Narkolepsi).....	18
1.1.7.3. Parasomnia.....	20
1.1.7.3.1. Uyurgezerlik.....	20
1.1.7.3.2. Uyku Terörü.....	20
1.1.7.3.3. Gece Kabusu.....	21
1.1.7.4. Uyku Düzeni Bozuklukları (Uyku Ritmi Bozukluğu).....	21
1.1.7.5. Diğer Uyku Bozuklukları.....	22



1.1.7.6. Çocuklar ve Ergenlerde Uyku Bozukluğu.....	24
1.1.8. Uyku Düzeni.....	27
1.1.8.1. Uykuyu Etkileyen Faktörler.....	28
1.1.8.1.1. Fiziki Ortam (Gürültü, ısı, ışık, oda tipi).....	28
1.1.8.1.2. Oda-Yatak Paylaşımı (Co-sleeping).....	29
1.1.8.1.3. Uyku Öncesi Yapılanlar .....	29
1.1.8.1.4. Televizyon ve Bilgisayar.....	30
1.1.8.1.5. Egzersiz.....	31
1.1.8.1.6. Rüyalar.....	32
1.1.8.1.7. Öğle Uykusu.....	34
1.1.8.1.8. Melatonin Hormonu.....	34
1.2. Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar.....	35
1.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	35
1.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	37
1.3. Araştırmanın Amacı.....	43
1.4. Araştırmanın Önemi.....	44
1.5. Sayıtlar.....	45
1.6. Sınırlılıklar.....	45
1.7. Tanımlar .....	46

## BÖLÜM II

<b>1. YÖNTEM.....</b>	<b>47</b>
2.1 Araştırma Modeli.....	47
2.2. Evren ve Örneklem.....	47
2.3. Veri Toplama Aracı.....	48
2.4. Verilerin Toplanması.....	50
2.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması.....	51

## BÖLÜM III

<b>3. BULGULAR VE YORUM.....</b>	<b>52</b>
----------------------------------	-----------

3.1. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamaları ile ilgili bulgu ve yorumlar.....	52
3.2. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının uykuyu etkileyen faktörler ile ilgili bulgu ve yorumlar.....	54
3.3. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ve cinsiyete göre uyku saatleri ve süreleri ile ilgili bulgu ve yorumlar.....	63
3.4. İlköğretim öğrencilerinin Uyku Düzeni Bilgi formuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları ile ilgili bulgu ve yorumlar.....	75

## **BÖLÜM IV**

<b>3. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>87</b>
3.1. Sonuçlar.....	87
3.2. Öneriler.....	89
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>91</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>98</b>
Ek 1. Uyku Düzeni Anketi.....	99
Ek 2. Uyku Düzeni Bilgi Toplama Formu.....	101
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>103</b>

## KISALTMALAR

<b>Kısaltma</b>	<b>Bibliyografik Bilgi</b>
Akt.	Aktaran
c.	Cilt
çev.	Çeviren
no.	Numara
pp.	Page to page
s.	Sayfa
ss.	Sayfadan sayfaya
sy.	Sayı
vb.	Ve benzeri
vol.	Volume

## TABLÖLAR

<b>Tablo 1</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine ve Cinsiyete Göre Dağılımları.....	48
<b>Tablo 2</b> Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Kardeş Sayılarının Dağılımları.....	48
<b>Tablo 3</b> Madde-Toplam Korelasyonları ve Alfa Katsayısı Analiz Sonuçları.....	49
<b>Tablo 4</b> İlköğretim Öğrencilerinin Uyku Düzeni Puanları İle İlgili Bulgular.....	52
<b>Tablo 5</b> Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeylerine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	53
<b>Tablo 6</b> Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları.....	53
<b>Tablo 7</b> Sabahları Uyanma Durumuna Göre Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Varyans Analizi Sonuçları.....	54
<b>Tablo 8</b> Gece Boyunca Uyanma Sayısına Göre Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Varyans Analizi Sonuçları.....	55
<b>Tablo 9</b> Yatak Tipine Göre Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Varyans Analizi Sonuçları.....	56
<b>Tablo 10</b> Oda Tipine Göre Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Varyans Analizi Sonuçları.....	56
<b>Tablo 11</b> Yatmadan Önce Süt İçme Durumuna Göre Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Varyans Analizi Sonuçları.....	57
<b>Tablo 12</b> Gün İçi Uyku Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları.....	57
<b>Tablo 13</b> Kendine Ait Bir Odaya Sahip Olma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları.....	58
<b>Tablo 14</b> Yatakta Tek Başına Uyuma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları.....	59
<b>Tablo 15</b> Yatma Saatine Karar Verme Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları.....	60
<b>Tablo 16</b> Odalarında Televizyon Bulunma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları.....	60
<b>Tablo 17</b> Evde Bilgisayar Bulunma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları.....	61
<b>Tablo 18</b> Odanın Çevresinin Gürültülü Olma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları.....	62
<b>Tablo 19</b> Kışın Odalarının Sıcak Olma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları.....	63
<b>Tablo 20</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Yatış Saatlerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	64
<b>Tablo 21</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Yatış Saatlerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	65

<b>Tablo 22</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Yatış Saatlerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	66
<b>Tablo 23</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Yatış Saatlerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	66
<b>Tablo 24</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Kalkış Saatlerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	67
<b>Tablo 25</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Kalkış Saatlerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	68
<b>Tablo 26</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Kalkış Saatlerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	69
<b>Tablo 27</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Kalkış Saatlerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	70
<b>Tablo 28</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Uyku Sürelerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	71
<b>Tablo 29</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Uyku Sürelerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	72
<b>Tablo 30</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Uyku Sürelerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	73
<b>Tablo 31</b> İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Uyku Sürelerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	74
<b>Tablo 32</b> İlköğretim Öğrencilerinin Uyku Düzeni Bilgi formundaki Evet-Hayır Şeklindeki Sorulara Verdikleri Cevapların Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	75
<b>Tablo 33</b> İlköğretim Öğrencilerinin Yatağında Tek Başına Uyuma Durumlarının Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları.....	77
<b>Tablo 34</b> İlköğretim Öğrencilerinin Sabahları Uyanma Durumlarının Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	78
<b>Tablo 35</b> İlköğretim Öğrencilerinin Gün İçi Uyku Sürelerinin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	78
<b>Tablo 36</b> İlköğretim Öğrencilerinin Gece Boyunca Uyanma Sayısının Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	79
<b>Tablo 37</b> İlköğretim Öğrencilerinin Uyudukları Yatak Tipinin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	79
<b>Tablo 38</b> İlköğretim Öğrencilerinin Uyudukları Oda Tipinin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	80
<b>Tablo 39</b> İlköğretim Öğrencilerinin Yatmadan 30 Dakika İçinde Yaptıkları Faaliyetlerin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	80
<b>Tablo 40</b> İlköğretim Öğrencilerinin Belli Bir Zamanda Yatağa Gitme Sebeplerinin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	81
<b>Tablo 41</b> İlköğretim Öğrencilerinin Yatarken Işığı Söndüren Kişilerin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	81
<b>Tablo 42</b> İlköğretim Öğrencilerinin Başka Bir Saatte Yatağa Gitmeyi Tercih Etme Durumlarının Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	82

<b>Tablo 43</b> İlköğretim Öğrencilerinin Işıkları Hemen Söndürmek Zorunda Olmadıklarında Yaptıkları Faaliyetlerin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	82
<b>Tablo 44</b> İlköğretim Öğrencilerinin Isınma Şekillerinin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	83
<b>Tablo 45</b> İlköğretim Öğrencilerinin Yatağa Yatıp Işıklar Söndüğünde Yaptıkları Faaliyetlerin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	83
<b>Tablo 46</b> İlköğretim Öğrencilerinin Gece Uyandıklarında Yaptıkları Faaliyetlerin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	84
<b>Tablo 47</b> İlköğretim Öğrencilerinin Yatakta Uyumak Dışında Yaptıkları Faaliyetlerin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	84
<b>Tablo 48</b> İlköğretim Öğrencilerinin Akşam Yemeği Saatlerinin Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	85
<b>Tablo 49</b> İlköğretim Öğrencilerinin Yatmadan Önce Süt İçme Durumlarının Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	85

## ŞEKİLLER

Şekil 1. Uyku İle İlişkili Faktörler.....	28
---	----

# BÖLÜM I

## 1.GİRİŞ

### 1.1 UYKU

Uyku, insan yaşamında yeme, içme gibi olmazsa olmaz ihtiyaçlardan biridir. Uykunun yaşam süremizin ortalama olarak üçte birini kapsadığı dikkate alınırsa ne kadar önemli olduğu ortaya çıkacaktır. Uyku süresi yaşa bağlı olarak değiştiği gibi bireysel farklılıklardan dolayı da kişiden kişiye değişir. Her insan ihtiyacı olan uykuyu almalıdır. Uyku süremizin bir saat bile kısılması bizi olumsuz bir şekilde etkiler. Beslenmede “sağlıklı ve dengeli beslenme” nasıl önemliyse; uykuda da “düzenli uyku, uyku düzeni” kavramları önemlidir.

#### 1.1.1. Uykunun Tanımı

Hayatımızın önemli bir bölümünü harcadığımız uykunun gizemini çözmek için insanoğlu asırlar boyunca çaba harcamıştır. Pozitif bilimlerin henüz gelişmediği dönemlerde mitolojik olaylarla uyku anlaşılmaya ve anlatılmaya çalışılmıştır. Bilim dünyasındaki kayıtlarda Aristo, Hipokrat, Freud ve Pavlov gibi birçok büyük düşünür, uyku ve rüyanın psikolojik ve fizyolojik temellerini açıklamaya çalışmıştır. Ancak gerçek anlamda uykunun sırları, uyku sırasında vücut fonksiyonlarının kaydedilmesi ve incelenmesiyle çözülmeye başlanmıştır (Dement 1990: Akt. Karadağ ve Ursavaş 2007).

Hobson 1989'da yayınladığı Sleep adlı kitabın girişinde uyku konusunda son 60 yılda öğrendiklerimiz, 6000 yıldır öğrendiklerimizden fazladır demiştir (Hobson 1989: Akt. Karadağ ve Ursavaş 2007). Bunun nedeni 1930'lardan sonra yapılmış olan bilimsel çalışmalardan elde edilen sonuçlardır. Ancak bu çalışmaların temeli de 100 yıl öncesinden atılmıştır. Uyku konusunda ilk bilimsel yayın “The Philosophy of Sleep” İskoç bilim adamı Robert MacNish tarafından 1834'de yayınlanmıştır (Dement 2005: Akt. Karadağ ve Ursavaş 2007). Uykunun bazı uyarımlarla geri döndürülebilen bir bilinçsizlik hali olduğu anlaşıldıktan sonra bilinç durumu ve beyin elektrofizyolojisi ile ilgili çalışmalar hız kazanmıştır (Karadağ ve Ursavaş 2007). Buna göre uyku bilinç, uyanıklık ve istemli hareketlerin kaybolduğu, normal döngüsel fizyolojik bir durumdur. Uykuda kaybolan görsel, işitsel ve dokunma duyuları kısa sürede geriye dönmektedir (Yılmaz ve Gürakan 2002). Uyku kişinin uygun duyusal ya da başka uyarımlarla geri döndürülebilen bir bilinçsizlik hali olmasının yanında, sadece organizmanın dinlenmesini sağlayan bir hareketsizlik hali değil, tüm vücudu yaşama yeniden hazırlayan aktif bir yenilenme dönemidir. Sirkadiyen bir ritme (Sirkadiyen Ritm; vücudumuzun muhtelif fizyolojik fonksiyonları günün 24 saatlik süresi içinde farklılıklar



gösterirler. Bu günlük ritim değişikliklerine sirkadiyen ritim denir. Örneğin; uyku, uyanıklık hali, periyodik sosyal ilişkiler vb.) uygun olarak düzenli bir şekilde günün belirli saatlerinde yaşanan, ses, ısı, ışık, koku, açlık, ağrı, temas gibi değişik uyaranlarla geri döndürülebilen bu bilinçsizlik hali, doğumdan itibaren insanların büyüme, gelişme, öğrenme ve dinlenmesini sağlamakta, bir sonraki güne sağlıklı hazırlanması için vücudu yenilemektedir ve uyku sağlıklı yaşamın en önemli ihtiyaçlarındanadır (Karadağ 2007).

Aşağıda çeşitli kaynaklardan alınan uyku tanımlamalarına yer verilmiştir:

- Uyku, genlerden ve hücre içi mekanizmalardan, hareketi, uyarılmışlığı, otonomik işlevleri, davranışı ve bilişsel işlevleri kontrol eden sinir ağlarına kadar biyolojik yapının her düzeyinde kontrol edilen ve biyolojik yapıyı her düzeyde etkileyen bir durumdur (Rechtschaffen ve Bergmann 2002: Akt. Ertuğrul ve Rezaki 2004).
- Dış uyaranlara karşı bilincin bir bölümünün ya da tümünün yitimiyle, tepki gücünün, istemli kas hareketlerinin ve birçok etkinliğin azalmasıyla beliren genellikle devirli dinlenme durumudur (Gelişim Hachette 1993).
- Temel Britannica Ansiklopedisi'nde (1993: 232), vücudun "gücünü tazelemek" için uykuya gereksinim duyduğu; bunun tıpkı boşalan bir pile yeniden elektrik yüklemek gibi bir şey olduğu dile getirilmekte ve genel olarak vücutta gündüz tüketilen bazı maddelerin uyku sırasında yeniden yapıldığı ve zihnin gün boyunca topladığı bir yığın bilgiyi ancak uykudayken seçipelediği öne sürülmektedir.
- Ana Britannica Ansiklopedisi'nde (1994: 49) uyku, insanda ve bazı hayvanlarda, dıştan gelen uyaranlara karşı duyarlılığın azaldığı, kendiliğinden ortaya çıkan ve uygun uyaranlarla içinden çıkılabilen bilinçsizlik durumu olarak tanımlanmakta ve düzenli aralıklarla uyumanın, vücudun, sağlığının korunmasına ve uyum işlevlerine yardımcı olduğu dile getirilmektedir.
- Temel hedefin dinlenmek olduğu bir durumun ötesinde uyku bir onarım zamanı olarak da tanımlanmaktadır (Farney, Walker, Jensen ve Walker 1986: Akt. Şahin 2006).

- Canlıların vazgeçilmez ihtiyacı olan uyku, Wikipedia Ansiklopedisi'nde (2008) beyin hücrelerinin vücut sisteminin düzenli çalışmasını sağlayabilmesi için gerekli olan yaşamsal bir faz olarak tanımlanmıştır.

### **1.1.2. Uykunun Evreleri**

Eskiden, uyku sırasında beyin çalışmasının yavaşladığı ya da durduğu, böylece beyin dinlendiği sanılmaktaydı. Ancak, 1950'lerden sonra durumun böyle olmadığı anlaşılmıştır. REM uykusunun keşfedilmesinden sonra, uykuda beyin durmadığı, tam aksine belki de gün içerisinde olduğundan bile daha fazla çalıştığı gözlemlenmiştir. Uyku, beyin yavaşladığı ve hızlandığı çeşitli evrelerden oluşmaktadır (Ulus ve Şenel 2005). Uykuda birbirini periyodik olarak izleyen iki değişim evresi vardır. Bunlar REM ve Non-REM evreleridir (Köktürk 1998: Akt. Karadağ 2007).

#### **1.1.2.1. Non-REM Evresi**

Uyku sırasında beyin faaliyetleri durmaz, tam aksine sinir hücrelerinin ürettiği sinyaller yeniden organize olur. Uykunun ilk saatlerinde, yani uykunun ilk evresinde beyin dalgaları yavaşlar. Yavaş dalga evresinde, kaslar gevşer ve göz hareketleri durur. Bu süre içerisinde kalp hızı yavaşlar, kan basıncı ve vücut ısısı düşer. "Non-Rem (NREM)" denen ve bilincin tamamen kaybolduğu derin uykuda dahi beyin hücreleri çalışmaya devam eder. Bu sırada uyandırılan kişiler rüya tanımlamamakta; ancak bazı imajlar gördüğünü ifade etmektedir (Ulus ve Şenel 2005). Non-REM evresi kendi içinde 4 evreye ayrılır. Evre 1 ve 2 yüzeysel uyku dönemini, evre 3 ve 4 ise derin uyku dönemini oluşturur. (Karadağ 2007). Non-REM evresinin dönemlerini Özgen (2001: 41) şöyle açıklamıştır:

**a) Yüzeysel uyku dönemi (1. ve 2. evreler):** Yüzeysel uyku, uyku uyanıklık geçişi arasındaki dönemi oluşturmakta ve bu dönemde insanlar kolaylıkla uyandırılabilir.

**b) Derin uyku dönemi (yavaş dalga uykusu - 3. ve 4. evreler):** Derin uyku sırasında insanın uyandırılabilmesi için daha şiddetli uyarana ihtiyaç vardır. Bu dönemin bir temel özelliği de büyüme hormonu (GH) salgılanmasındaki artıştır. GH salgısındaki artışla birlikte protein sentezi artmakta, metabolizma yavaşlamakta, solunum sistemindeki fizyolojik aktivitelerde genel olarak azalma dikkati çekmektedir. Bu nedenle, bu döneme anabolik (Yapıcı metabolizmaya ait) dönem adı verilmektedir. Tüm bu değişmelerin, bedensel dinlenmeye, yenilenmeye hizmet ettiği kabul edilmektedir.

Non-REM uykusunun ilk iki evresinde ani kas ve vücut hareketleri görülebilmektedir. Aniden sıçrayarak uykudan uyanmak, genellikle bu evrede olmaktadır (Ulus ve Şenel 2005).

Non-REM uykusunda birinci evreden dördüncüye doğru gidildikçe uyku derinleşir. Üçüncü ve dördüncü evrede kişinin uyandırılması oldukça güçtür ve tam uyanıklık haline gelmesi beş dakika alabilir. Kişi uykuya ilk daldığında Non-REM uykusunun ilk dört fazı geçilerek REM uykusuna başlanır. İlk Non-REM uykusu 70-100 dakika sürer ve bunun büyük bölümü evre 3-4'te geçer. Gece boyunca REM uykusunun süresi giderek azalır ve evre 3-4 kısalmıştır. Yaş ilerledikçe de 3. ve 4. evre kısalmaktadır (Farney ve ark. 1986, Köktürk 1998: Akt. Şahin 2006).

#### **1.1.2.2. REM Evresi**

REM, Rapid Eye Moment kelimesinin baş harfleri alınarak ortaya çıkarılmış bir kelimedir. Hızlı göz hareketlerinin olduğu uyku dönemini ifade etmektedir. Uyumak üzere gözleri kapamak ile tam uykuya geçmek arasındaki döneme uykuya dalmanın latent dönemi adı verilmektedir. Bu latent dönemden sonra değişim dönemleri başlamaktadır (Karadağ 2007).

İlk olarak 1953 yılında tanımlanan, ortalama her 90 dakikada bir tekrarlanan ve 5-30 dakika kadar süren REM uykusu sırasında beyinde yüksek bir hareketlenme olmakta ve bu hareketlilik tüm uykunun neredeyse %20'sini oluşturmaktadır. Bu evre ilk olarak 15 dakika devam eder. Bunu tekrar yavaş dalga evresi izler. Gece boyunca bu evreler birbiri ardına gelir. Giderek yavaş dalga evresinin derinliği azalır ve REM'in süresi birey uyanana kadar uzar (Ulus ve Şenel 2005). Uykunun başlamasından yaklaşık 90 dakika sonra da ilk REM dönemi ortaya çıkmaktadır. Bir gecede 3-5 REM döneminden geçilmektedir. Genel olarak uykunun ilk 1/3'lük bölümünde derin uyku, son 1/3'ünde de REM uykusu daha fazla yer almaktadır. (Özgen 2001). REM uykusu olarak adlandırılan aktif uyku döneminde vücut gevşemekte, hızlı göz hareketleri ve hızlı beyin dalgaları gözlenmektedir. REM uykusu sırasında kan basıncı, vücut ısısı ve kalp atışlarında oynamalar olur. Kişinin REM uykusu sırasında uyandırılması kolaydır (Ulus ve Şenel 2005).

#### **1.1.2.3. Non-REM Evresinin Amacı**

Uyku, metabolizma hızını yavaşlatarak serbest oksijen radikallerinin birikmesini önlemektedir. Uyku sırasında, hücrelerde biriken serbest oksijen radikalleri azalarak hücre hasarı azaltılmaktadır. Uykuda, bazı hücrelerde protein sentezi artarak gün içerisinde meydana gelen hasarlar tamir edilmektedir. Böylece, uyku sırasında vücut bakıma alınarak bir sonraki günün yoğun metabolik faaliyetine hazırlık yapılmaktadır. Özellikle yavaş dalgaların görüldüğü Non-REM uykusu sırasında protein sentezi artarak, sinir sisteminin bazı

bölgelerinde yeni sinir hücreleri oluşmaktadır. Uyku yoksunluğunda da yeni sinir hücresi oluşumu azalmaktadır. Uyku, beyin hücrelerinin yenilenmesine olumlu katkıda bulunmaktadır (Ulus ve Şenel 2005).

#### **1.1.2.4. REM Evresinin Amacı**

REM uykusunda, sinirler arasındaki bağlantı olan sinapslar güçlenmekte, yenileri oluşmakta ya da gerekli olmayan sinaps bağlantıları kopmaktadır. Kısacası, REM uykusunun beyindeki bağlantıların yeniden şekillenmesinde çok büyük önemi vardır. REM uykusu, vücut ve ruh sağlığı için oldukça önemlidir. Yeterli süre REM evresine geçemeyen kişilerde ruhsal bozukluklar, yoğunlaşma zorluğu, öğrenme sorunları görülmektedir (Ulus ve Şenel 2005). Rüyalar bu evrede görülür ve bu evrede görülen rüyalar uyanınca hatırlanır. (Karadağ 2007). Bu evrede uyandırılan kişilerin yaklaşık %90'ı rüya gördüklerini ifade ederken, Non-REM uykusunda uyandırılanların sadece %7-8'i rüya gördüğünü söylemektedir (Ulus ve Şenel 2005).

REM uykusu, Non-REM uykusuna göre daha az enerji tasarrufu sağlamaktadır. REM uykusunun beyin gelişiminde önemli rolü olduğunu göstermektedir. REM uykusu sırasında, beyinde oluşan hatalı sinir bağlantıları yok edilmektedir. Sinir hücreleri arasında yeni bağlantılar kurularak sinir sisteminin programlı bir şekilde gelişmesinde REM uykusu oldukça önemlidir. Özellikle, bebeklik ve çocukluk döneminde REM uykusu beyin gelişiminde önemli rol oynamaktadır. REM uykusunun amaçlarından bir diğerinin, beyin sapını aktif halde tutmak olduğu düşünülmektedir. Bazı hayati iç organların işlevlerini kontrol eden beyin sapı, REM uykusunda sürekli uyarılar almaktadır. REM uykusunun başka bir önemi de, gün içerisinde miktarı azalan mesajcı molekülerin yeniden sentezlenmesine fırsat yaratmaktır. Böylece beyne, biyokimyasal açıdan bir mola verilmektedir. REM uykusu sırasında "büyüme hormonu"nun salgılanımında artma olmaktadır. Bebeklerin günün çoğunu uyuyarak geçirmelerinin sebebi bu olabileceği düşünülmektedir (Ulus ve Şenel 2005). Yeni doğanlar erişkinlerden daha fazla uyumakta ve uykuyu daha fazla REM döneminde geçirmektedir. REM uykusunun oranı yaşamın ilk yılında hızla azalır ve 10 yaşında erişkin seviyesine ulaşır. Ana rahminde ve prematür bebeklerdeki beyin aktivitesi tamamen REM benzeri durumdadır. Bu bulgular bebek uykusunun memelilerde gelişimsel rolü olduğu düşüncesini akla getirmiştir (Marks ve ark. 1995: Akt. Ertuğrul ve Rezaki 2004).

### **1.1.3. Uykunun Önemi**

Uyku sadece günlük yaşamın dışında kalmış bir zaman parçası değil, bedenin kendisini yenilediği, sağlıklı ve uzun yaşamın temeli olan yaşamsal bir gerekliliktir (Görgülü 2003: Akt. Karagözoğlu ve ark. 2007). İnsan yaşamında uyku nefes alma, yemek yeme ve boşaltım kadar önemli ve vazgeçilemez bir gereksinimdir ve gerek fiziksel, gerekse ruhsal yönden sağlıklı olmanın temel koşuludur (Çağlayan 1995, Kara 1997, Kawada ve Suzuki 2002, Menteş, Sezerli, Dinçer ve ark. 1998: Akt. Karagözoğlu ve ark. 2007).

Uykuda beyin neredeyse uyanıkken olduğu kadar faaliyet içerisindedir. Uyku sırasında meydana gelen karmaşık sinyaller sayesinde beyin, birçok problemini çözüp, kendisini yeniden şekillendirip kişiyi günlük hayata hazırlar. Gün içerisinde azalan ya da tükenen çeşitli moleküller, uykuda tekrar sentezlenmektedir. Uykunun öğrenme ve belleği geliştirmede de önemli rolü vardır. Uyurken beyinde gerekli bağlantılar sağlamlaşıp, gereksiz olanlar kopup günlük hayata daha kolay uyum sağlayacak hale gelir. Beynin bu yoğun çalışması, hiç farkında olmadığımız ruhsal ve duygusal sorunlarımızın çözümüne de katkıda bulunur. Böylece iyi bir uyku sayesinde beynimiz, ertesi güne çok daha iyi ve zinde başlama olanağı tanımaktadır (Ulus ve Şenel 2005). Uykunun en iyi dinlenme şekli olduğu bilinen bir gerçektir. Düzenli bir uyku uyunmadığında vücut kendini bir sonraki güne hazırlayamaz. Bu doğrultuda yapılan bir çalışmada gece uykusunda 1.3 ile 1.5 saatlik kısalmanın ertesi günkü uyanıklığı %32.0 oranında azalttığı sonucuna varılmıştır (Bonnet ve Arand 1995: Akt. Karagözoğlu ve ark. 2007).

#### **1.1.3.1. Uykunun Gelişim İle İlişkisi**

İnsanoğlunun temel gereksinimlerinden biri olan uyku, tüm yaşlarda sağlık ve yaşam kalitesi için önemlidir (Asplund 1999; Walsh 2004: Akt. Fadiloğlu ve ark. 2006). Fiziksel büyümenin ve akademik performansın güçlendirilmesinde uyku temel unsurdur. Çocukların gelişimsel fonksiyonlarını başarabilmeleri için yeterli düzeyde uyumaları ve dinlenmeleri gerekmektedir (Öztürk ve ark. 2004). Uykuda vücudun temel yapı taşları olan proteinler yeniden oluşturulur ve birey fiziksel olarak dinlenir. Ayrıca uykuda büyüme hormonu salgılanımı gerçekleştiği için, bebek ve çocuklar için kesintisiz ve derin uykunun önemi büyüktür (Özbey 2006). Okul çocuklarında irkilme, dikkat eksikliği gibi sonuçlar doğuracak olan yetersiz uyku konusunda çocuk ve ailenin bilgilendirilmesi çok önemlidir (Özbiçakcı ve ark. 1998; Ekici 2000; Akt. Öztürk ve ark. 2004).

Uyku çocuğun fiziksel gelişimi ve görevlerini en iyi şekilde gerçekleştirmesinde önemlidir (National Institutes of Health National Heart, Lung, and Blood Institute 2003: Akt.

Koulouglioti, Cole ve Kitzman 2008). Uyku miktarı, ergenlerin gün içi etkinliklerinde önemli bir tercih olarak kabul edilmektedir (Acebo ve Carskadon 2002: Akt. Koulouglioti, Cole ve Kitzman 2008). Uyku yoksunluğu, çocuk ve ergenlerin gündüz uykululuğunun ve dikkatsiz davranışlarını arttırdığı görülmüştür (Fallone, Acebo, Arnedt, Seifer ve Carskadon 2001: Akt. Koulouglioti, Cole ve Kitzman 2008). Buna ilaveten, yeteri kadar uyumayan çocukların fazla kilolu olma riskini neredeyse 3,5 kat artırmaktadır (Agras, Hammer, McNicholas ve Kraemer 2004; Chaput, Brunet ve Tremblay 2006: Akt. Koulouglioti, Cole ve Kitzman 2008). Uyku yetersizliğinin çocuğun davranışsal problemlerini etkilediği belirtilmektedir (Gregory, Eley, O'Connor ve Plomin 2004; Lavigne ve ark. 1999: Akt. Koulouglioti, Cole ve Kitzman 2008).

Ergenlik, hem biyolojik hem de sosyal açıdan çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemini oluşturmaktadır. Bu dönem, kişiler arasında bazı farklılıklar içermekle birlikte, genel olarak erken (11-14 yaş arası), orta (14-17 yaş arası) ve geç (17-20 yaş arası) ergenlik dönemi olarak üç alt sınıfa ayrılmaktadır (Sadock and Sadock 2003: Akt. Vardar ve ark. 2005). Ergenlik önemli fiziksel, duygusal, bilişsel değişiklikler dönemidir. Bu evre önceki yaşam evresiyle çelişen yeni beceriler, içgörü ve beklentilerin ortaya çıktığı bir zamandır. Uyku ergen gelişiminin temel noktalarından birisidir. Ergenlerin uykusu onların düşünme, davranış ve duygu yeteneklerini önemli ölçüde etkiler. Benzer biçimde günlük etkinlikler, bireysel faktörler ve çevredeki değişiklikler de ergenlerin uyku örüntüleri üzerinde etkindir. Son 20 yıldır araştırmalara göre öğretmenler, anne-babalar ve ergenlerin kendisi uykularını yeterince alamadıklarını tutarlı biçimde rapor etmektedirler (Carskadon 1990a; Carskadon, Harvey, Duke, Anders ve Dement 1980; Price, Coates, Thoresen ve Grinstead 1978; Strauch ve Meier 1988: Akt. Wolfson ve Carskadon 1998: 875). Büyük olasılıkla ergenlikteki büyük gelişimsel değişikliklerle başa çıkma çabası toplam uyku süreleri aynı kalsa da kişilerin kendisini uykusuz hissetmesine neden olmaktadır (Carskadon 1990: Akt. Bootzin ve Stevens 2005). Diğer yandan ergenlik heyecanlı olduğu kadar çok stresli bir yaşam dönemidir. Okul programı, sosyal etkinlikler ve okul dışı faaliyetler düzensiz uykuya yol açar ve okul nedeniyle erken kalkmaya devam eden çocuklar diğer etkinlikler nedeniyle giderek daha geç yatmaya başlarlar (Bootzin ve Stevens 2005).

### **1.1.3.2. Uykunun Sağlık İle İlişkisi**

Uyku organizmanın dinlenmesine olanak veren bir durum olmasının yanında onun yenilenmesine de olanak veren bir zaman dilimidir. Bu sayede merkezi sinir sistemi (MSS) başta olmak üzere çeşitli sistemlerin günlük etkinlik sırasında meydana gelen yıpranması giderilir. Yavaş dalgalı uyku sırasında vücutta protein sentezinin, hücre mitozunun ve büyüme

hormonu salgılamasının arttığı gösterilmiştir. Bazal metabolizma ve katabolik hormonların (kortizol, katekolaminler ve glukagon) salgı hızı azalır (Kayaalp 1995: Akt. Ekşi 1999). Uykudayken vücut sıcaklığı ve nabız sayısı düşer, kaslar gevşer, solunum daha yavaş ve düzenli hale gelir. Bazı hormonların kandaki miktarı azalırken bazılarınınki yükselir. Ama vücut işlevleri tümüyle durmaz; kalp her zamanki gibi vücuda kan pompalar, bağırsaklarda sindirim sürer ve uyuyan kişi ara sıra yatakta dönerek konumunu değiştirir (Temel Britannica 1993: 232).

Uyku sanıldığı gibi organizmanın işlevlerinde pasif bir yavaşlama ve sessizliğe geçiş durumu değildir. Uykuya geçme ve uykunun sürmesi etkin (aktif) bir süreçtir ve karmaşık nörofizyolojik, biyokimyasal düzenekleri içerir. Uykuda beynin etkin olarak çalıştığı, nörofizyolojik bir toparlanma ve onarım yapıldığı, uyanırken öğrenilenleri ayıklama ve depolama, beyin korteksinde uyanıklık için etkin hazırlanma süreçlerinin olduğu da ileri sürülmektedir (Öztürk ve Orhan 2002: Akt. Altıntaş ve ark. 2006).

Okul dönemi, çocukluk gelişim dönemleri içerisinde yer alan en önemli dönemlerden biridir. Çocuğun okul öncesi dönemde gelişen olumlu sağlık davranışları okul döneminde pekiştirilmektedir. Okul döneminde çocukların sağlık risklerinin belirlenmesi ve uygun girişimlerin planlanması çocukların olumlu sağlık davranışlarını geliştirmeleri açısından önemlidir. Bu dönemdeki belirgin sağlık riskleri ise görme kusurları, hipertansiyon, kazalar, beslenme, hijyen, uyku ile ilgili sorunlardır (Whaley ve ark. 1995; Potts ve ark. 2002: Akt. Öztürk ve ark. 2004). Bu nedenlerden dolayı okul çağındaki çocukların sağlığını geliştirme girişimleri arasında uyku önemli bir yer tutmaktadır (Öztürk ve ark. 2004).

Yetersiz uyku, çocuğun biopsikososyal sağlığını; özellikle akran-öğretmen ilişkisini; gün içi aktivitesini ve aile etkileşimini her yönden olumsuz etkilemektedir (Lee ve ark. 2004: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Erken çocuklukta, uyku beynin en önemli etkinliğidir (Dahl 1996: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Uyku çocuk gelişiminin ana öğelerinden biridir. Uyku, çocuklar ve ergenlerin fiziksel, duygusal ve sosyal sağlığının en uygun şekilde gelişmesinde en önemli öğedir. Uyku, küçük çocuklarda duygusal, davranışsal ve psikolojik tepkileri etkileyen hem geçici hem de devamlı strese karşı duyarlıdır (Ward, Rankin ve Lee 2007).

### **1.1.3.3. Uykunun Başarı İle İlişkisi**

Son yıllarda yapılan araştırmalar, uykunun öğrenme sürecine de olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (Ulus ve Şenel 2005). Uykunun öğrenme, hafıza ve zihinsel davranışla ilgili fonksiyonları genişçe çalışılmış ve uykunun bu alanlar üzerinde olumlu etkisi

olduğu belirlenmiştir (Maquet 2001; Pilcher ve Huffcut 1996: Akt. Sadeh, Gruber ve Raviv 2003: 444).

Uykunun, beynin iletişim halinde olan sinir hücreleri arasındaki bağlantıları güçlendirdiği ve bu sürecin öğrenme ve hafızanın temelini oluşturduğu düşünülmektedir. Araştırmayı yöneten Cenevre Üniversitesi'nden Dr. Sophie Schwartz "Elde ettiğimiz sonuçlar yeni bir deneyimden sonra gelen uykunun, deneyimden elde edilen öğrenmenin ardıl etkilerini pekiştirdiğini ve geliştirdiğini göstermiştir. Bu gelişim, öğrenilen malzemenin ilgili özellikleri için kodlama yapan özel bölgelerde, beyin etkinliğinde meydana gelen değişikliklerden kaynaklanmıştır" demektedir. Uyku beynin öğrenilen deneyimleri pekiştirmesine ve zaman içinde sönüp gidebilecek olan zayıf anıları daha kalıcı hale getirmesine yardımcı olur (Yıkılğan 2008).

Yetersiz uyku, okul çocuklarında tedirginliğe, dikkat eksikliğine neden olmakta ve okul başarısını olumsuz etkilemektedir (Öztürk ve ark. 2004). Chervin ve arkadaşları (2000), uyku sırasında solunum bozukluğunun okul performansını olumsuz olarak etkilediğini bildirmiştir (Akt. Şahin 2006). Ayrıca, uykulu olan ilkökul çağı çocuklarda davranışlarla başa çıkmak zayıflamakta; evde ve okulda daha fazla davranışsal problemler göstermektedir (Fisher ve Rinehart 1990; Wolfson ve ark. 1995: Akt. Wolfson ve Carskadon 1998). Birçok çalışma, uyku problemleri ve uyku bölünmesinin öğrenme güçlükleri ya da sinirsel-davranışsal işlevler (neurobehavioral functions-NBF) ile bağlantılı olduğunu göstermektedir (Blunden, Lushington, ve Kennedy 2001; Gozal 1998; Sadeh, Gruber ve Raviv 2002: Akt. Sadeh, Gruber ve Raviv 2003: 444). Sadeh, Gruber ve Raviv (2002) okul çağı çocuklarıyla yaptıkları çalışmada; gece uyanmalarının sayısının artması ve uyku verimliliğinin düşmesi ile sinirsel-davranışsal işlevler (NBF) arasında bağlantı bulmuşlardır (Akt. Sadeh, Gruber ve Raviv 2003: 444).

Verimli ders çalışmanın gün boyunca sağlıklı dağılımının yapılması ve verimli bir sonuç alınması için güne uykunun alınmış olarak başlanmasında ciddi yarar vardır. Vücudun dinamik bir süreçle güne başlamasında, uykunun yeterli miktarda alınması önemli rol oynar (Arı 2006). Bilimsel araştırmalar, uyku süreleri 1 hafta süreyle bir saat bile azalan çocuklarda dikkat, konsantrasyon, öğrenme ve hafıza becerilerinde ölçülebilir belirgin azalmalar olduğunu saptamışlardır (Dr.Brian Mills, Louisville Üniversitesi 2007: Akt. Derman 2008). Uykuları yetersiz olan çocukların okuma, yazma ve matematik problemleri çözme becerilerinin bozulduğunu ve sağlıklı uyuyanlara göre bu öğrencilerin daha düşük notlar aldığını açıkça gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Alyssa Bachman 2007: Akt. Derman 2008). Michigan Üniversitesi araştırmacılarından Dr. Ronald Chervin ve meslektaşları da,



uykuları horlama nedeniyle bozuk olan 866 çocukta yaptıkları araştırmada özellikle küçük çocuklarda, normal uyuyanlara oranla 3 kez daha sık davranış bozuklukları ve dikkat dağınıklığı, hiperaktivite gibi sorunlara rastlandığını saptamışlardır. 2,5 ile 6 yaş arası 1500 çocukta yapılan bir başka geniş araştırma da, 10 saatten az uyuyan çocukların kelime haznelerinde ve bilişsel becerilerinde, 10 saatten çok uyuyanlara oranla çok belirgin azalma olduğu saptanmıştır (Akt. Derman 2008). Benzer araştırmalar, ergenlik yaşındaki gençlerde de uyku problemlerinin ve yetersiz uykunun sanıldığından çok daha yaygın olduğuna ve çok belirgin davranış sorunlarına, öğrenme problemlerine ve akademik performans düşmesine yol açtığına işaret etmektedir. Bu yaş grubundaki gençler sıklıkla gece uykuya dalmakta zorluk, sık uyanma, sabah dinlenmeden uyanma, gün içinde yorgunluk ve fiziksel olarak aktif olmadıklarında kolayca uykularının gelmesinden şikayetçi olmaktadır. Bu şikayetlerle davranış bozuklukları, devamsızlık, öğrenme güçlüğü ve akademik başarısızlık arasında bir ilişki bulunmaktadır (Akt. Derman 2008).

Birkaç çalışmada ergenlerin uyku alışkanlıkları ile okuldaki işlevlerinin zayıflığı arasında ilişki olduğu belirtilmektedir (Carskadon ve ark. 1998; Dahl ve Lewin 2002: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Kişisel bildirim araştırmaları, ergenlerde okul geceleri geç yatmalar, düzensiz uyku programları, uyku süresinin az; gündüz uykululuğunun daha fazla, keyifsiz ruh halleri ve davranışsal problemlerin daha fazla uyku, erken yatma ve düzenli uyku programlarından daha fazla olduğunu göstermektedir (Carskadon ve ark. 1998a, 1998b; Lee ve ark. 1999; Wolfson ve Carskadon 1998: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007).

Epstein, Chillag ve Lavie (1995) İsrail'deki ilkokul, ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, toplam uyku süresinin azlığı ile gün içi yorgunluk, okulda konsantre yetersizliği ve sınıfta uykuya eğilim arasında ilişki olduğu bildirmektedirler (Akt. Wolfson ve Carskadon 1998). Ayrıca sürekli uyku problemleri okul yılları boyunca öğrenme güçlüklerine neden olmaktadır (Quine 1992: Akt. Wolfson ve Carskadon 1998). Yapılan çalışmalarda ergenlerdeki aşırı uykusuzluğa neden olan narkolepsi ve uyku apnesinin öğrenme, okul performansı ve davranışlarda olumsuz etkilere yol açtığı bildirilmektedir (Dahl, Holttum ve Trubnick 1994; Guilleminault, Winkle ve Korobkin 1982: Akt. Wolfson ve Carskadon 1998).

#### **1.1.4. Uyku Süresi**

Uyku kalıbı yaşa göre değişkenlik gösterir. Çocuklarda uyku düzeni tipik bir gelişim dizisi izler. Derin uyku basamaklı bir şekilde artarken, düzenli uyku döngüleri gelişir (Douglas ve Richman 1984: Akt. Ekşi 1999). Kişiler arası bireysel farklılıklardan dolayı her bireyin uyku süresi farklı olmaktadır. Bazıları beş saat uyku ile yetinebildiği halde bazıları

için bu süre 10 saati bulmakta hatta geçmektedir. Uykunun başladığı saatler de aynı şekilde, kişiler arasında farklılık göstermektedir. Hangi saatte uykunun geldiği daha önce yaşanan deneyimlerden bilinmektedir. Bu saat, bazı kişilerde akşamın erken saatleri olabildiği gibi bazılarında akşamın geç saatleridir. Genetik olarak belirlenmiş bu özellik kişileri "tavuklar veya baykuşlar" gruplarından birine sokabilmektedir (Kaynak 2005). Uyku uyanıklık döngüsünün yaş ile değişim gösterdiği, yenidoğan bir bebeğin günde 16-20 saat uyumasına karşılık, erişkinde bu sürenin ortalama 6.5 saate düştüğü bilinmektedir (Farney ve ark. 1986: Akt. Şahin 2006). Her ne kadar zamanı, süresi ve içeriği sağlıklı kişilerde değişse ve yaşa bağlı değişiklikler olsa da çoğu yetişkin gecede yedi-sekiz saat uyur. Yaşamın uçları olan bebeklik ve yaşlılıkta uyku sık sık bölünür (Braunwald, Fauer ve Kasper 2001: Akt. Altıntaş ve ark. 2006).

Potts ve arkadaşları (2002), okul çağındaki çocukların ortalama 10 saat süreyle uyumalarının gerekli olduğunu belirtmektedir (Akt. Öztürk ve ark. 2004). Heussler'a göre (2005), 5-13 yaş çocuklarının yaklaşık 10 saat kadar uykuya ihtiyaçları vardır. Yapılan çalışmalar çocukların %60 oranında 9-10 saat gibi yeterli düzeyde uyuduklarını, geriye kalan %40'ının ise yetersiz uyuduğunu belirtmektedir (Özbıçakçı ve ark. 1998; Ekici 2000: Akt. Öztürk ve ark. 2004).

Uyku problemlerinin insanları her yaşta etkilemesine rağmen, çocuklarda ve ergenlerde uyku ile ilgili sorunlar hakkında çok az şey bilinmektedir (National Center on Sleep Disorders Research 2003: Akt. Teufel, Brown ve Birch 2007). Önceki çalışmalar, ergen ergenlikteki kişilerin yeteri kadar uyumadıklarını göstermektedir (National Sleep Foundation 2004; 2006a: Akt. Teufel, Brown ve Birch 2007). Uyku gereksinimi yaşa göre değişmektedir. Örneğin, yetişkinler günde 7-9 saat; ergenler 13 yaşından yetişkinliğe kadar 8,5-9,5 saat; 5-12 yaş arasındaki çocuklar günde 9-11 saat uyumalıdır (National Sleep Foundation 2006b: Akt. Teufel, Brown ve Birch 2007). The Sleep Medicine and Research Center ayrıca erken yaş gruplarının uyku gereksinimlerini belirtmektedir. Teufel ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında bu konuyla ilgili olarak, 12-14 yaş çocuklarının günde 9,5 saat; 10-11 yaş çocuklarının 10 saat; 8-9 yaş çocuklarının 10,5 saat uyumaları gerektiği bildirilmektedir (Sleep Medicine and Research Center 2006). 14 yaştan sonra uyku miktarı yaklaşık 9 saat olmalıdır.

Ne yazık ki ergenlerin uykuları, bir gecede uyulması gereken süreden bir ya da bir buçuk saat daha azdır (National Center on Sleep Disorders Research 1997; National Center on Sleep Disorders Research 2003; National Sleep Foundation 2004; National Sleep Foundation, 2006a: Akt. Teufel, Brown ve Birch 2007). Uyku kalitesi, uyku yoksunluğu (gerekli olan

uyku miktarı ve gerçek uyku miktarı arasında değişiklik), uyku borcu (uyku yoksunluğunda birikme) ya da uyku bozuklukları; çocukların ve ergenlerin ruhsal durumunu, akademik performansını, genel sağlığını etkilemektedir (Dahl 1999; Millman, Working Group on Sleepiness in Adolescents and Young Adults and AAP Committee on Adolescence 2005; Mitru, Millrood and Mateika 2002; Nadonal Sleep Foundation Sleep and Teens Task Force 2000; O'Brien ve Mindell 2005; Sadeh, Gruber ve Raviv 2002; Wolfson ve Carskadon 1998; Akt. Teufel, Brown ve Birch 2007).

Ergenlik öncesi çocuklar için, aileler uyku zamanını daha uygun bir şekilde ayarlamakta, sabahları okul daha geç başlamakta ve toplumsal beklentiler daha çok uyumaktan yana olmaktadır. Ergenlik öncesi çocuklar bu yüzden erken yatmak ve okul zamanı başlamadan önce kalkmak zorundadır (Petta ve ark. 1984: Akt. Wolfson ve Carskadon 1998). Buna karşılık, davranışsal faktörler (sosyal, akademik, işle ilgili), çevresel sınırlamalar (okul programı) ve sirkadiyan değişkenler (ergenlik çağı evresinin gecikmesi vb.) sonucunda, ergenler geç uyumakta, erken kalkmakta ve bu yüzden gerekli olan uyku süresi azalmaktadır (Carskadon 1995: Akt. Wolfson ve Carskadon 1998). Sonuç olarak, ergenler yatağa geç gitmekte, sabah uyanmada güçlük yaşamakta, gündüz süresince uyanık kalmak ve görevlerinde başarılı olmak için çabalamaktadırlar (Wolfson ve Carskadon 1998).

### **1.1.5. Kaliteli Uyku**

İyi bir uyku alındığının başlıca ölçüsü sabah dinç uyanmak ve kişinin kendisini gün içinde zinde hissetmesidir. Belli bir saatte uyuyup sabah dinlenmiş olarak kalkan bir kişi kaliteli bir uykuya sahiptir. Kişinin gece boyunca birkaç kez, bazen daha sık idrar yapma ihtiyacı duyması, gece boyunca aşırı terlemesi ve sabah kalktığında kendini yorgun ve uykulu hissetmesi gece boyu aldığı kalitesiz uykunun göstergesidir (Wikipedia 2008). Uykunun kalitesi daima uyunan süreden daha önemlidir (Altınbaşak 2007). Çelikkol'a göre (1996) sağlıklı uyku, süre ile değil uykunun etkinliğiyle ölçülür. Uykudan uyanıldığında kişinin kendini zinde, formda ve yeni bir güne başlamaya hazır hissetmesi uykusunun etkin olduğunun göstergesidir. Uyku yeterliliği, uyunan saatlerle değil kişinin dinlenmiş uyanması ile ölçülmektedir (Somnostar 2001). Bazı insanlar için 5-6 saatlik uyku yeterliyken, bazı insanlar için bu süre 10 saate kadar çıkabilir. Kaynak (2005), iyi bir uyku ile uyku süresi arasında doğru yönde bir ilişkidenden söz etmenin mümkün olmadığını ifade etmektedir.

Çocuklara düzenli bir uyku alışkanlığı kazandırmak için; çocuğun uyuduğu ortam sessiz olmalıdır. Düzenli bir uyku için uyuma saati gibi uyanma saati de değişmemelidir. Çocuğun uyuma ve uyanma saatleri hafta içi ve hafta sonu aynı olmalıdır. Çocuğun

televizyon başında veya yatağı dışında herhangi bir yerde uykuya geçmesine engel olunmalıdır. Uyku saatinden en az yarım saat öncesinde hareketli oyunlar oynamasına olanak verilmemelidir (Özbey 2006).

Uyku kalitesindeki bozulma birçok olumsuz tıbbi durum ile ilişkilidir (Asplund 1999; Walsh, 2004; Akt. Fadiloğlu ve ark. 2006). Uyku bozukluğunun uzun süre devam etmesi sonucunda; gündüz uyuklama, yorgunluk, depresyon, ağrıya duyarlılığın artması, kas titremeleri, genel sağlık ve fonksiyonel durumda bozulmaya neden olmaktadır (Foley ve ark. 1995; PandiPerumal ve ark. 2002; Topham 2004; Akt. Fadiloğlu ve ark. 2006). Kalitesiz uyku gün boyu yorgunluk yaratmakta ve çoğu kişinin gündüz fırsat buldukça uyuklamasına ya da uyumasına neden olmaktadır. Tüm bunlar kişilerin gün boyu verimliliklerinin düşmesine, isteksiz, gergin ve sıkıntılı olmalarına yol açmaktadır (Wikipedia 2008). Artmış gündüz uykuluğunun en sık nedeni kötü uyku hijyeni ya da uyku yoksunluğu nedeni ile oluşan yetersiz uykudur (Özgen ve Yetkin 2008).

Çalışmalar erken okul saatlerinin, ders dışı faaliyetlerin, iş ve sosyal baskıların ergenler için uykularının kalitesini ve miktarını etkileyip stres kaynağı olduğunu göstermektedir (Carskadon ve ark. 1998a, 1998b; Wolfson ve Carskadon 1998; Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Bu bulgular, çocuğun uyku programındaki bir miktar sınırlamanın onların biyo-davranışsal sağlığını olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Sağlıklı uyku kuralları ile ilgili olarak, Kaynak (2005) şunları önermektedir:

- Uyku saatlerini ve süresini bilmek, bunlara uygun saatlerde yatıp kalkmak; sağlıklı bir uykunun ilk şartıdır.
- Bedeni daha az kullanıp, entellektüel faaliyetlere daha fazla yer vererek çalışıldığında artan zihinsel aktivite ve sonunda getirdiği gerginlik, uykuyu zorlaştırıcı bir faktör oluşturmaktadır.
- Haftanın belli günlerinde bir miktar yürüyüş yapmak, koşmak, tenis oynamak veya yüzmek gibi fiziksel aktiviteler gevşemeye ve iyi bir uyku uyumaya zemin hazırlamaktadır. Özellikle ağır jimnastik gibi otonom sinir sistemini uyaran fiziksel aktiviteler, uykunun hemen öncesinde veya akşam geç saatlerde yapılması durumunda uykunun kalitesini bozması nedeni ile önerilmemektedir.
- Aşırı miktarda sıvı alımı da hem mideyi rahatsız edecek, hem de gece sık idrar yapma ihtiyacı doğuracağından, iyi bir uyku için sıvı alımına dikkat edilmesi gerekmektedir. Akşam saatlerinde alınan, uyarıcı olduğunu bildiğimiz içecekler de uykunun yapısını

bozarak, uykuya dalmayı güçleştirdiğinden, aşırı miktarda çay, kahve, kolalı içecekler akşam saatlerinde tercih edilmemesi gerekmektedir.

### 1.1.6. Uyku Hijyeni

Bireyin uyku hijyeni uygulaması uyku kalitesini artırmasına yardımcı olur (Göktaş ve Özkan 2006). Bu konuda eğitilmiş olmak uyku hijyeninin güçlenmesine yardım edecektir. Uyku ve uyku ihtiyacındaki bireysel farklar hakkında bilgi edinmek uykusuzluğun bilişsel-davranışsal tedavisinde ilk adımı oluşturur. Uygun olmayan uyku hijyeni gün içindeki uyanıklık ve gece uykusunun kalitesiyle çelişen günlük aktivitelerden kaynaklanmaktadır (ASDA 1997; Stepanski ve Wyatt 2003; Akt. Bootzin ve Stevens 2005). Bunların başında sağlıklı uykuyla bağdaşmayan maddelerin alımı gelmektedir. Bu maddeler alkol, kafein, nikotin ve diğer ilaçlardan oluşur. Gün içinde düzensiz zamanlarda şekerlemeler yapmak, yatakta kalma süresini uzatmak, gece uykusunda düzensizlikler, yatmaya yakın egzersiz yapmak, yine yatmadan önce duygusal olarak rahatsız edici yaşantılar geçirmek, rahatsız yatak odası veya yatak gibi kötü çevre koşullarına sahip olmak, odanın çok soğuk, sıcak, aydınlık veya gürültülü olması uyku hijyenini bozan koşullardır. Ayrıca düzensiz uyku ergenler arasında çok yaygın bir problemdir. Sadece uyku saatlerini düzenlemek bile ergenlerin gün içi uykululuğu çok azaltabilir (Manber, Bootzin, Acebo ve Carskadon 1996; Akt. Bootzin ve Stevens 2005).

Uyku hijyenine yönelik düzenlemelerle ilgili olarak şunlar önerilmektedir:

- Sabahları uyanınca yataktan çıkılmalıdır. Biraz daha dinlenmek amacıyla uyumaya devam etmek dinlendirici olmadığı gibi uyku ritmini de bozabilmektedir.
- Her zaman aynı saatte kalkılmalıdır. Uyku ritminin kurulması için belirli saatler arasında ve kişinin sirkadiyen ritmine göre uyuyabilmesi en sağlıklı yoldur.
- Düzenli egzersiz yapmalıdır. Ancak, akşam saatlerinde heyecan oluşturacak aktivitelerden kaçınmalıdır.
- Yatak odası ses, ışık, ısı yönünden korunmuş olmalıdır (Özgen 2001: 44).
- Uyku gelmeden yatağa yatılmamalıdır.
- Yattıktan sonra 20-30 dk içinde uykuya dalınamazsa yataktan kalkmalı ve uyku gelinceye kadar bazı gevşetici egzersizler yapılmalıdır. Yatakta uyumaya çalışılmamalıdır.
- Çok yorgunluk hissedilse bile gündüz kestirmelerinden kesinlikle kaçınılmalıdır.

- Akşam yemeği hafif olmalı ve yatma saatine yakın yenmemelidir (Atay 2001; Örnek, Bayraktar ve Özmen 1992; Aydın ve Özgen 1998; Ancoli-Israel 1997: Akt. Gökteş ve Özkan 2006).

- Yatak uyumak dışında tv, yemek, çalışmak gibi kullanılmamalıdır.
- Yatmadan yarım saat önce tv ya da bilgisayar kapatılmalıdır (ışık uyarıcıdır).
- Gün boyu çalışıldığında, yatmadan önce bir saat kişi kendisini rahatlatacak bir aktivite yapmalıdır (müzik, yoga, kitap, ılık duş). Yatmadan önce okunacak kitabın karmaşık ve kuramsal olmamasına dikkat edilmelidir. Zihinsel aktivitenin artması uykunun kaçmasına neden olabilir.

- Yatakta günlük problemler düşünülüp, plan yapılmamalıdır. Kaygılanmak da uykuya dalmayı engellemektedir. Yatmadan önce kimseyle tartışmamaya çalışılmalıdır.

- Uyku getirmek için ılık süt içilmelidir (Telman 2003).

### **1.1.7. Uyku Bozukluğu**

İnsanlarda uykunun önemini gösteren bulgulardan birisi de, uyku bozukluklarının kişileri olumsuz etkileyerek çeşitli bedensel ve psikolojik hastalıklara yol açmasıdır. İnsanın ihtiyacı olan uykunun yeterince alınmaması, düzensiz uyku ya da uyku kalitesinin iyi olmaması çeşitli hastalıklara yol açmaktadır. Uyku bozuklukları en sık görülen toplumsal sağlık sorunlarından kabul edilmektedir. ABD’de yaklaşık 70 milyon insanın çeşitli düzeylerde uyku sorunu bulunmaktadır (Ulus ve Şenel 2005).

Uyku bozuklukları her yaşta görülen, birden ortaya çıkan uyku halinden (narkolepsi), bacağı istemsiz hareketleri nedeniyle uyumayı engelleyen huzursuz bacak sendromuna kadar geniş bir yelpazeye yayılmış ve organik, psikiyatrik ya da psikolojik nedenle ortaya çıkabilen rahatsızlık türüdür. Uyku problemi yaşam olaylarındaki değişikliklerle içsel ya da dışsal koşullara bilinçdışı verdiğimiz tepkilerin bir göstergesidir (Çelikkol 1996). Uyku ile ilgili sorunlar toplumda yaygın olarak görülmektedir. Bunlar arasında başta uykusuzluk olmak üzere, uykuya dalma ya da uykuyu sürdürme güçlüğü, fazla uyuma ve gündüz aşırı uykululuğu, uyku sırasında ortaya çıkan davranış bozuklukları ve uykuda solunum bozuklukları sık rastlanan durumlardır (Partinen ve Hublin 2000: Akt. Aslan ve ark. 2005). Uyku alanında yapılan epidemiyolojik araştırmalar çoğunlukla uykusuzluk yaygınlığını belirlemek için yapılmıştır. Buna karşın diğer uyku sorunlarının yaygınlığı daha az araştırılmıştır (Ohayon ve ark. 1997: Akt. Aslan ve ark. 2005: 173).

Uyku bozuklukları başlı başına birer hastalık olabildiği gibi psikiyatrik hastalıklar ve bazı iç hastalıklarının önemli bir belirtisi de olabilir. Ayrıca, bu gibi sorunlar tıbbi ve

psikiyatrik durumların gelişmesine ya da alevlenmesine neden olabilir (Braunwald, Fauer ve Kasper 2001: Akt. Altıntaş ve ark. 2006). Uyku bozukluğu; dikkat toplamada güçlük, aşırı hareketlilikten gündüz aşırı uyku hali, dürtüsellik, huysuzluk, hırçınlık, okul performansında düşüklük, öğrenme bozuklukları, sosyal ilişkilerde sorunlar, kalp yetmezliği, yüksek tansiyon, patolojik derecede utangaçlık gibi birçok olumsuzluğa neden olmaktadır. Derin uyku sırasında salgılanan büyüme hormonu uyku bölünmesinden olumsuz etkilenmektedir. Bu çocuklar büyümede kullanacakları enerjiyi gece uykuda solumak için kullanmak zorunda kalmaktadır. Bu nedenle büyüme ve gelişme geriliği görülmektedir (Keiyinci ve Bat 2007). Uyku bozuklukları yaşamı tehdit eden kazalar, iş verimliliğinde ciddi kayıplar ve psikososyal işlevlerde önemli bozukluklara neden olabilen ve sıklığı açısından büyük önemi olan halk sağlığı sorunlarıdır. Bu nedenle toplumda uyku bozukluklarının değerlendirilmesi, bu bozukluğa sahip olan insanların bilinçlendirilmesi ve tedavi almaya yönlendirilmesi yaşamsal önem taşımaktadır (Hidalgo ve Caumo 2002; Young 2004: Akt. Altıntaş ve ark. 2006).

Uyku bozuklukları değişik karakterler göstermektedir. Bunlar ya uykunun miktarı ve kalitesiyle ilgili sorunlar (Uykusuzluk, aşırı uyku, ritm değişikliği gibi) ya da uyku sırasında yaşanan anormal olaylar (Uyurgezerlik, uykuda korku nöbeti, uykuda diş gıcırdatma, horlama gibi) şeklinde ortaya çıkmaktadır (Karadağ 2007).

Keiyinci ve Bat (2007), Uyku Bozukluklarını şu şekilde sınıflandırmışlardır: hipersomnia (Aşırı uyku), uyku apnesi (Obstrüktif tıkaçıcı uyku sendromu); Narkolepsi (gündüz uykululuk eğilimi); Parasomniler (uyku sırasında istenmeyen hareket ve algılar); Uyku-Uyanıklık Geçiş Bozuklukları (Huzursuz bacak sendromu); Gece kabusları; Gece Terörü (uyku terörü); Uyurgezerlik; Dissomniler (yetersiz ve kalitesiz uyku); Protodissomniler (gece sık sık uyanmak ve yeniden uykuya dalmakta güçlük çekmek). Günümüzde, tanımlanmış olan 100'ün üzerinde uyku bozukluğu türü bulunmaktadır. Ulus ve Şenel (2005), uyku bozukluklarını dört ana grupta toplamışlardır:

#### **1.1.7.1. Uykusuzluk (İnsomnia)**

Toplumda en sık görülen uyku bozukluğu “insomnia”; yani uyuma güçlüğüdür. Bu rahatsızlıkta, bazı kişilerin bir kısmı hiç uykuya dalamazken bazıları gecenin bir yarısında uyanıp bir daha uyuyamamaktadır. Uykusuzluk, toplam uyuma süresinin azlığı değildir. Yani, 5 saat uyuyup, uyku ihtiyacını alan bir kişide uykusuzluk sorunu olduğu söylenemez. Esas olarak yeterli ve kaliteli uykunun alınamamasına insomnia denilmektedir. Uykusuzluk sorununun temelinde bazı hastalıklar ya da psikolojik sorunlar olmasına karşın, çoğunlukla altta yatan hiçbir neden tespit edilememektedir. İnsomnia hastalığı olan kişiler, gece az ya da

hiç uyumamalarına karşın gündüz uyku ihtiyacı olmamaktadır. Bu kişilerin metabolik hızı diğerlerine göre daha yüksektir (Ulus ve Şenel 2005).

Şiddetli uykusuzluk sorununun en sık görülen nedenlerinden biri de “ağrılı ayak sendromu” (restless leg syndrome) dur. Toplumun %5-10’unu etkileyen bu durum, ayakta tarif edilemeyen ve rahatsızlık veren bir hisse yol açmaktadır. Genellikle geceleri uykuya dalarken ve bacaklar hareketsizken başlayan bu rahatsızlık, ayaklarda uyuşma, karıncalanma ve ağrı gibi değişik şikayetlere neden olmaktadır. Bu hastalık, hamilelerde, demir eksikliğine bağlı kansızlık durumunda ve diyaliz yapılan böbrek hastalarında daha sık görülmektedir (Ulus ve Şenel, 2005). Ergenlik döneminde insomnia ve kabus gibi uyku bozukluklarının görülmesi nadir rastlanan bir durum değildir (Liu, Uchiyama, Okawa ve Kurita, 2000; Gau ve Soong, 1995; Akt. Vardar ve diğer., 2005).

Eğer bireyler gereksinimleri ölçüsünde uyuyamazlarsa belli bir süre sonra yorgunluk, bezginlik, dikkati toplayamama, ağrıya karşı duyarlılığın artması ve sinirlilik gibi durumlarla karşılaşmaktadır (Guyton ve Hall, Çavuşoğlu (çev). 2001, Bonneta ve Arand 1995: Akt. Karagözoğlu ve ark. 2007). İnsanda uyku yoksunluğunda düşünce duygu ve motivasyon alanlarında bozulma başlamaktadır. Yeterince uyumayan bireylerde fiziksel ve bilişsel çökkünlük yaşandığı bilinmektedir (Aydın 1994: Akt. Karagözoğlu ve ark. 2007). Kişinin günlük uykusunu tam olarak aldığı en önemli göstergesi, çalar saat çalmadan uyanmasıdır. Ancak çalar saatle uyanılıyorsa, daha gereken uyku süresi tamamlanmamış ve vücudun daha fazla uykuya ihtiyacı var demektir. Gün içinde durgun bir anda uykuya dalmak da kişinin uyku eksikliğini gösterir. Normal uyku ihtiyacını alan kişi, monoton bir dersi dinlerken ya da ağır bir öğle yemeği sonrası uyku ihtiyacı duymaz. Bu türden durumlar sadece vücudun uyku ihtiyacını su yüzüne çıkarmaktadır. Aşırı uyumak, uykuya dalamamak, ya da uyku düzenindeki bozukluklar beynin önemli sorunları olarak kabul edilmektedir (Ulus ve Şenel 2005).

Uzun süreli uykusuzluğun vücudun ısı kontrolünde, beslenme metabolizmasında, bağışıklık sisteminde ve diğer düzenleyici sistemlerde bozulmaya yol açtığı ve uykunun, memelilerin evriminde önemli bir avantaj sağladığı bilinmektedir (Rechtschaffen ve Bergmann 2002: Akt. Ertuğrul ve Rezaki 2004). Yine uzun süreli uykusuzluğun sinir sisteminde anormal etkinliklere ve zihinsel işlevlerde azalma ve yavaşlamaya yol açması, uykunun özellikle sinir sisteminin sağlığının korunmasında önemli rol oynadığını düşündürmektedir. Uykunun merkezi sinir sisteminin çeşitli bölümlerinin duyarlılığını yeniden artırdığı ve bu bölümler arasındaki dengeyi koruduğu kabul edilmektedir. (Ana Britannica 1994: 50). İnsanlarla yapılan deneylerde, günlerce süren uykusuzluğun yorgunluk,



bellek kaybı ve huzursuzluğa neden olduğu, buna karşılık psikoz ya da uzun süreli psikolojik ya da fizyolojik bozukluklara yol açmadığı görülmüştür (Ana Britannica 1994). Bentley'e (2000) göre, uykusuz geçirdiğimiz geceler arttıkça, uykusuzluğun üzerimizdeki psikolojik ve biyolojik etkileri de değişmektedir. Bir gece uykusuzlukta kişi kendisini rahat hissedemese de, bünye bir gece uykusuz kalmayı tolere edebilmektedir. İki gece uykusuzlukta kişinin vücut ısısı ritmi düşmekte, uykuya dalabilmek için büyük bir dürtü hissetmektedir. Üç gece uykusuzlukta özellikle de sıkıcı şeylere odaklanmak oldukça güçleşmekte, bilişsel işleyişler yavaşlamaktadır. Bu sayılanlar, özellikle de sabahın erken vakitlerinde şiddetli olmaktadır. Dört gece uykusuzlukta yaklaşık üç saniye süren mikro-uyuma davranışı gözlemlenmektedir. Bu mikro-uyumalar sırasında kişi anlamsızca boşluğa bakmakta, bilincini yitirmekte, oldukça huzursuz ve aklı karışık olmaktadır. Beş gece uykusuzlukta kişi her ne kadar bilişsel yetilerini halen kullanabiliyor olsa da yukarıda anlatılanlara ek olarak hayaller görmeye başlamaktadır. Altı gece uykusuzlukta kişi kim olduğu bilgisini kaybetmekte ve buna uyku mahrumiyeti psikozu adı verilmektedir (Akt. Tübitak 2007). Uykusuzluk çocuğun okuldaki dikkatini etkilemektedir. Ev ödevlerini tamamlamasına engel olabilmektedir. Bütün bunlar da çocuğun notlarını ve eğitim hayatını değiştirebilecek öğelerden kabul edilmektedir (Tönel 2008). Uzun süreli uykusuzluğun ardından gelen uykuda REM ve yavaş dalgalı uykunun 4. evresinde artış olduğu da görülmektedir. Önceleri rüyaların yalnız REM uykusu sırasında görüldüğü düşünülmüşse de, yavaş dalga uykusunda da rüya görüldüğü, buna karşılık bu rüyaların uyandıktan sonra anımsandığı anlaşılmıştır (Ana Britannica 1994).

#### **1.1.7.2. Gündüz Uykululuğu (Narkolepsi)**

Uykululuk, kişiyi uyku uyumaya doğru yönlendiren dürtü ya da uyku eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Dement ve Carskadon 1982: Akt. Öztürk ve ark. 2006: 89). Aşırı gündüz uykuluğu bir hastalık veya bozukluk değildir, bu daha çok uyku bozukluğunun veya başka bir hastalığın belirtisidir (Ohayon 2008). Çocuklarda gündüz uykululuğunun başlangıcında olağan bir belirti olarak baş gösteren alışılmadık yerlerde uykuya dalma durumu ergenliğin ileriki dönemlerinde Narkolepsi-Katapleksi hastalığının oluşmasına neden olmaktadır (Heussler 2005). "Narkolepsi-Katapleksi Sendromu"nun en önemli belirtisi, gün içinde uygunsuz saat ve ortamlarda olan kısa süreli dayanılmaz uyku atakları ve kişinin kendini sürekli uykusuz hissetmesidir (Kaynak 2008).

Beynin ilginç ve ender görülen bir hastalığı olan "narkolepsi", her 2 bin kişiden birinde ortaya çıkmaktadır. İnsanın gün içinde çok kolay uykuya girmesine yol açan ve hipersomniyanın bir türü olan bu hastalık, REM evresini kontrol eden merkezlerdeki

sorunlardan kaynaklanmaktadır. Bu kişiler gün içinde çok hızlı bir şekilde REM uykusuna dalıp rüya görmeye başlayabilmektedir. Narkolepsi hastalığı olanların gün içinde uyanırken bile kasları aniden REM uykusundaki gibi gevşeyebilmektedir. Tüm kasların bu ani ve geçici felç durumuna “katapleksi” denilmektedir. Hiçbir neden olmaksızın kişi gün içerisinde uykuya dalmaktadır. Bu kişiler oturdukları yerde, ayakta ya da araba kullanırken bile uykuya dalıp rüya görmektedirler. Narkolepsi hastalarındaki temel sorun, uyku ve uyanıklık arasındaki sınırın kaybolmasıdır. Bu kişilerde sıklıkla görülen otomatik davranış şekli, Non-REM uykusuyla uyanıklık durumunun bir karışımı olarak kabul edilmektedir (Ulus ve Şenel 2005).

Spilsbury ve arkadaşlarının (2004) aktardığına göre; gündüz uykululuk problemi sadece ergenlerle sınırlı değildir, ilköğretim çağındaki çocukların %11-12’sinde gündüz uykululuğu görülmekte olup (Owens ve ark. 2000; Stein ve ark. 2001); %18-21’i okul günleri boyunca yorgun olmaktadır (Stein ve ark. 2001; Blader ve ark. 1997). Bunların yanı sıra yetersiz ve rahatsız uyku yetişkinlerde gündüz uykululuğunu artırırken, çocuklarda dikkat bozukluğuna ve hiperaktif davranışlara yol açabilir. Gerçekten de yetersiz uyku prefrontal kortikal işlevlerin bozulmasına yol açmakta ve bellekte ve duygusal düzenlemede aksamalara ve davranışta ketlenmelere neden olmaktadır. Bu da okul çocuklarında dikkat eksikliği ve hiperaktivite davranışlarının temel nedenlerindedir (Chervin 2005: Akt. Carvalho ve ark. 2008).

Hipersomnia-Uyku Apnesi (Uyurken nefes alamamak): Belirgin bir neden olmadığı halde gün içinde aşırı uyuma haline hipersomnia denilmektedir. Bu uyku bozukluğuna yol açan en önemli nedense “uyku apnesi” denen bir hastalıktır. Bu hastalıkta, uyku sırasında solunum kaslarındaki gevşeme ve hava yollarındaki çökmeye bağlı olarak kişi bir süre nefes alamamaktadır. Hava yollarındaki çökmenin temelinde kan oksijen düzeyinin düşmesi yatmaktadır. Kan oksijen miktarını yükseltmek için kişiler sık sık uyanmakta ve gerekli havayı teneffüs etmektedirler. Saatte 100’e varan uyanmalar olabilmektedir. Bu nedenle uyku apnesi olan kişiler derin uyku evresine hiç geçememektedir. Bu uyanmalar kişi tarafından farkedilirse de, ertesi gün uykuya meyili artırarak kendini gösterir. Uyku apnesi ani kan basıncı yükselmelerine yol açarak uykuda kalp krizi riskini artırır. Gece uykusunu alamadıkları için bu kişiler gün içinde sürekli uyuklayıp çeşitli kazalara yol açabilmektedir (Ulus ve Şenel 2005).

### 1.1.7.3. Parasomnia

Üçüncü grup uyku bozukluğu, uyku sırasındaki istenmeyen ve kontrolsüz davranışları içeren “parasomnia”dır. Parasomnia sorunu genellikle Non-REM uykusunun yavaş dalga evresi olan üçüncü ya da dördüncü evresinde yaşanmaktadır. Bu evreler uykunun ilk üçte birlik kısmını oluşturmaktadır. Parasomnia hastalığı olan kişilerde, uyku sırasında ani kasılmalar, kafa bulanıklığıyla uyanma, uykuda yürüme, çığlık atma, zor uyanma gibi istenmeyen ve kontrol edilemeyen davranış şekilleri görülür. Bu kişiler kasların gevşediği derin uyku evresine giremeyip, gece boyunca ani kasılmalarla uyanırlar. Uykusuzluk, aşırı alkol alımı, yorgunluk, stres ve ateşli hastalıklar parasomnia’yı tetikleyen etkenler arasındadır. Gecenin bir yarısında kafa karışıklığıyla uyanmak, parasomnia’nın en sık görülen şeklidir. Yataktayken anlamsız hareketler ve ağlama gibi davranışlara neden olan bu duruma “uyku sarhoşluğu” da denilmektedir (Ulus ve Şenel 2005). Parasomnia genç çocuklarda sık görülen iyi huylu uyku bozukluğu türüdür. İyi huyludur çünkü durum aşırı gündüz uykululuğuna veya uykusuzluğa neden olmaz. Sık uyanma, uykuda konuşma, yürüme, diş gıcırdatma, gece terörü bu uyku problemlerine örnek verilebilir (Mindell, Owens ve Carskadon 1999: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Bu problemlerin ortaya çıkması 3-8 yaşlar arasında ortaya çıkmaya başlar ve bireyin aile geçmişinde anne veya babadan birisinin parasomnia deneyimi olması bu olasılığı arttırır (Ward, Rankin ve Lee 2007).

**1.1.7.3.1. Uyurgezerlik** olarak bilinen uykuda yürümek de bir parasomnia çeşididir. Bu rahatsızlık genellikle çocukluk yaşlarında görülür. Yapılan araştırmalarda çocukların %1-17’sinde uykuda yürüme görülmektedir. En sık 11-12 yaşlarda görülür. Ancak erişkinlerde de %4 oranında uyurgezerlik olmaktadır. Bu rahatsızlığın en önemli riski, uyku sırasında kişinin pencereden ya da balkondan atlayarak kendine zarar vermesidir (Ulus ve Şenel 2005). Çocuk şaşkın görünmektedir. Sorulara uygun cevaplar vermez. Bu uyku sorununda güvenlik önlemlerinin alınması önemlidir. Örneğin çocuğun oda kapısının üzerine konan bir zil bile bu işi görebilir. Tüm kapı ve pencerelerin kilitli olması ve halı üzerinde oyuncak veya benzer nesnelerin kaldırılmış olmasına dikkat etmelidir (Ward, Rankin ve Lee 2007).

**1.1.7.3.2. Uyku terörü**, parasomnianın en dramatik çeşididir. Bu kişiler uykudan çığlık atarak uyanmaktadır. Panik ve istemsiz hareketler görülür. Yataktan aniden kalkıp odanın içinde koşmak ve duvarlara yumruk atmak, uyku teröründe sık karşılaşılan hareketlerdir. Bu rahatsızlık sırasında kişiler umulmadık davranışlar yaparak hem kendilerine hem de başkalarına zarar verebilmektedirler. Bu davranışlar sırasında kişiyi uyandırmak oldukça güç

ve genellikle yapılanlar sonradan hatırlanmamaktadır. Çocuklukta sık görülmekle birlikte erişkinlerde de sanıldığından daha sık (%3) oranında görülmektedir (Ulus ve Şenel 2005). Uyku terörü, yavaş dalga uyku sırasında (3. ve 4. evre) ani uyanmalar ve uykuda yürüme ile tanımlanır. Bu sırada rüya yoktur. Bu durum uykuya daldıktan 1-2 saat sonra ortaya çıkar. Rüya ve kabuslar REM uykusuyla bağlantılıdır ve uykunun ortasından sonra görülür (gece 3'ten sonra). Çocuklar korku içinde uyanır ve yeniden uykuya dalmakta güçlük çekerler (Ward, Rankin ve Lee 2007).

**1.1.7.3.3. Gece kabusu,** REM parasomnilerinin en sık olanıdır. Gece kabusları kaygı (anksiyete) yüklü rüya ile birlikte REM uykusundan korkulu olarak uyanmalardır. Çeşitli stresler, örneğin, travmatik olaylar gece kabusunun sıklığını ve şiddetini artırır. Gece kabusları genellikle üç ile altı yaş arasında başlar ve bu yaş grubu çocukların %10-50'sini etkiler. Gece kabuslarının tedavisinde ortaya çıkma sırasında çocuğu rahatlatmak ve gün içinde yaşanan streslerin şiddetini ve sayısını azaltmak önemlidir. (Türkbay ve Söhmen 2001: 89). Kabuslar 3 yaşından önce nadiren görülür ve yaşla azalır. Sadece çok küçük oranda çocuklar ergenliklerinde de kabus görmeye devam ederler (Mindell, Owens ve Carskadon 1999: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Arasına kabus görmenin normal olduğunu anne-babalar bilmelidir. Ancak çok sık kabus gören çocuklar psikolojik bir değerlendirme ve müdahaleye ihtiyaç duyabilirler (Ward, Rankin ve Lee 2007).

Uykuda korku bozukluğu (night terror), uyurgezerlik bozukluğu (somnambulism) ve konfüzyonlu kısmi uyanmalar, "kısmi uyanma bozuklukları (Arousal disorders)" başlığı altında sınıflandırılan bozukluklar olup belirti yönünden çocuklar ile erişkinler arasında farklılık yoktur. Bu bozuklukların birlikte görülme sıklıkları fazladır. Uyku terörleri ilk olarak 18 aylıktan sonra gözlenir. Uykuda yürüme okul öncesi ve okul çağı çocuklarında daha sıktır. Ergenliğe doğru kısmi uyanma bozukluklarının sıklığı önemli derecede azalır veya kaybolur. Uyurgezerlik ve uykuda korku bozukluğu çocuklarda erişkinlere oranla daha sıktır (Kales, Soldatos ve Kales 1987: Akt. Türkbay ve Söhmen 2001: 89).

#### **1.1.7.4. Uyku Düzeni Bozuklukları (Uyku Ritmi Bozukluğu)**

Son grup uyku bozukluğuyse uyku ritim düzensizliğidir. Bu kişilerde, uykunun 24 saatlik normal düzeni, yani biyolojik uyku saati bozulmaktadır. Erken yatıp istenilen saatte uyanamamak, ya da erken yatıp istenilenden erken kalkmak uykuda ritim bozukluğunu göstermektedir (Ulus ve Şenel 2005). Uyku düzenindeki bozukluklarda, istenilen saat uyumak mümkün olmamaktadır. Bu kişilerin, gece uyumaları gereken saat yerine sabaha karşı ya da

gündüz saatlerinde uykusu gelmektedir. Ancak bir kez uykuya daldıktan sonra, uykunun kalitesinde ve süresinde sorun yaşanmamaktadır. Uyku düzeni bozukluğu, kişinin biyolojik ritmiyle çevresel koşullar arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanmaktadır. Uyku düzenini doğal olarak bozan bazı durumlar vardır. Örneğin saatlerin ileri ya da geri alınması, bir süre için kişinin uyku düzenini bozarak, uykusunun daha geç ya da erken gelmesine neden olmaktadır. Okyanus aşırı yolculuklarda da, ülkeler arasındaki saat farkı nedeniyle uyku düzeni bozulmaktadır. “Jet-lag” denen bu durumda, kişinin uyuması gereken saatte uykusu gelmemektedir. Örneğin, ülkemizden 4 saat geride olan bir ülkeden gelen bir kişi, o ülkede genellikle gece 11’de uyuyorsa, Türkiye’de saat 03’ten önce uykusu gelmeyebilir. Bu durum genellikle bir hafta içinde düzelmekte ve kişinin uyku düzeni bulunduğu ülkeye uyum sağlamaktadır. Uyku ritmindeki bozukluğun diğer bir çeşidi de geç yatıp geç kalkmaktır. Bu kişiler hedefledikleri ideal saatte uykuya dalamazlar. Genellikle gece yarısından sonra uyuyup, sabah da geç kalkmaktadırlar. Bu en sık görülen uyku düzensizliği türüdür. Genellikle gece hayatına aşırı düşkün kişilerde görülmektedir. Gece geç yatmaya bağlı olarak sabah işe ya da okula geç kalmak, bu kişilerin karşılaştıkları en önemli sosyal sorundur. Geç yatıp geç kalkanların tam tersine, bazıları da uyumaları gereken saatten önce yatıp, erkenden uyanmaktadırlar. Bu kişiler genellikle akşamüstü, daha hava tam olarak kararmadan bile uyuyakalır, sabah gün doğmadan uyanmaktadırlar. Gece yapılması gereken işleri yapamamakta ya da iş sonrası sosyal etkinliklere katılamamaktadırlar (Ulus ve Şenel 2005).

#### **1.1.7.5. Diğer Uyku Bozuklukları**

*Dissomniler* yetersiz, aşırı veya verimsiz uyku ile karakterize uyku bozukluklarıdır. (American Sleep Disorders Association 1990: Akt. Türkbay ve Söhmen 2001: 87). *Protodissomniler* tekrarlayıcı gece uyanmaları ve uykuya dalmada güçlüklerle karakterizedir ve okul öncesi yaşlarda çok yaygındır. Gelişimsel olarak gece uyanma problemleri uykuya dalma problemlerinden önce gelir (Türkbay ve Söhmen 2001: 88). Dissomniler uyku sürecindeki bozukluğu temsil ederken, parasomniler uyku sırasında görülen bir grup alışılmadık ve istenmeyen davranışların olduğu uyku bozukluklarıdır (Kales, Soldatos ve Kales 1987: Akt. Türkbay ve Söhmen 2001: 89).

Uyku problemlerine hayatın hemen her evresinde sıklıkla rastlanmakla birlikte çeşitli problemlerin görülme sıklığı yaşla değişmektedir. Örneğin gece uykuya dalmakla ilgili güçlüklerle bebeklik ve erken çocukluk döneminde daha sık, okul çağında daha nadir görülmektedir. Tersine okul çağındaki çocuklarda ise uykuda yürüme, kabus görme, bruksizm olarak adlandırılan diş sıkma veya gıcırdatma gibi parasomniler daha çok görülmektedir.

Ergenler ve erişkinlerde uykusuzluk ve gün içi uykululuk gibi daha ciddi sorunlar daha sıklıkla gelişir (Gozal, Row, Schurr ve Gozal 2001: Akt. Şahin 2006). Yaşlandıkça uykunun ritmi de bozulmakta, gece uyanmaları ve uyku bozuklukları daha sık görülmektedir (Farney ve ark. 1986: Akt. Şahin 2006).

Psikiyatride uyku bozukluğu eskiden beri bir rahatsızlığın belirtisi olarak bilinmekteydi. Son 40 yılda başlı başına bir rahatsızlık, bir sendrom olan uyku bozuklukları üzerinde çalışmalar hızla artmıştır (Öztürk ve Orhan 2002: Akt. Altıntaş ve ark. 2006). Uyku bozuklukları Türkiye'de ve dünyada artış gösteren ve hekimlerin sıklıkla karşılaştığı bir sorundur (Altıntaş ve ark. 2006). ABD'deki yetişkinlerin yarısı zaman zaman uyku bozukluğundan yakınmaktadırlar. Çoğunda bu uyku bozukluğu gece az uyuma ya da gündüz uyuklama biçimindedir. Bununla birlikte en azından yüzde 15-20'si günlük işlevsel bozukluğa yol açabilen kronik uyku bozukluğu ve uykudayken ritim düzensizliğini bildirirler (Braunwald, Fauer ve Kasper 2001: Akt. Altıntaş ve ark. 2006).

Uyku problemlerinin hastalarda daha fazla gerginlik yaratacağı, yara iyileşmesini geciktireceği, ağrıları artıracığı ve günlük aktiviteleri yerine getirmede güçlük yaratacağı belirtilmektedir (Edward ve Schuring 1993: Akt. Karagözoğlu ve ark. 2007). Bu nedenle hasta olan bireylerin normalden daha fazla uyku ve dinlenmeye gereksinimleri vardır. Hastalık sırasında uykunun yeterli olması iyileşme sürecini hızlandırmaktadır. Pratikte hastanelerin dinlenmek için rahat bir ortam olmadığı ve daha fazla uyku sorunlarına yol açtığı görülmektedir (Lee, Low ve Twinn 2007: Akt. Karagözoğlu ve ark. 2007). Hastane ortamında hastaların büyük bir çoğunluğu genellikle ilaç almak için uyandırılmaktan, sabah erken saatte kahvaltı verilmesinden, gürültücü ve sıkıcı bir çevreden, sık sık yapılan tıbbi müdahalelerden, hoparlör gürültüsü ve yüksek sesle yapılan konuşmalardan rahatsızlık duymaktadırlar (Gökdoğan 1990: Akt. Karagözoğlu ve ark. 2007).

Uykuda ortaya çıkan bozukluklar arasında beynin uyku ve uyanıklığı denetleyen bölümündeki bozukluk sonucunda gelişen narkolepsi, uyurgezerlik, aşırı ölçüde uyuma ile uykusuzluk sayılabilir. Uykuda konuşma, gece işemeleri, uykuda diş gıcırdatma ve horlama gibi bozuklukların yanı sıra REM uykusu sırasında on iki parmak bağırsağı ülseri belirtilerinin, yavaş dalga uykusunda sara benzeri çarpınmaların görüldüğü saptanmıştır (Ana Britannica 1994). Uzun süre devam eden uyku bozukluğu; gündüz uyuklama, yorgunluk, depresyon, anksiyete, irritabilite, ağrıya duyarlılığın artması, kas titremeleri, bağışıklık sisteminin baskılanması, zihinsel fonksiyonlarda azalma, genel sağlık ve işlevsellikte bozulmaya neden olmaktadır (Foley, Monjan, Brown, Simonsick, Wallace ve Blazer 1995;

PandiPerumal, Seils, Kayumov, Ralph, Lowe ve Moller 2002; Topham 2004: Akt. Fadiloğlu, İlkbay ve Yıldırım 2006).

#### **1.1.7.6. Çocuklar ve Ergenlerde Uyku Bozukluğu**

Çocuklardaki uyku bozuklukları, hem çocuğun hem de ailenin fiziki sağlığını ve çocuğun eğitimini etkilemektedir (Bates, Viken, Alexander, Beyers ve Stockton 2002; Dahl 1996; Gottlieb ve ark. 2003; Gregory ve O'Connor 2002; Lam, Hiscock ve Wake 2003: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007).

Anders ve Eiben (1997)'a göre uyku problemi olan çocuklar, aşağıdaki üç belirtiden birini ya da daha fazlasını gösterirler:

1. Güçlkle uykuya dalarlar ya da uyuyamazlar;
2. Uyku sırasında alışılmadık ya da istenmeyen hareketler yaparlar;
3. Gündüz uyuklarlar (Akt. Türkbay ve Söhmen 2001: 87).

Keiyinci ve Bat (2007), çocuklarda uyku bozuklukları belirtileri ve ne zaman ortaya çıktıkları ile ilgili olarak şunları ifade etmektedirler: Uykunun düzensizliği ile ilgili sorunlar ilk yıllarda özellikle ilk 3 yıl içinde; gece korkuları "kabuslar" 3 yaş sonrasında; "Gece terörü" 5-12 yaşları arasında; "Uyurgezerlik" 5-15 yaşları arasında; gün içi duyumlar, Tv'de seyredilenlerden etkilenme 5-15 yaşları arasında ortaya çıkar.

Bebekler, yeni yürümeye başlayan çocuklar ve okul öncesi çocukların yaklaşık %15-40'ında uykuya dalmada güçlük yaşadıkları ve uykuyu aksatan gece uyanmaları ile karşı karşıya kaldıkları düşünülmektedir (Eckerberg 2002; Goodlin-Jones, Burnham, Gaylor ve Anders 2001; Thunstrom 1999, 2002: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Çalışmalar yaşamın ilk yıllarında ortaya çıkan uyku bozukluklarının çocukluk dönemi boyunca gelişerek sürekli hale geldiğini göstermektedir (Gregory ve O'Connor 2002; Katarina, Swanson ve Trevathan 1987; Stein, Mendelsohn, Obermeyer, Amromin ve Benca 2001: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Çocukların yaklaşık %20-30'u çocuklukları süresince uyku bozukluklarının birkaç türü ile karşı karşıya kalmaktadır (Gaylor, Burnham, Goodlin-Jones ve Anders 2005; Jenni, Fuhrer Zinggeler, Iglowstein, Molinari ve Largo 2005; Liu ve ark. 2000; Sadeh, Raviv ve Gruber 2000; Touchette ve ark. 2005: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007).

Çalışmalar, çocukların yaklaşık dörtte birinin uyku sorunu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çocukların %27'sinde uykuya dalma güçlüğü, %25'inden fazlasında gece sık uyanmaların olduğu belirtilmektedir (Salzarulo ve Chevalier 1983: Akt. Türkbay ve Söhmen 2001: 86). Çocukları etkileyen iki dissomni, narkolepsi ve solunumla ilgili uyku bozukluklarıdır. Narkolepsinin önceden düşünüldüğünün aksine, çocuklarda daha yaygın

olduğunu ileri sürmektedir (Dahl, Holttum ve Trubnick 1994: Akt. Türkbay ve Söhmen 2001: 87). Narkolepsinin klinik belirtileri, tanısı ve tedavi yaklaşımları erişkinlerle benzerlik gösterir. Çocuklar arasında kronik uyku bölünmelerinin en sık görülen ve genellikle iyi tanımlanmayan nedenlerinden birisi, soluk alma güçlüğüne bağlı uyku problemidir (Türkbay ve Söhmen 2001: 87).

Okul çağı çocuklarının %10-20'sinde yatağa gitme zamanına karşı koyma davranışı oluşmaktadır (Archbold, Pituch, Panabi ve Chervin 2002; Owens, Spirito, McGuinn ve Nobile 2000; Smedje, Broman ve Hetta 2001: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Okul çağı çocuklarının %1-3'ünde uykuda solunum bozuklukları meydana gelmektedir (Ali, Piston ve Stradling 1996: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Okul çağı çocuklarında uykuya dalma güçlüğü ve uyuyamama problemleri daha çok anksiyete, üzüntü, stres ve korkulara bağlıdır. Bu problemler gece korkmaya, kabusu ya da gündüz olan travmatik bir olaya verilen tepki şeklinde ortaya çıkabilir. Tedavini ilk basamağı korkunun ve kaygının kökeninin tanımlanması ve buna yönelik girişimlerdir (Türkbay ve Söhmen 2001: 88). Okul çağındaki çocuklarda, uyku anormalliklerinin klinik önemi hakkındaki bilgi daha sınırlıdır. Erişkinlerin tersine çocuklar uykularından daha az şikayet ederler. Çocuklarda uykuya ait problemler sıklıkla ebeveynlerin tanık olmasıyla şikayet haline gelir. Çocuklarda uyku düzeni çevreden etkilenebilir. Özellikle ortamın düzensizliği veya uygun olmayan ebeveyn tutumları uyku problemlerini ortaya çıkarabilir veya tetikleyebilir. Bunun yanında tıbbi sorunlarının sonucu olarak da uyku problemi görülebilir. İlaçların yan etkisi ve uyku apnesi bunlara örnektir. Çocuklarda uyku problemi ile davranışsal ve psikiyatrik bozukluklar birlikteliğine ek olarak, bazı psikiyatrik bozukluklar için özel uyku değişiklikleri de araştırılmıştır. Major depresif bozukluk tanısı almış çocuk ve ergenlerin %75'inde uykusuzluk, %25'inde aşırı uykululuk bildirilmiştir. Anksiyete bozukluğu olan çocuklarda ise en çok bulunan uyku semptomları, uykuya dalmakta güçlük ve sık gece uyanmalarıdır. Benzer olarak, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda, kontrole göre horlama ve huzursuz bacak sendromu daha sık rastlanmaktadır. Buradan hareketle davranış bozuklukları ve uykunun ilişkisinin karşılıklı olduğu düşünülmektedir (Gozal ve ark. 2001: Akt. Şahin 2006). Küçük çocuklarda ayrılık kaygısı, stres ve travmalar sonucu gece uyanmaları, gece kabusları veya uyumaya başlamakta direnç gibi belirtiler olabilir. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve davranım bozukluğunda uykuya başlamada ve uykuyu sürdürmede güçlükler yakınma konusu olabilir (Türkbay ve Söhmen 2001: 90). Uykuda solunum bozukluğu olan çocuklarda daha düşük okul başarısı ilk kez 1976'da Guillemainault tarafından ifade edilmiştir (Gozal, O'Brein ve Row 2004: Akt. Şahin 2006). Ardından pek çok çalışmada benzer bulgular elde edilmiştir



(Gottlieb, Chase, Vezina, Heeren, Corwin, Auerbach, Weese-Mayer, ve Leco 2004: Akt. Şahin 2006). Okul başarısızlığı olan çocuklarda horlama ve soluma güçlüğü daha sık bulunmuştur (Rhodes, Shimoda, Wald, O'Neil, Oexmann ve Collop 1995: Akt. Şahin 2006). Şahin'in (2006) aktardığına göre, uykuda solunum bozukluğu olan çocuklarda yapılmış bir çalışmada kontrollere göre anlamlı bir şekilde IQ düşüklüğü saptanmıştır (Chervin, Archbold ve Dillon 2002; Lewin, Rosen, England ve Dahl 2002) ve bu çalışmalarda uykuda solunum bozukluğu olan çocukların IQ'su normalin altında veya sınırda bulunmuştur (Chervin, Archbold ve Dillon 2002). Uyku-uyanıklık geçiş bozuklukları; uyanıklıktan uykuya veya uykudan uyanıklığa geçişlerde olur. Bu kategoride bulunan bozukluklar: uykuda konuşma, uykuda bacak krampları ve ritmik hareket bozukluklarıdır (başını vurma, uykuda sıçramalar ve vücudun sallanması). Ritmik hareketler tipik olarak uykunun başlangıcında olur. (Türkbay ve Söhmen 2001: 89).

Ergenlik öncesindekilerde ve ergenlerde uyku problemleri tekrar daha yaygın hale gelmektedir. Ailesel kontroller zayıflamakta; akademik ve sosyal istekler artmakta; uyku daha da dengesiz hale gelmektedir. Bazen uykuya geçişte gecikmeler; uyku saatlerinde azalma ve aşırı gündüz uykululuğu oluşmaktadır. Aşırı durumlarda, bu çocuklarda gecikmiş uyku evresi sendromu gelişmektedir. Bunun anlamı, onların gece uyumayı ya da gün boyu uyanık kalmayı becerememesi demektir. Bu durum, okuldan sakınmaya sebep olmaktadır. Akşamları, yavaş yavaş geri gelecek olan çocuğu yatağa yönlendirme davranışının uygulanması gerekmektedir (Thiedke 2001: 283).

Daha büyük çocuk ve ergenlerdeki major depresif bozuklukta veya yaygın anksiyete bozukluğunda uykuya başlamada güçlük ve gece uyanmalar önemli derecede uyku borcuna ve gündüz uyuma gereksinimine neden olabilir. Erişkinlerdeki depresif bozuklukta uykunun bozulma özelliği, daha az belirgin olsa da çocuklarda da gözlenir. Prepubertal depresyonlu çocuklarda büyük olasılıkla insomnia (%75) hipersomnia'ya (% 25) oranla daha sık yaşanır ve puberteden sonra hipersomnia daha baskındır (Dahl, 1995; Akt. Türkbay ve Söhmen, 2001: 90). Dejeneratif beyin hastalığına bağlı parçalı uyku, sık uyanma, uykuyu devam ettirmekte güçlük, uykuya başlamada güçlük ve sabah erken uyanma nedeniyle aşırı gündüz uyuklamaları olabilir (Türkbay ve Söhmen 2001: 90).

Uyku problemleri, çocuk ve ergenlerde düşük bilişsel performans ve daha çok davranışsal problemlere bağlanmaktadır (Blunden, Lushington, Lorenzen, Martin ve Kennedy 2005; Gregory ve O'Connor 2002; Mulvaney ve ark. 2006; Steenari ve ark. 2003: Akt. Teufel, Brown ve Birch 2007). Az uyuyan okul çağı çocukları ve ergenlerin, öğretmenleri tarafından daha yüksek sınıflarda içsel ve dışsal davranışla ilgili olduğu kabul edilmektedir

(Aronen, Paavonen, Fjallberg, Soininen ve Torronen 2000: Akt. Teufel, Brown ve Birch 2007). Buna ilaveten, çok uyuduğunu bildiren 6. sınıf öğrencileri, okuldaki üst sınıf öğrencilerinin daha az uyuduklarını bildirmektedir (Fredriksen, Rhodes, Reddy ve Way 2004: Akt. Teufel, Brown ve Birch 2007). Önceki araştırmalar, uyku problemlerinin çocuk ve ergenlerin bilişsel, sosyal ve akademik performanslarını etkilediğini göstermektedir (Teufel, Brown ve Birch 2007).

### **1.1.8. Uyku Düzeni**

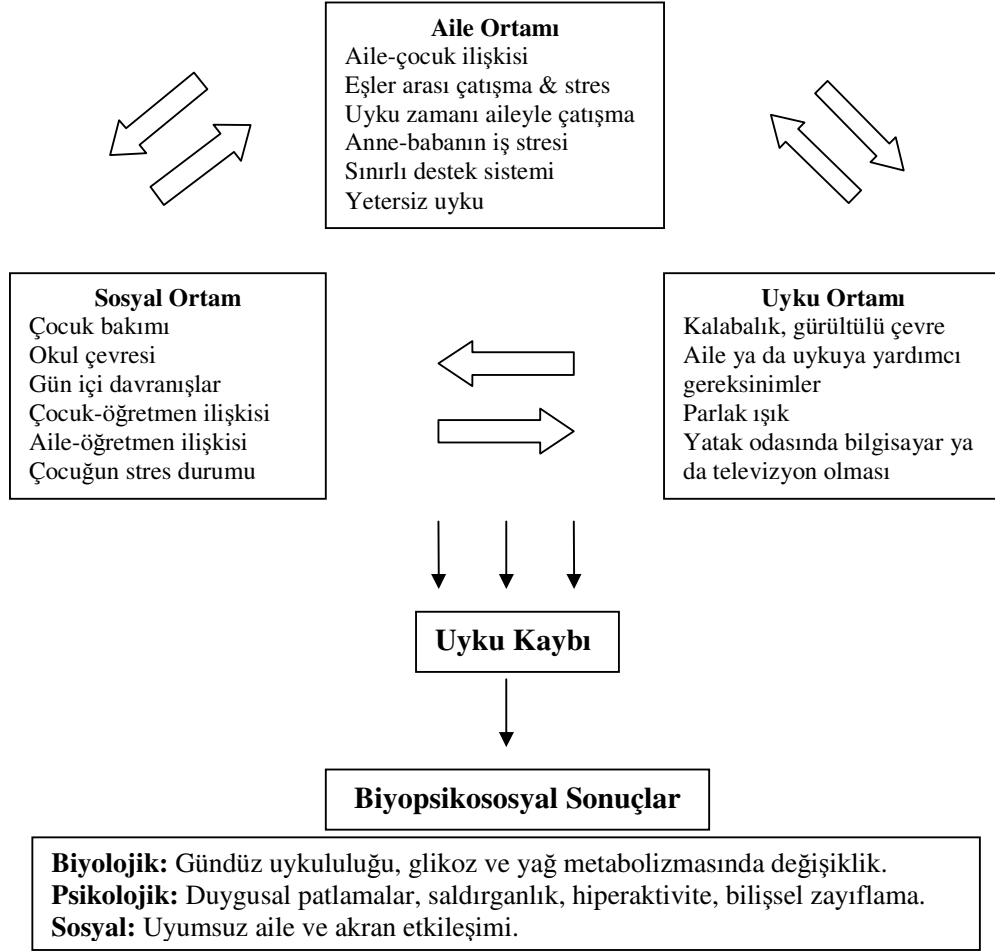
Dış dünyada meydana gelen ışık, ses gibi uyaranlar, yenilen yemek, içilen asitli ya da kafeinli içecekler, yoğun bir sınav programı sonrasında uykunun ritmi değişebilmektedir. Üniversite öğrencilerinin de uyku düzeni en çok stres altında olumsuz etkilenmektedir. Yaşanan stresin yoğunluğuna bağlı olarak uykuya dalmakta zorluk, uykuyu sürdürmekte zorluk, sabah erken uyanma ve uyku kalitesinde bozulma görülmektedir (Çelikkol 1996).

Uyku adeta bir alacaklı gibidir. Mutlaka gerekli sürenin uyuması gerekmektedir. Eğer eksik uyunursa daha sonra borcunu geri almaktadır. Vücuttaki birçok hormonun salgılanması ve organların çalışması biyolojik bir ritim eşliğindedir. Bu düzen içerisinde uyku çok önemlidir. Uyku düzenini bozan durumlar vücut dengesini de olumsuz etkilemektedir. Beyin de dahil olmak üzere bir çok organ uyku sırasında çalışmaya devam etmektedir. Uyku düzeni belirli bir biyolojik saate göre ayarlanmaktadır. Uyku ihtiyacı, açlık gibi oldukça güçlü bir güdüye yol açarak kişiyi bu eksikliği tamamlamaya yöneltmektedir. Her gün mutlaka vücudun ihtiyacı olan süre kadar uyumak gerekmektedir. Uyku düzeni birden çok mekanizmanın kontrolü altındadır. Beynin alt ve üst merkezleri arasındaki karmaşık sinyal iletimi, uykuya ne zaman ve ne şartta geçileceğini belirlemektedir. Gıda durumu, kişinin psikolojisi, stres, ortamın ısısı insanlarda da uyku uyanıklık düzenini etkileyebilmektedir. Vücudun günlük ihtiyacı olan süreden daha az uyumak uzun dönemde zihinsel becerileri olumsuz etkilemektedir. Uykusuzluk günlük performansı oldukça kötü etkilemektedir. Dikkat gerektiren işlerde hata oranını yükseltmektedir. Bütün bu nedenlerden dolayı günlük uyku ihtiyacımızı düzenli olarak almamız ve gündüz-gece uyku ritmini mümkün olduğunca bozmamak gerekmektedir (Ulus ve Şenel 2005).

Uyku sorunu kişilik özelliklerine göre de değişmektedir. Ani ya da yoğun stres karşısında, kimi insanlar için uyku bir kaçış yöntemi olurken kimi insanlar için de uyku kaçırıcı olabilir. Stresli durumun yarattığı aşırı uyarılma kişinin uykuya dalmasını engelleyebilir ya da sessiz ve karanlık bir ortam kişinin içinden çıkamadığı düşüncelerle boğuşmasına neden olabileceği için uyuması imkansızlaşabilir (Çelikkol 1996).

Aşağıda Şekil 1'de uyku ile ilişkili faktörler özetlenmiştir (Ward, Rankin ve Lee 2007):

**Şekil 1. Uyku İle İlişkili Faktörler**



### 1.1.8.1. Uykuyu Etkileyen Faktörler

Uykuyu etkileyen faktörlerin içinde, kronik hastalık varlığı; ilaç; çay, kahve, alkol alma; ışık, ısı, gürültü gibi çevresel faktörlerden etkilenme ile yatağın rahatlığı; uyuma pozisyonu gibi etmenler yer almaktadır (Güneş, Güneş, Aksu ve Akdolun 2008).

#### 1.1.8.1.1. Fiziki Ortam (Gürültü, ısı, ışık, oda tipi)

Uykuyu etkileyen faktörlerden biri fiziksel ortamdır. Uyunulan mekanın insanın rahat hissetmesini engelleyecek özellikleri varsa, örneğin ışık, gürültü, yatağın kötü olması, odanın sıcaklığı gibi geçici uyku problemi yaşanabilir (Çelikkol 1996). Uyku esnasında, solunum

sıklığı ve kalp atış hızı yavaşlar. Bunlara bağlı olarak vücuda pompalanan kan basıncında da bir düşme görülür. Bunun sonucunda da, vücut sıcaklığı bir miktar düşer ve normalden daha fazla üşüme hissedilir. Vücut sıcaklığında meydana gelen düşüş, uyunulan ortamın ısısı ile doğru orantılıdır (Candaş 2002).

#### **1.1.8.1.2. Oda-Yatak Paylaşımı (Co-sleeping)**

Anne-baba ve çocuğun aynı yatakta uyuması bu uyku türünü tanımlar. Bu yaşantı biçimi uzmanları harekete geçirir çünkü akıllarına hemen cinsel taciz veya en azından çocuğun bağımsızlaşmasını engelleyen bir ortam gelir. Gerçekte bu savı destekleyen çalışma yoktur. Aksine kimi çağdaş yazarlar yatak paylaşımını desteklemektedir. Ki çocuğa sevildiğini ve güvende olduğunu hissettirmek için çocukla birlikte yatmayı olağan kabul eden (bizim kültürümüz de dahil olmak üzere) pek çok kültür mevcuttur (Sears 1993; Thevenin 1987; Akt. Thiedke 2001: 283). Çalışmalar çocukla aynı yatağı paylaşmanın yaygın olduğunu ortaya koymuştur. %35-55 oranında okul öncesi çağda çocuk ve %10-23 oranında okul çağındaki çocuk ailesiyle uyumaktadır (Madansky ve Edelbrock 1990: Akt. Thiedke 2001: 283). Öte yandan İspanyol kökenli Amerikalıların %90'ı ile Afrika kökenli Amerikalıların %70'i çocuklarıyla uyuduklarını rapor etmektedir. Pasifik ve Asya kültürlerinde de aynı durumun geçerli olduğu kabul edilmektedir (Lozoff, Wolf ve Davis 1984: Akt. Thiedke 2001: 283). Odayı bir başkasıyla paylaşıyor olmak, farklı uyku düzenlerine sahip olunabileceğinden, günlük çekişme ve sürtüşmeler ya da çalışma programlarının birbirinden farklı olması da uyku düzenini etkiler (Çelikkol 1996).

#### **1.1.8.1.3. Uyku Öncesi Yapılanlar**

Uykuyu kontrol eden merkezlerden biri “hipotalamus”tur. Bu bölgede bulunan iki grup nöronun salgıladığı mesajcı moleküller uykuya dalmamızı kontrol etmektedir. Buradan salgılanan “GABA” adlı mesajcı, uyanık kalmamızı sağlayan merkezleri baskılayarak uykumuzu getirmektedir. Bu bölgede meydana gelen bir hasar uykusuzluğa yol açmaktadır. Bazı teorilere göre, zamanla beyinde biriken “adenozin” adlı bir molekül, uyku sürecini başlatmaktadır. Kahvenin içinde bulunan kafein, bu molekülü baskılayabilmektedir. Belki de kahvenin uykuyu geciktirmesinin nedeni de budur (Ulus ve Şenel 2005). Yoğun sınav dönemlerinde uzun saatler çalışmak, ayakta kalmak için yüksek dozda kafein almak, uyku düzenini etkiler (Çelikkol 1996).

#### 1.1.8.1.4. Televizyon ve Bilgisayar

Televizyon çocuklarda dikkat dağınıklığına sebep olmasının yanı sıra, uyuma problemlerine neden olarak konsantrasyonlarının daha da bozulmasına sebep olabilir. ABD Hasbro Çocuk Hastanesi'nin pediatrik uyku bozuklukları kliniğinde yapılan bir araştırmaya göre, çok televizyon seyreden çocuklar daha geç saatte yatmakta, uyumakta güçlük çekmekte veya uyurken daha fazla uyanmaktadırlar (Tönel 2008). Daha çok televizyon izleyen çocuklarda uyku sorunlarının daha sık olduğu saptanmıştır. Çocuk odasında televizyon bulunması ve gece geç saatte televizyon izlenmesinin de uyku sorunları sıklığını arttırdığı görülmüştür. Çocuk odasında televizyon bulundurulmaması gerektiği belirtilmektedir (Toyran 2000).

Televizyon çocukların yaşamı üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahiptir. Televizyon yoluyla çocuklar, paylaşma, işbirliği ve davranış modellerini algılama gibi olumlu sosyal davranış boyutlarının geliştirilmesine yönelik mesajlar alabildikleri gibi, zararlı mesajları da kolayca alabilmektedirler (Yalçın, Tuğrul, Naçar, Tuncer ve Yurdakök 2002; American Academy of Pediatrics 2001; Broek 1999: Akt. Arslan ve ark. 2006). Literatürde çocukların televizyon izlemeye, uyku dışındaki herhangi bir diğer aktiviteden daha fazla zaman ayırdıkları bildirilmektedir (Broek 1999: Akt. Arslan ve ark. 2006). Çocuklar giderek daha fazla televizyon izlemeleri ve bilgisayar oyunları oynamaları nedeniyle sosyal ortamlardan izole olmaktadır (Vessey, Yim-Chiplis ve Mackenzie 1998; Heelan, Donnelly, Jacobsen, Mayo, Washburn ve Grene 2005; Wake, Hesketh ve Waters 2003: Akt. Arslan ve ark. 2006). Amerikan Pediatri Akademisinin önerileri dikkate alındığında bir çocuğun haftada en fazla 14 saat TV izlemesi gerekmektedir. Amerikan Pediatri Akademisinin önerdiği günlük TV izleme süresi de 1–2 saattir (Yalçın ve ark. 2002; Kennedy, Strzempko, Danford ve Kools 2002: Akt. Arslan ve ark. 2006).

Arslan ve arkadaşları (2006), 6–12 yaş grubu çocukların televizyon izleme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, tüm aktiviteler içinde (n=352) en yüksek oranda çocukların oyun oynama ve spor yapma aktivitelerini yürüttüklerini bulmuşlardır (n=95, %26,1). İkinci sırada kitap okuma (n=75, %21,3) gelirken TV izleme üçüncü sırayı almaktadır (n=61, %17,3). Çocuklar en düşük oranda ise uyuma (n=8, % 2,2) ve gezmeye (n=18, % 5,1) zaman ayırmaktadır. Öztürk ve arkadaşları (2004) okul dönemindeki çocuklarla yaptıkları çalışmada, öğrencilerin % 19,7'sinin (n=79) günde dört saat süreyle televizyon izlediklerini belirtmektedir. Arslan ve arkadaşları (2006) çalışmalarında çocukların günde ortalama 3,49±2,1 saat televizyon izlediklerini tespit etmişlerdir. Strasburger ve arkadaşlarının (1998) çalışmasında çocukların haftada ortalama 16–17, Vessey ve

arkadaşlarının (1999) çalışmasında ise 21–28 saat televizyon izledikleri belirtilmektedir (Vessey, Yim-Chiplis ve Mackenzie 1998; Strasburger ve Donnerstein 1999: Akt. Arslan ve ark. 2006).

Televizyon birçok çocuğun yaşamında güçlü bir etkiye sahiptir (Bernard-Bonnin, Gilbert, Rousseau, Mason ve Maheux 1991; Fosarelli 1984: Akt. Owens ve ark. 1999). Amerikalı çocuklar ortalama olarak, hemen hemen her hafta 25 saat, okulda geçirdikleri süre kadar televizyon izlemeye harcamaktadır (American Academy of Pediatric, Committee on Communications 1990: Akt. Owens ve ark. 1999). Ekolojist Sandra Steingraber’a göre, özellikle de gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde gençlerin televizyon ve bilgisayar başında çokça zaman geçirmeleri melatonin hormonu salgılarını azaltmaktadır (Scientific American Temmuz 2008).

#### **1.1.8.1.5. Egzersiz**

Birçok genel görüş ya da beklentiye göre, egzersizin uyku kalitesi ve uykuyu düzeltmede etkin bir faktördür. Amerikan Uyku Bozuklukları Derneği, egzersizi ilaçsız tedavi yaklaşımı olarak desteklemektedir (Morin ve ark. 1999: Akt. Vardar 2005). Bu konuda yapılan bazı çalışmalar (Vuori, Urponen, Hasan ve Partinen 1988; Singh, Clements ve Fiatarone 1997; Tanaka, Taira, Arakawa, Urasaki, Yamamoto, Okuma 2002; Uezu, Taira, Tanaka, Arakawa, Urasakii, Toguchi 2000: Akt. Vardar 2005: 173), düzenli günlük egzersizin uykuyu olumlu yönde etkilediği şeklindedir.

Hastalıkların sıklığı ile ilgili (Epidemiyolojik) çalışmalar (Vuori ve ark. 1988; Singh, Clements ve Fiatarone 1997; Uezu, Taira, Tanaka, Arakawa, Urasakii, Toguchi ve ark. 2000: Akt. Vardar 2005), egzersizin uyku üzerine olumlu etkileri olduğu görüşünü desteklemektedir. Kişiler egzersizin uykuya dalmalarını kolaylaştırdığını, daha derin uyku sağladığını, sabah uyandıklarında kendilerini daha iyi hissettiklerini bildirmişlerdir (Vuori ve ark. 1988: Akt. Vardar 2005). Özellikle sabah egzersiz yapıldığında ya da akşam geç saatte yapılan ve yoğunluğu fazla olan egzersizle uykunun daha olumlu etkilendiği bildirilmiştir (Vuori ve ark. 1988: Akt. Vardar 2005). Japonya’da uzun yaşayan insanların yoğun olduğu bir bölgede, 60-93 yaşları arasındaki 788 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada (Uezu, Taira, Tanaka, Arakawa, Urasakii ve Toguchi 2000: Akt. Vardar 2005: 174), egzersiz ve günlük yürüyüşlerin iyi bir uyku için önemli bir faktör olduğu ortaya konmuştur.

Genel olarak düşünüldüğünde, yatmadan önceki üç saat içerisinde egzersiz yapılması uyku hijyeni açısından önerilmemektedir (Morin, Hauri, Espie, Spielman, Buysse ve Bootzin 1999; Driver ve Taylor 2000: Akt. Vardar 2005). Ancak, fiziksel uygunluk durumu iyi olan

kişilerde, yatmadan 30 dakika önceye kadar süren yoğun egzersizin uykuyu değiştirmedığı de bildirilmiştir (Youngstedt, Kripke ve Elliott 1999: Akt. Vardar 2005: 175). Bu nedenle egzersiz-uyku ilişkisinde egzersizin yapıldığı zamanının yanı sıra, kişilerin fiziksel uygunluk durumu da dikkate alınması gereken bir faktördür. Uyku bozukluğu olan kişilerde egzersizin uykuya olumlu etkileri saptanmıştır. Egzersiz-uyku ilişkisinin ortaya konulması, özellikle uyku bozukluğu ve uykuyu etkileyen hastalıkları olan kişilerin tedavileri açısından klinik önem taşımaktadır (Vardar 2005: 176).

Gün içinde yapılan egzersizin o gece uykuya dalmayı kolaylaştırdığı ve daha dinlendirici bir uyku sağladığına dair yaygın bir inanış vardır. Bu genel görüş ve beklenti, epidemiyolojik çalışmalarla desteklenmiştir (Singh, Clements ve Fiatarone 1997; Uezu, Taira, Tanaka, Arakawa, Urasakii, Toguchi ve ark. 2000; Vuori ve ark. 1988: Akt. Vardar ve ark. 2005). Vardar ve arkadaşları (2005) “Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi” adlı çalışmalarında; spor yapan kızlarda öznel uyku kalitesinin benzer yaş grubu ve spor yapmayanlara göre farklı olmadığı, öznel uyku kalitesi ile egzersiz yoğunluğu arasında bir doz-yanıt ilişkisi bulunmadığı, spor yapan ergenlik dönemi kızların spor yapmayan akranlarına göre gecede yaklaşık 50 dakika daha fazla uyuduğu, egzersizin gündüz işlev bozukluğunu azalttığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

#### **1.1.8.1.6. Rüyalar**

Rüya, uykunun genel ve karakteristik özelliklerinden biri olup, uykunun hızlı göz hareketi (REM) adlı evreleriyle yakından ilişkili bulunan, görsel ve işitsel algı ve duygulardır (Britannica 15 Mart 2009: Akt. Vikipedi Özgür Ansiklopedisi 2009). Rüyalar, bir bakıma bizi psikolojik olarak bir sonraki güne hazırlar. Arizona Üniversitesi psikoloji bölümünden Dr. Perlis, rüyaların insanın günlük davranışlarını ve duygularını önemli ölçüde etkilediğini savunmaktadır. REM uykusu sırasında görülen rüyaların bir tür tedavi edici niteliği olduğunu belirten araştırmacı, REM uykusunu kullanarak bazı ruhsal bozuklukların tedavi edilebileceğini ifade etmektedir. Rüyaların insan psikolojisini düzenlemedeki etkisine diğer bir gösterge de geceleri uykudan uyanıldığında bulunan moral bozukluğu ya da sinirlilik halinin sabah uyanıldığında kaybolmasıdır. Kısaca, insan beyni rüyalar sayesinde yine kendisine gece boyunca bir bakıma psikoterapi uygulayarak günlük hayata hazırlanmaktadır. Böylece rüyalar, bilgileri güçlendirmek ve öğrenmeyi kolaylaştırmanın yanı sıra duygusal termostatlar olarak görev yapıp ruhsal durumu da düzenler. Rüyalar kişinin duygusal durumunu düzenlerken, öte yandan kişinin içerisinde bulunduğu duygusal durum da rüyaları yönlendirebilmektedir (Ulus ve Şenel 2005). Hartmann’a (1995) göre rüyalar psikoterapi gibi

bir işleve sahiptir (Vikipedi Özgür Ansiklopedisi 2009) ve rüyalar sırasında oluşan yeni bağlantılar rastlantısal olarak değil, kişinin duygusal durumuna göre kontrol edilmektedir (Ulus ve Şenel 2005).

Rüyalar yüzyıllardır insanoğlunun merakını cezbetmiştir. “Parva naturalia” adlı eserinde Aristo, rüyaların günlük hayatta meydana gelen olayların birikimi sonucunda oluştuğu fikrini ortaya atmıştır. Aristo, rüyaların insanın sağlığını yansıttığını ve rüyalar sayesinde çeşitli hastalıkların iyileştirilebileceğine inanmaktaydı. Modern tıbbın kurucusu olan Hipokrat da bu fikri destekleyenlerdendi (Ulus ve Şenel 2005). Eski Yunan kültüründe rüya ile ilgilenmiş ünlü isimlerden biri tıbbın babası olarak anılan İyonyalı hekim Hipokrat’tır. “*Uyku hali vasıtasıyla insan vücudundaki hastalıkları önceden bilme*” ya da “*Hipokrat’ın Sağlık bilgisi Kitabı*” adlı çalışması bazı rüyaların çeşitli hastalıklar ile ilgili olabileceği düşüncesi üzerine kuruludur. Hipokrat’a göre rüyalar kişinin sağlık durumunu önceden haber verici nitelikte olabilmekteydiler. Hipokrat ayrıca “rüya anahtarları” denilen sembolik kalıplarla kodlanmış olduğu düşünülen rüyalarındaki verilerin “haberci” değerleriyle ilgili rüya yorumları üzerinde çalışmıştır (Vikipedi Özgür Ansiklopedisi 2009).

Ünlü psikiyatrist Sigmund Freud, rüyaların ruhsal hastalıkları anlamak ve tedavi etmekte çok önemli olduğunu savunmuştur (Ulus ve Şenel 2005). Freud’a göre rüyalar insanın uyanık yaşamında arka plana itilmiş, sosyal ve etik değerlerle kontrol altında tutulmuş ya da bastırılmış düşünce ve duygularının uykuda bilincin rahatlamasıyla görsel açıdan ön plana çıkmasıdır. Rüyalar baskı altında tutulmuş dileklerin farklı kılıklardaki gerçekleşmesidir. Freud’a göre kötü rüyalar beyne sıkıcı ya da üzüntü verici deneyimlerden kaynaklanan heyecanları denetleyebilme olanağı sağlarlar (Cartwright 1993: Akt. Vikipedi Özgür Ansiklopedisi 2009). Jung (1948), Freud gibi rüyaların bilinçdışı ile bilinç arasındaki etkileşimler olduğunu ve Freud’un rüyaların çocuklukta ve geçmişte yaşananlardan kaynaklandığı görüşünü kabul etmekle beraber, rüyaların "kolektif bilinçdışı" denilen üçüncü bir kaynaktan da beslendiğini savunur. Jung’a göre rüyalar bilinci uyanık halde tutan tek taraflı davranışların telafisi olabilirler (Akt. Vikipedi Özgür Ansiklopedisi 2009).

Binlerce yıl önce rüyaların tanrılardan gelen mesajlar olduğuna inanılırken artık günümüzde rüyanın beyin içerisinde gerçekleşen kimyasal bir dizi reaksiyonun sonucu oluştuğu bilinen bir gerçektir (Ulus ve Şenel 2005). Rüyaların, daha çok öğrenmenin gerçekleştiği ortam ve duygu durumu ile ilişkili olduğu iddia edilmiştir (Siegel 2001: Akt. Ertuğrul ve Rezaki 2004). Rüyalar, beyin kimyasının psikolojik yansımaları olarak kabul edilmektedir. Gerçekte var olmayan ses ve görüntülerin değişik bir düşünce zinciriyle bilinç düzeyine taşınması rüyaların en önemli özelliğidir. Rüyaların kaynağını esas olarak daha



önceden algılanmış ve belleğe atılmış çeşitli veriler oluşturmaktadır. Kimi teorilere göre rüyalar bilinçaltında kalmış, baskılanan arzu ve korkuların uykuda yüzeye çıkmasıdır. Rüyalar, dış ortama duygusal olarak uyum sağlamayı kolaylaştırır; bir bakıma günlük yaşamdaki davranışları düzenler. Çeşitli günlük olaylara reaksiyonları güçlendiren ve davranış şekillerini ayarlayan rüyalarda, bir bakıma günlük olayların provası yapılır. Böylece rüyalar, duygusal ve davranışsal olarak insanı günlük hayata hazırlar (Ulus ve Şenel 2005).

#### **1.1.8.1.7. Öğle Uykusu**

Gece uykusu, insan sağlığı için ne kadar önemli olduğu hususunda bilim adamları arasında her hangi bir tereddüt yoktur. Ancak, uyku, sadece geceye ait olan bir olgu olmadığı da, araştırmaların sonucunda ortaya çıkmıştır. İnsan, günün her hangi zamanında değil, özellikle öğle vakitlerinde kendini psikolojik olarak yorgun ve halsiz hissetmektedir. Bu durumda, insanın çalışma şevki azalmakta ve performansı genelde düşmektedir. Tam da bu vakitlerde insan, aşırı bir biçimde kısa bir uyuma ihtiyacı duymaktadır. Eskilerin ifadesiyle “kaylûle” yani gündüz vaktinde şekerleme, batı dünyasında “siesta” veya “nap” olarak bilinmektedir (Aydın 2001). Bazı kültürlerde öğle uykuları ve kısa gece uykusu ile uyku bölünmekle birlikte Türkiye’de orta yaştaki bir yetişkin yoğunlaşmış bir gece uykusuna eğilimlidir (Altıntaş ve ark. 2006).

İnsan, biyolojik ritmine uygun olarak uyumalıdır. Araştırmalar insanların, iki ayrı uyku dalgasına göre programlandığı ortaya çıkmıştır. Bu iki dalgadan biri, öğle arasındaki 15-30 dakikalık uykudur. Öğle vakti ve öğle yemeği öncesi uyunacak bu uyku, uykusuzluğun da en önemli çözümlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Diğeri ise gece 12.00-04.00 arası uyanacak uykudur. Bu iki vakti düzenli olarak uykuda geçiren kişiler, hem uykusuzluk sorununu aşabilirler, hem de hayatta daha zinde olabilirler. Uykusuz geçen bir dinlenme ile mukayese edildiğinde, en az 15 en çok 30 dakikalık bir öğle uykusu, kişinin zihnî yorgunluğunu daha etkili bir şekilde gidermektedir (Aydın 2001).

#### **1.1.8.1.8. Melatonin Hormonu**

İnsanda uyku-uyanıklık şeklindeki günlük ritmik değişiklikleri, melatonin hormonu düzenler. Melatonin insanın biyolojik saatini düzenler. Mesela; günlük zaman dilimi farklarının olduğu kıtalar arası uçak yolculuğunda bozulan biyolojik saatin yeniden ayarlanmasını sağlar (Tane 1997). Vücudun biyolojik saatini koruyup, doğal ritmini ayarlayan melatonin hormonu, beyindeki epifiz bezinden özellikle geceleri karanlık ortamda salgılanan bir hormondur. Karanlık fazın başlangıcında veya sonundaki ışık, melatonin üretimine engel

olur. Işık kısa süreli de olsa yeterli şiddette ise, melatonin salınımını baskılar (Özkardeş 2008). Gece uzunluğu artınca melatonin salgısı da artar. Melatonin akşam saat 21'den sonra salgılanmaya başlar ve gece saat 02.00-04.00 arası en fazla salgılanır ve sabah saat 07.00' de salgılanması azalır. Melatonin bu nedenle gece uyku getirir sabah ise uyanmaya katkıda bulunur (Özata 2007). Günlerin kısa olduğu kış mevsiminde melatonin üretimi artar, yaz günleri ise azalır (Özkardeş 2008).

Melatonin, kişiyi çeşitli hastalıklara karşı korumasının yanısıra; kansere karşı da kalkan görevi görmektedir (Özkardeş 2008). Özata (2007)'ya göre melatonin hormonunun etkileri şunlardır: Uykuyu getirir, uyku sağlar, ergenliği başlatır, üreme üzerinde etkilidir, vücut ısısını azaltır, antioksidan etkisi vardır. Uykusuzlukta melatonin salgısı bozulur. Eğer melatonin gündüz salgılanırsa gündüz uyuklama, gece uyuyamama oluşur. Düzenli ve yeterli bir melatonin salınımı için, karanlık ortamda uyumak gerekmektedir. Eğer kullanılıyorsa gece lambaları solgun kırmızı ışık vermelidir. Televizyon karşısında uyuklama yapılırsa, televizyon kapatılmalıdır. Düzenli ve yeterli bir uyku düzeni oluşturulmalıdır. Aynı saatlerde yatıp kalkmaya özen gösterilmelidir. Gece çalışmaları mümkünse gündüze kaydırılmalıdır (Özkardeş 2008).

## **1.2. Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde son yıllarda uyku ile ilgili konularda yapılan araştırmalardan bahsedilecektir. Önce yurt içinde, ardından yurt dışında yapılan çalışmalar kronolojik sıraya göre incelenmiştir.

### **1.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Ursavaş ve Ege (2004), Obstrüktif uyku apne sendromu (OUAS) ile trafik kazaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları derlemede; uykululuk ve konsantrasyon kaybının trafik kazalarının sık bir nedeni olduğunu; OUAS gibi uykudaki solunum bozuklukları aşırı uykululuğun sık bir nedeni olduğunu ve otomobil kazası riskini arttırdığını belirtmişlerdir. Yeni çalışmaların da trafik kazalarının %1-16'sının, sürücünün uyuyakalması veya uykulu olmasına bağlı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışma sonucunda, OUAS'lu hastaların trafik kazası riski, OUAS olmayan kişilere veya genel popülasyona göre 2-3 kat daha yüksek olduğu kanıtlanmıştır.

Fidan ve arkadaşları (2005), çalışmalarında Afyonkarahisar il merkezinde ilköğretim okulu öğrencilerinde habitüel horlama ve uyku ile ilişkili solunum bozukluğu prevalansını

değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Üç eğitim bölgesinde rasgele seçilen bir okula ve o okuldaki tüm öğrencilere anket formu dağıtılarak 786'sı değerlendirilmeye alınmıştır. Habitüel horlama sıklığı %4.8 olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre, ara sıra horlayanlar ve habitüel horlaması olanlar, hiç horlaması olmayanlara göre, erkeklerde daha fazla çıkmıştır. Uyku bozukluğuna bağlı solunum semptomları sıklığı, habitüel horlaması olanlarda daha fazla bulunmuştur. Anne ve babanın sigara içme sıklığı, çocuğun yanında sigara içmeleri, habitüel horlayanlar grubunda daha yüksekti, ancak gruplar arası farklılık bulunmamıştır. Hiperaktivite semptomları habitüel horlayanlarda daha fazla görülmüştür. Çalışmada habitüel horlaması olanlarda, hiç horlamayanlara göre, okul başarısı 10.9 kat daha düşük bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda çocuklarda obstrüktif uyku apne sendromu semptomlarının sorgulanması ve şüpheli durumlarda tanısal inceleme ve tedavinin yapılması ile morbiditenin azalacağı kanısına varılmıştır.

Vardar (2005), egzersizin uykuya etkisi ile ilgili güncel bilgileri ve uyku bozukluğu olan hastalarda egzersizin tedaviye yardımcı rolünü gözden geçirmek amacıyla yaptığı çalışmada, egzersizin genelde nonfarmakolojik bir uyku düzenleyicisi olduğunu; epidemiyolojik çalışmaların bu görüşü desteklediğini; bununla birlikte, egzersizin uykuya etkisi ile ilgili deneysel çalışmaların birbiriyle ve epidemiyolojik çalışmalarla tam bir uyum içinde olmadığını; epidemiyolojik ve deneysel çalışmalar arasındaki uyumsuzluğun egzersiz protokolü farklılığı, çalışma katılımcılarının kişisel özellikleri, farklı çalışma metodlarının kullanılması gibi birçok faktörden kaynaklanabileceğini; günümüzde egzersizin uykuyu düzenleyici etkisi ile ilgili ısı düzenleyici hipotez, enerji korunması hipotezi, vücut onarılması hipotezi olmak üzere yaygın kabul gören üç hipotez bulunduğunu; egzersizin insomnili hastaların uykularında düzelme sağlayabileceği bulguları elde edilmiştir. Sonuç olarak, egzersiz ve uyku ilişkisini anlamak, egzersizin nonfarmakolojik bir yaklaşım olarak uyku hastalıklarındaki faydasını açıklamak açısından önemli olacağına karar verilmiştir.

Karadağ (2007) yayınlamış olduğu derlemede, Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflamasının 2. versiyonunun detaylarını aktarmıştır. Uyku bozuklukları uyku süresindeki değişiklikler ya da uyku sırasında normalde olmayan olayların yaşanmasından ibarettir. Çok çeşitli tablolarda karşımıza çıktığı için hastalıkların sınıflanması gerekmiştir. Uluslar arası kabul gören son sınıflama Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflaması 2. versiyonu (International Classification of Sleep Disorders Version 2 -ICSD-2), 2005 yılında yayınlanmıştır. 85 uyku bozukluğunu kapsamakta ve 8 ana gruptan oluşmaktadır.

Karagözoğlu ve arkadaşları (2007), hastanede yatan yetişkin hastaların uykusunu etkileyen faktörlerin incelenmesi amacı ile tanımlayıcı bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın örneklemini, Sivas'ta Cumhuriyet Üniversitesi Hastanesinin Nöroloji, Nöroflorurji, Uroloji, Genel Cerrahi, Fizik Tedavi, Dahiliye, İntaniye, Göğüs, Ortopedi, Kalp Damar ve El Cerrahisi Klinikleri'nde yatan 200 hasta oluşturmuştur. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu ve literatüre uygun olarak geliştirilen Uyku Aktivitelerine Yönelik Soru Formu aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmada hastaların büyük çoğunluğunun hastane ortamında uyku alışkanlığında önemli bir değişim yaşadığı (%69.5) saptanmıştır. Hastaların hastane ortamında uykularını etkileyen faktörlere bakıldığında, ilk sıraları yatılan odanın fazla havasız olması, ortam değişikliği, uyku saatlerinde yapılan tedavi ve bakım uygulamaları ve odaya fazla girilip çıkılması gibi çevresel ve yaşanan ağrı gibi bireysel faktörlerin aldığı saptanmıştır. Hastaların hastane ortamında uyku alışkanlığındaki değişime cinsiyet ve eğitim düzeyinin etki ettiği, fakat yaş, yatılan klinik, yatış süresi, odanın özelliği ve daha önce hastane deneyimine sahip olmanın etki etmediği belirlenmiştir.

### **1.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Owens ve arkadaşları (1999) okul çağı çocuklarında televizyon izleme alışkanlıkları ile uyku alışkanlıkları ve uyku bozuklukları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Okul öncesi dönemden dördüncü sınıfa kadar olan üç ilkokuldan seçilen 495 öğrencinin ailesi araştırmaya katılmıştır. Uyku ile ilgili faktörlerden yatış zamanı direnişi, uyku zamanı gecikmesi, uyku süresi, uyku sırasındaki korku, parasomniler, gece uyanmaları ve gündüz uykululuğu değerlendirilmiştir. Bu çalışmada birçok televizyon izleme uygulaması değerlendirilmiş; ve televizyon izlemenin en az bir uyku bozukluğu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Televizyon izleme alışkanlıkları, günlük televizyon izleme süresinin artması; yatma zamanında televizyon izlemenin artması; özellikle de çocuğun odasında televizyon bulunması gibi durumlar uyku bozuklukları ile çok önemli derecede bağlantılıdır. Yatış zamanı direnişi, uyku zamanı gecikmesi, uyku sırasındaki korku, kısa uyku süresi gibi uyku ile ilgili alanlar televizyon tarafından sürekli bir şekilde etkileniyor görünmektedir.

Sadeh, Raviv ve Gruber (2000) okul çocuklarında uyku alışkanlıkları, uyku bozuklukları ve uykululuğu değerlendirmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. İkinci, dördüncü ve altıncı sınıftan 140 öğrenci, etkinlikleri gözlenerek değerlendirilmiştir. Bunun yanında, öğrencilere ve ailelerine uyku ile ilgili tamamlayıcı bilgi formları doldurulmuş ve

günlük bilgiler verilmiştir. Çalışmadaki bulgular, yaşın anlamlı bir farklılık yarattığını göstermektedir. Üst sınıftaki öğrenciler uyku zamanlarını daha fazla geciktirmekte ve gündüz uykululuk durumlarının fazla olduklarını bildirmektedirler. Kız öğrenciler, daha fazla uyumaktadır ve daha sakin bir uykuya sahiptir. Öğrencilerin %18'inde uyku bölünmesi sorununa rastlanmıştır. Uyku kalitesi ölçümlerinde yaşla ilgili herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Objektif uyku ölçüm puanları öznel uyku bildirimleri ile ilişkilidir. Aile stresi, anne-babanın yaşı ve eğitim düzeyi, çocukların uyku ölçümleriyle ilişkilidir.

Meijer, Habekotha ve Wittenboer'in (2000) çalışmasında, uyku süresi ve uyku kalitesinin okuldaki konsantrasyon ve fonksiyon arasındaki ilişki anlatılmaktadır. Nevrotik ve psikosomatik belirtiler kontrol değişkenleri olarak kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemi, 449 Hollandalı 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 9,5-14,5'tur. Araştırmaya yedi okuldan toplam 18 sınıf katılmıştır. Uyku süresi ve uyku kalitesi konsantrasyonla herhangi bir ilişki göstermemektedir. Uyku kalitesi, okulda dinlenmiş hissetme ve yatma zamanlarındaki az farklılık okul fonksiyonu ile açıkça ilişkilidir. Diğer sonuç, kalkarken zorluk yaşamayan çocuklarda güdülenmede daha çok başarı görülmektedir. Öğretmenin etki alanına açık olmak ve güdülenmede başarılı olmak, en çok uyku karakterlerine bağlıdır. Okulda sıkılmamak, öğrenci imajı ve saldırgan davranışların kontrolü; cinsiyet, yaş, nevrozizm ve psikosomatizmden ayrıca etkilenmektedir.

Stein ve arkadaşlarının (2001) çalışmasının başlıca amacı, okul çağı çocuklarındaki uyku problemlerinin yaygınlığını araştırmak ve uyku problemlerinin aile tarafından algısı, tıbbi tarih ve çocukluk psikopatolojisi ile ilişkisini incelemektir. Kentte, kırsalda ve kent sınırlarında bulunan 4-12 yaş arası 472 çocuğun ailesine, uyku ve tıbbi tarih ile ilgili anket ve Çocuk Davranışları Kontrol listesi verilmiştir. Araştırmaya katılan çocukların %10,8'i son altı ayda uyku problemi olduğunu belirtmesine rağmen, yarıya yakın aile çocuk pediatriyle uyku hakkında görüşüğünü belirtmiştir. Örneğin horlama, gün boyu yorgunluk ve uzun süre uyuya kalma gibi uyku problemleri çok yaygın olup, örneklemin %20'sinden fazlasında haftada en az bir kez meydana gelmektedir. Belirli uyku problemi faktörleri parasomniler, altını ıslatma, yorgunluk, gürültülü uyku ve insomnileri içine almaktadır. Parasomniler ve gürültülü uyku sosyoekonomik statü ile ters ilişkilidir. Bu faktörler, düşük sosyoekonomik statülü ailelerin çocuklarında, yüksek sosyoekonomik statülü ailelerin çocuklarından daha yüksek derecededir. Altını ıslatma yaşla ilişkili olan tek uyku problemi faktörüdür. Küçük çocukların bu faktör üzerindeki puanları daha yüksektir. Gündüz uyku süresi, yaş ve hafta içi-

hafta sonu yatış zamanı ile yakından ilişkilidir. Beklenildiği gibi, küçük çocuklar gündüzleri daha fazla uyumakta ve daha erken yatmaktadırlar. Buna ilaveten, yüksek yorgunluk faktörü puanları, gündüz uykusu ve hafta içi-hafta sonu geç yatış zamanı ile ilişkilidir. Uyku zamanları, diğer uyku problemi faktörü puanları ile ilişkili değildir.

Bulck'un (2004) çalışmasındaki amaç, ergenlerin odasında televizyon, bilgisayar, internet bağlantısının varlığı ile, bir taraftan televizyon izleme, bilgisayar oyunu oynama, internet kullanımı; diğer taraftan orta okulun birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin yatış zamanı, kalkış zamanı, yatakta harcanan zaman ve yorgunluk arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Çalışma sonucunda, odasında televizyon ve bilgisayar bulunan çocukların hafta içi ve hafta sonu günlerde yatağa önemli derecede geç gittikleri; hafta sonu günlerinde geç kalktıkları ve hafta içi günlerde de yatakta az zaman harcadıkları ve daha yüksek seviyede yorgunluk hissettikleri görülmüştür. Yine daha fazla televizyon izleyen, bilgisayar oyununa ve internet kullanımına daha fazla zaman harcayan çocukların hafta içi ve hafta sonu günlerde yatağa önemli derecede geç gittikleri; hafta sonu günlerinde geç kalktıkları ve hafta içi günlerde de yatakta az zaman harcadıkları ve daha yüksek seviyede yorgunluk hissettikleri görülmüştür.

Daniel K. Ng ve arkadaşları (2005) çalışmalarında Hong Kong'daki 3047 ilkökul çocuğunda horlama sıklığı, uyku apnesi, diş gıcırdatma, birincil ve ikincil gece davranışları ve uyku süresi gibi faktörleri değerlendirmişlerdir. Araştırmaya katılmak isteyenlerle telefonda görüşülmüştür. Araştırmada, değişik uyku bozukluğu belirtileri ve bu belirtilerin bir önceki hafta içindeki sıklıkları sorgulanmıştır. Araştırma sonunda uyku belirtilerinin yaygınlığı şu şekilde listelenmiştir: horlama (%10,9), uyku apnesi (%1,5), gece altını ıslatma (%5,1) ve uykuda diş gıcırdatma (%20,5). Düşük akademik sonuçlar, uyku apnesi ve uykuda diş gıcırdatma yokluğu ile ilişkilidir.

LeBourgeois ve arkadaşları (2005) İtalyan ve Amerikalı ergenlerde uyku kalitesi ve uyku hijyeni arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 12-17 yaş arası ergenlerle çalışmışlardır. Araştırmada Ergen Uyuma-Uyanma Ölçeği, Ergen Uyku Hijyeni Ölçeği, Ergenlik Çağı Gelişimi Ölçeği ve Sabah/Akşam Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda İtalyan ergenlerin uyku hijyeni ve uyku kaliteleri Amerikan ergenlere göre daha iyi olduğu bildirilmiştir.

Liu ve arkadaşları (2005) çalışmalarında, çocuklardaki uyku alışkanlıkları ve uyku problemleri sadece biyolojik ve psikolojik faktörlerden değil; ayrıca kültürel ve sosyal faktörlerden de etkilendiğini belirtmektedir. Çin örneğinde, 1. sınıftan 5. sınıfa kadar 517 ilkokul öğrencisi, Amerika örneği, anasınıfından 4. sınıfa kadar 494 ilkokul öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada çocukların uyku alışkanlıkları ve uyku problemlerini değerlendirmek amacıyla ailelerden bilgi almak için Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ)-Çocukların Uyku Alışkanlıkları Anketi kullanılmıştır. Çalışmada Çinli çocukların uyku modellerinin Amerikalı çocuklardan farklı olduğu; daha geç yattıkları, daha erken uyandıkları ve bir saat daha kısa uyku süresine sahip oldukları görülmüştür. İki ülke arasındaki çocuklarda uyku modellerindeki farklılık, okul programlarının, ev ödevi miktarlarının ve uyku alışkanlıklarının farklılığından kaynaklanabileceği belirtilmektedir. Amerikalı çocuklar ile karşılaştırıldığında, Çinli çocuklar yaklaşık yarım saat sonra yatağa gitmekte; yarım saat daha erken uyanmaktadır ve bu sonuç itibarıyla ortalama uyku süreleri bir saat daha azdır. Çinli çocukların, hemen hemen anketin tümünden aldıkları puanlar önemli oranlarda Amerikalı çocuklardan daha yüksek derecede olup; daha fazla uyku problemine sahip oldukları görülmüştür. Tüm çocuklarda sıkça rastlanan uyku problemleri, uykuya dalmada güçlük, karanlıkta uyumaktan korkma, uykuda konuşma, huzursuz uyku, uyku süresince diş gıcırdatma ve gündüz uykululuğu olarak gözlenmiştir. Günlük kısa uyku süresi, Amerikalı çocuklarda uykuya dalmada güçlük, yatma zamanında mücadele ve uyumakta sıkıntı ile; Çinli çocuklarda farklı zamanlarda yatağa gitme ve yalnız uyumaktan korkma ile ilişkilidir. Kısa uyku süresi, Çinli çocuklar için gündüz uykululuğunun ana kaynağı iken, Amerikalı çocuklar için huzursuz uyku ve horlama gündüz uykuluğuna neden olmaktadır.

Thompson ve Christakis'in (2005) çalışması, 4-35 aylık küçük çocuklarda televizyon izlemenin düzensiz gündüz uykusu ve yatış zamanı alışkanlıkları ile ilişkili olduğu hipotezini test etmek amacıyla taşımaktadır. Çalışmada ana sonuç olarak, çocukların düzensiz gündüz uykusu ve yatış zamanı alışkanlıklarının olup olmadığı ve günde kaç saat televizyon izlendiği ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda çocukların %34'ünün düzensiz gündüz uykusuna; %27'si düzensiz yatış zamanı alışkanlığına sahip olduğu görülmüştür. Günlük televizyon izleme ortalamaları şu şekildedir: 12 aydan küçük çocuklar günde 0,9 saat; 12-23 aylık çocuklar günde 1,6 saat; 24-35 aylık çocuklar günde 2,3 saattir. Çalışma sonucunda televizyon izleme süresi ile düzensiz gündüz uykusu alışkanlığı ve düzensiz yatış zamanı alışkanlığı arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Dworak, Schierl, Bruns ve Strüder'in (2007) çalışmalarının amacı, aşırı televizyon izleme ve bilgisayarda oynamanın çocuklarda uyku alışkanlığı ve hafıza performansına etkisini araştırmaktır. Çalışmaya 11 okul çağı çocuğu alınmıştır. Çocuklar gönüllü olarak aşırı televizyon ve bilgisayar oyunundan yararlanmaya açık bırakılmıştır. Sonraki gece, uyku mimarisi ve uyku sürekliliği parametrelerini ölçmek için çoklu ölçümler yapılmıştır. Buna ilaveten, medya uyarımından önceki görsel ve sözel hafıza testleri ile uyku periyotlarından sonraki görsel ve sözel hafıza performansları ölçülmüştür. Çalışma sonucunda sadece bilgisayar oyununun, yavaş uyku dalgası miktarını ve sözel hafıza performansını önemli derecede azalttığı görülmüştür. Rem uykusu üzerinde herhangi bir etki gözlenmemiştir. Televizyon izleme, uyku verimini önemli derecede azaltmakta, fakat uyku alışkanlıklarını etkilememektedir.

Mohammadi ve arkadaşları (2007), İran'daki 101'i okul öncesi, 114'ü ilkökul çağı olmak üzere toplam 215 çocuktaki uyku alışkanlıklarını ve uyku bozukluklarını tanımlamak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Çalışılan grupta uyku problemlerinin yaygın olduğu görülmüştür. Bu problemler ve sıklıkları şöyledir: Yatış zamanı problemleri %21,05-%56,44; aşırı gündüz uykululuğu %26,73-%42,98; gece boyunca uyanma %13,86-%32,46; uyku düzenliliği ve sürekliliği %17,54-%27,72, uykuda solunum bozuklukları %10,53-%17,82. Çocukların uyku problemlerindeki yüksek değerlerin, çocuklardaki uyku bozukluklarının önemini ve ağırlığını anlattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Spilsbury, Drotar, Rosen ve Redline (2007) çalışmalarında, Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire (CASQ) adlı ergenlerin aşırı gündüz uykululuğunu ölçmek için kısa, bireysel doldurulan bir araç geliştirmişlerdir. Ölçekte gündüz uykululuğu ve diğer uyku parametreleri (okul günlerindeki uyku süresi, tatil günlerindeki uyku süresi, uyku borcu, okul ve tatil günlerindeki farklılık) sorgulanmaktadır. Araştırmaya 11-17 yaş arası 411 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonucunda ölçekteki 16 madde iyiden mükemmelere doğru sıralanmıştır. Ölçeğin iç tutarlığı iyidir ( $\alpha = 0.89$ ). Ölçekteki diğer iki ölçüm (gündüz uykululuğu ve uyku parametreleri) arasındaki korelasyon, ölçeğin yapı geçerliğine ön tanıklık etmektedir. CASQ adlı ölçek ergenlerin gündüz uykululuğunu ölçmek için güvenilir bir araç olarak görünmektedir.

Bos ve arkadaşları (2008) çalışmalarında ailelere yönelik bir soru formu geliştirerek, 6-11 yaş çocuklarının uyku ve kalkış davranışları alışkanlıklarını araştırmışlardır. Sorular



geniş özellikleri içine almaktadır: Okul günleri ve hafta sonları uyku süresi, uykuya dalma zamanı, gece uyanmaları, yatış zamanında ve gece uyku ile ilgili davranışlar, gündüz uykululuğu, sinirlilik ve yorgunluk. Psikiyatrik belirtileri değerlendirmek için Rutter B2 ölçeği öğretmenler tarafından doldurulmuştur. Erkeklerde okuldaki hiperaktivite ve davranış problemleri, ailelerinin bildirmiş olduğu yatış zamanına karşı koyma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hiperaktivite ayrıca, hafta sonları uzun uyku süresi ile de ilişkilidir. Kızlarda davranışsal ve duygusal problemler, okul günlerinde erken yatış zamanıyla ilişkilidir. Kızlarda duygusal problemler ayrıca okul günleri ve hafta sonları uzun uyku süresi ile de ilişkilidir.

Koulouglioti, Cole ve Kitzman (2008) 1,5 ve 4 yaş arasındaki çocukların uyku yeterliliği ve zararlarının sürdürülmesi arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada çocukların uykuları hakkında annelerinden bilgi alınmıştır. Çalışma sonunda, yeteri kadar uyumayan çocuklarda daha yüksek sayıda tıbbi bakım gerektiren zarara uğradıkları görülmüştür. Sonuçlar, demografik değişkenler ve çocuğun huyu için gerekli kontrollerin yapılması açısından önemlidir.

Li ve arkadaşları (2008) Çin'deki kentte yaşayan 5-12 yaş arası okul çağı çocuklarında yatak ve oda paylaşımının yaygınlığını araştırmak ve yatış-kalkış alışkanlıkları, uyku süresi ve uyku problemleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada çocukların uyku düzenini belirlemek ve uyku davranışlarını nitelendirmek amacıyla aile idaresi ile ilgili soru formu ve Children's Sleep Habits Questionnaire-Çocukların Uyku Alışkanlıkları Anketinin Çin versiyonu kullanılmıştır. Çalışma sonucunda Çin'deki okul çağı çocuklarında yatak ve oda paylaşımının yaygın olduğu görülmüştür (%37,6; yatak paylaşımı %23; oda paylaşımı %14,6). Yatak ve oda paylaşımı cinsiyete göre önemli bir farklılık göstermemektedir, fakat yükselen yaşla birlikte gittikçe azalmaktadır. Oda paylaşımı ve yalnız uyuma karşılaştırıldığında; yatak paylaşımı geç yatma, geç uyanma ve kısa uyku süresi ile ilişkilidir. Yatak ve oda paylaşımı yüksek ihtimalle altı çeşit uyku problemi ile ilişkilidir: Yatış zamanına karşı koyma, uyku kaygısı, gece uyanma, parasomni, uykuda solunum güçlüğü ve gündüz uykululuğu. Altı uyku problemi içinde, yatış zamanına karşı koyma ve uyku kaygısı yatak paylaşımı ile güçlü bir ilişkiye sahiptir.

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, ilköğretim 5., 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin uyku düzenlerini belirlemek ve uyku düzenini etkileyen faktörler açısından öğrencilerin uyku alışkanlıklarını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

#### **1.3.1. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamaları nasıldır?**

1.3.1.1. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni anketinden aldıkları puan ortalaması nasıldır?

1.3.1.2. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamaları arasında sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.1.3. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamaları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

#### **1.3.2. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamaları uykuyu etkileyen faktörler açısından nasıldır?**

1.3.2.1. İlköğretim öğrencilerinin sabahları uyanma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.2. İlköğretim öğrencilerinin gece boyunca uyanma sayısı ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.3. İlköğretim öğrencilerinin uyudukları yatak tipi ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.4. İlköğretim öğrencilerinin uyudukları oda tipi ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.5. İlköğretim öğrencilerinin yatmadan önce süt içme durumları ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.6. İlköğretim öğrencilerinin gün içi uyku durumları ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.7. İlköğretim öğrencilerinin kendine ait bir odaya sahip olma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.8. İlköğretim öğrencilerinin yatağında tek başına uyuma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.9. İlköğretim öğrencilerinin yatma saatlerine karar verme durumları ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.10. İlköğretim öğrencilerinin odalarında televizyon bulunma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.11. İlköğretim öğrencilerinin evlerinde bilgisayar bulunma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.12. İlköğretim öğrencilerinin odalarının çevresinin gürültülü olma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.2.13. İlköğretim öğrencilerinin kışın odalarının sıcak olma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

### **1.3.3. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ve cinsiyete göre hafta içi-hafta sonu uyku saatleri ve süreleri nasıldır?**

1.3.3.1. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ve cinsiyete göre yatış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.3.2 İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ve cinsiyete göre kalkış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.3.3 İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ve cinsiyete göre uyku süreleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

### **1.3.4. İlköğretim öğrencilerinin Uyku Düzeni Bilgi formuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları nasıldır?**

## **1.4. Araştırmanın Önemi**

İnsan yaşamında vazgeçilmez bir yeri olan uyku, özellikle de bedensel ve zihinsel gelişim için çok gereklidir. Yaşamımızın her döneminde ayrı bir yeri olan uyku, bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde yeme, içme gibi özellikle dikkat edilmesi gereken en önemli ihtiyaçlardandır. Uyku, bebeğin gelişiminde en önemli işleve sahiptir. Bu yüzden dünyaya gelinen ilk günlerden itibaren uyku düzeni oluşturulmalı ve bu düzene her zaman uyulmalıdır. Erken yaşta oluşturulan uyku düzeni; yaşamın erken çocukluk, okul çağı ve ergenlik gibi diğer önemli dönemlerinde de devamının sağlanmasında etkili olacaktır. Okul yılları süresince derslerde verimli olmanın yolu kaliteli bir uykudan geçmektedir. Burada önemli olan çok uzun süre uyumak değil; kendimizi gerçekten güne hazır ve dinlenmiş hissederek uyanmaktır. Bu yüzden yatış ve kalkış saatlerine her zaman dikkat edilmelidir.

İlerleyen yaş ve gereksinimlerin karşılanmasına yönelik olarak gün içinde birçok zamana ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle de okul çağı ve ergenliğe geçiş dönemlerinde kişinin kendine daha fazla zaman ayırmak istemesi, sosyalleşmek adına dış aktivitelere daha fazla yer verilmesi, sosyal beklentilerin karşılanması, üzerine düşen görevlerin yerine getirilmesi gibi

etkenler uyku süresinin azalmasını gündeme getirmektedir. Bu durumda ailelere önemli görevler düşmekte, erken yaşta uyku düzeninin oluşturulmasının önemi tekrar ortaya çıkmaktadır.

Çeşitli dönemlerde uyku ile ilgili bozukluklara ya da rahatsızlıklara da rastlanmaktadır. Uyku, sağlığımızın ve psikolojik durumumuzun da ne kadar iyi olduğunun en önemli göstergelerindendir. Hangi dönemde ne gibi uyku bozukluğu ile karşılaşılabilceğinin bilinmesi ya da var olan rahatsızlıkların düzeltilmesi için gerekli önlemlerin alınmasına çalışılmalıdır. Uyku sadece gece davranışlarını değil; gün içi davranışları da etkilemektedir. Yeterli ve sağlıklı bir uyku alınmadığında kişinin gün içindeki performansı düşer, istem dışı uyku eğilimleri görülür; bunun sonucunda da başarısızlık ve huzursuzluk oluşur.

Uyku ile ilgili yurt dışında ister eğitim ister sağlık alanında olsun, bir çok araştırma yapılmasına rağmen, ülkemizde bu konuyla ilgili özellikle de eğitim alanında yapılmış araştırmaya rastlamak pek mümkün değildir. Uyku ile ilgili değişkenler ve faktörler ortaya konulup, bu açıardan çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin uyku düzeninin incelenmesi ve sonuçların göz önünde bulundurularak gerekli önlemlerin alınması başta sağlığımız olmak üzere, birçok yönden önemlidir. Bu çalışma, ülkemizde bu yöndeki çalışmaların gerekliliğine dikkat çekmek üzere atılmış bir adım olarak kabul edilebilir.

### **1.5. Sayıtlar**

Bu araştırmada;

1. Örnekleme oluşturan öğrencilerin ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerinin eşit olduğu;
2. Seçilen örnekleme grubunun rasgele seçildiği ve evreni temsil ettiği;
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeği ve bilgi formunu dürüstlikle doldurdukları varsayılmıştır.

### **1.6. Sınırlılıklar**

Bu araştırmada;

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin uyku düzenleri, uyku düzeni ölçeğindeki bilgilerle;
2. Bursa iline bağlı Osmangazi ilçesinde okuyan öğrencilerle;
3. Elde edilen bulgular 2008-2009 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.

## 1.7. Tanımlar

**Uyku:** Dış uyaranlara karşı bilincin bir bölümünün ya da tümünün yitimiyle, tepki gücünün, istemli kas hareketlerinin ve birçok etkinliğin azalmasıyla beliren genellikle devirli dinlenme durumudur (Gelişim Hachette 1993).

**Uyku kalitesi:** Kişinin sabah dinç uyanması ve kendisini gün içinde zinde hissetmesidir. Belli bir saatte uyuyup sabah dinlenmiş olarak kalkmak kaliteli bir uykuya sahip olduğunu gösterir (Wikipedia 2008).

**Gündüz uykululuğu:** Gün içinde uygunsuz saat ve ortamlarda olan kısa süreli dayanılmaz uyku atakları ve kişinin kendini sürekli uykusuz hissetmesidir (Kaynak 2008).

**Uyku düzeni:** Belirli saatte yatağa yatıp, belirli saatte uyanmaya dayalı olan ve bu sürelerin tutarlı bir şekilde sürekliliğinin sağlanmasıdır.

**Uyku bozukluğu:** Uyku bozuklukları her yaşta görülen, birden ortaya çıkan uyku halinden, bacağı istemsiz hareketleri nedeniyle uyumayı engelleyen huzursuz bacak sendromuna kadar geniş bir yelpazeye yayılmış ve organik, psikiyatrik ya da psikolojik nedenle ortaya çıkabilen rahatsızlık türüdür (Çelikkol 1996).

## BÖLÜM II

### 2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yürütülmesinde izlenen model, evren, örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama teknikleri, verilerin analizi ve yorumlanmasına ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

#### 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilköğretim beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin uyku düzenlerinin incelenmesi amacıyla bir tür araştırma modeli olan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu, olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar 1991: 77: Akt. Ocak ve Beydoğan 2005).

#### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Bursa ili Osmangazi ilçesindeki ilköğretim okullarının beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfları oluşturmaktadır.

Araştırmanın evrenini temsil edebilecek örnekleme, 2008-2009 eğitim-öğretim yılının 1. döneminde Osmangazi ilçesinde Hatice Salih İlköğretim Okulu'nda eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Bu araştırma, araştırmacının öğretmen olması nedeniyle çalıştığı kurumdaki öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamına giren öğrencileri belirleyebilmek için, araştırmacının görev yaptığı ilköğretim okulundaki sınıf öğretmenleri ile işbirliği yapılmıştır. Araştırmacının, dersine girdiği öğrencileri de örneklemin içinde yer almaktadır. Katılımcı olarak 5.,6.,7. ve 8. sınıftan her sınıf düzeyi için uygun olan ikişer sınıfın tüm öğrencileri seçilmişlerdir. Değerlendirmeye alınan form sayısı 413 olup, evrene oranlandığında yeterli bulunmuştur. Bu okulda gerekli sayıya ulaşıldığından araştırma bu okul ile sınırlı tutulmuştur.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sınıf düzeylerine ve cinsiyete göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1**  
**Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine ve Cinsiyete Göre Dağılımları**

Sınıf Düzeyi	Öğrenci Sayıları				Sınıflara Göre Toplam	
	Kız		Erkek		n	%
	n	%	n	%		
5	69	54,3	58	45,7	127	30,8
6	49	44,1	62	55,9	111	26,9
7	39	43,3	51	56,7	90	21,8
8	43	50,6	42	49,4	85	20,6
<b>Toplam</b>	200	48,4	213	51,6	413	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi, beşinci sınıf düzeyinde 69 kız, 58 erkek, toplam 127; altıncı sınıf düzeyinde 49 kız, 62 erkek, toplam 111; yedinci sınıf düzeyinde 39 kız, 51 erkek, toplam 90; sekizinci sınıf düzeyinde 43 kız, 42 erkek, toplam 85 olmak üzere 413 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre kardeş sayılarının dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2**  
**Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Kardeş Sayılarının Dağılımları**

Sınıf Düzeyi	Öğrencilerin Kardeş Sayıları										Toplam	
	0		1		2		3		3’ten fazla		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
5	5	3,9	54	42,5	39	30,7	17	13,4	12	9,5	127	100
6	6	5,4	44	39,6	33	29,7	11	9,9	17	15,3	111	100
7	3	3,3	32	35,6	31	34,4	15	16,7	9	9,9	90	100
8	3	3,5	33	38,8	23	27,1	12	14,1	14	16,5	85	100
<b>Toplam</b>	17	4,1	163	39,5	126	30,5	55	13,3	52	12,6	413	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi, 5. sınıf öğrencilerinin %42,5’i; 6. sınıf öğrencilerinin %39,6’sı; 7. sınıf öğrencilerinin %35,6’sı; 8. sınıf öğrencilerinin %38,8’i bir kardeşe sahiptir. Böylece araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaklaşık yarısının en az bir kardeşe sahip olduğu; diğerlerinin daha fazla kardeşe sahip olduğu görülmektedir.

### 2.3. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak, uyku ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda kullanılan anketler incelenerek ve araştırmacı tarafından hazırlanan maddelerden oluşturulan “Uyku Düzeni Anketi” ve “Uyku Düzeni Bilgi Toplama Formu” kullanılmıştır. Araç geliştirme sürecinde çeşitli çalışmalarda kullanılan ölçekler ve anket formları incelenerek, uyku düzeninde önemli rol oynayan faktörlere yönelik madde havuzu

oluşturulmuştur. Ön uygulama olarak 100 öğrenciye 90 maddelik üçlü likert tipli anket formu verilmiştir. Anketteki maddelerin madde analizi yapılarak değeri 0,30'dan düşük olan maddeler anketten çıkarılmıştır. Ancak değeri 0,30'dan düşük olan ve ankette mutlaka olmasını istediğimiz bazı maddeler çıkarılmamıştır. Geriye kalan 50 maddelik anketin güvenirlik katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur.

50 maddelik anketten alınabilecek puan değerleri 50-150 arasındadır. Anketten alınan 50 puan hiçbir zaman; 51-100 puan arası bazen; 101-150 puan arası her zaman uyku düzenine dikkat edildiğini gösterir.

50 maddenin Madde toplam korelasyonları Tablo 3'te gösterilmiştir:

**Tablo 3**  
**Madde-Toplam Korelasyonları ve Alfa Katsayısı Analiz Sonuçları**

50 Maddelik ölçek	90 Maddelik ölçek	Madde-toplam korelasyonu	Madde silinirse Cronbach Alpha
1	s2	,344	,878
2	s4	,292	,878
3	s11	,275	,878
4	s13	,376	,877
5	s15	,316	,878
6	s16	,251	,879
7	s19	,467	,875
8	s20	,345	,877
9	s22	,351	,877
10	s23	,446	,876
11	s26	,268	,879
12	s27	,329	,878
13	s32	,325	,878
14	s33	,231	,879
15	s37	,283	,878
16	s38	,269	,878
17	s40	,504	,874
18	s41	,352	,877
19	s42	,325	,878
20	s43	,328	,878
21	s47	,368	,877
22	s48	,490	,875
23	s49	,315	,878
24	s51	,390	,877
25	s52	,274	,878
26	s53	,327	,878
27	s54	,337	,878
28	s57	,464	,876
29	s58	,476	,875



30	s59	,247	,879
31	s63	,361	,878
32	s64	,354	,877
33	s65	,419	,876
34	s68	,497	,875
35	s69	,382	,877
36	s70	,442	,876
37	s74	,534	,874
38	s75	,337	,878
39	s77	,415	,876
40	s79	,301	,878
41	s80	,293	,878
42	s81	-,527	,891
43	s82	,376	,877
44	s83	,443	,876
45	s84	,382	,877
46	s85	,340	,877
47	s87	,267	,879
48	s88	,250	,879
49	s89	,251	,879
50	s90	,546	,874

Bilgi toplama aracında, uyku ile ilgili evet-hayır ve birden fazla seçenekli soru maddelerine yer verilmiş; öğrencilerin genel bilgileri ile yatış-kalkış zamanları, uyku süreleri, gibi bilgileri sorgulanmıştır.

50 maddelik “Uyku Düzeni Anketi” ve 30 soruluk “Uyku Düzeni Bilgi Toplama Formu” birlikte olmak üzere 413 öğrenciye uygulanmıştır. “Uyku Düzeni Anketi”nin bu uygulamadaki güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak elde edilmiştir.

#### **2.4. Verilerin Toplanması**

Uygulama yeri ve zamanı Hatice Salih İlköğretim Okulu Müdürlüğü’nü işbirliği ile belirlenmiş, eğitim-öğretimi aksatmayacak bir çalışmayla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmacı uygulamayı gruplar halinde gerçekleştirmiş, öğrencilerden anket ve bilgi formunun doldurulması istenmiştir. Aracın geliştirilmesi için ilk uygulama ekim ayının son haftasında yapılmış, anketin son hali bu uygulama sonunda oluşturulmuştur. Elde edilen 50 maddelik anket 12 Kasım 2008 tarihinde uygulanmaya başlanmış ve uygulamanın tümü araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. İkinci ölçüm aracı olan bilgi toplama formu da bu uygulama sırasında öğrencilere verilmiştir. Uygulama aşamasında öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmış, öğrenciler arası etkileşimlerin önlenmesi amacıyla sessiz bir ortam oluşturulmuştur.

## 2.5. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında elde edilen veriler çeşitli istatistiksel analizlerden yararlanılarak değerlendirilmiş ve sonuçlara ulaşılmıştır.

İstatistiksel karşılaştırmalarda anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamaları sınıf düzeyi ve uykuyu etkileyen faktörler açısından Varyans Analizi ile değerlendirilmiş, var olan anlamlı farklılıkların kaynağı Scheffe testi ile ortaya konmuştur. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamaları, evet-hayır cevaplı sorular ve cinsiyet değişkenleri açısından t-Testi ile değerlendirilmiştir. İlköğretim öğrencilerinin uyku saatleri sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenleri açısından Kaykare ( $\chi^2$ ) analizi ile değerlendirilmiştir. İlköğretim öğrencilerinin Uyku Düzeni Bilgi formuna verdikleri cevaplar yüzde ve frekans dağılımları ile belirtilmeye çalışılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 13.0 programı kullanılmıştır.

## BÖLÜM III

### 3. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, Uyku düzeni anketinden ve bilgi toplama formlarından elde edilen veriler, dört alt bölüm halinde çözümlenip, yorumlar yapılacaktır.

#### 3.1. Birinci alt bölümde, İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamaları sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenleri açısından ele alınmış ve sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:

3.1.1. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni anketinden aldıkları puan ortalaması nasıldır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalaması ile ilgili bulgular Tablo 4'te gösterilmiştir.*

**Tablo 4**

#### **İlköğretim Öğrencilerinin Uyku Düzeni Puanları İle İlgili Bulgular**

Öğrenci Sayısı (N)	Puan Ortalaması ( $\bar{X}$ )	Standart Sapma (Ss)	Minimum Puan	Maksimum Puan
413	123,23	10,12	86,00	146,00

Tablo 4'te görüldüğü gibi öğrencilerin anketten almış oldukları puanların ortalaması 123,23; standart sapma değeri 10,12'dir.

$$\bar{X} + 1Ss = 123 + 10 = 133 \text{ puan}$$

$$\bar{X} - 1Ss = 123 - 10 = 113 \text{ puan}$$

Bu çalışmada, 113-133 puan arasında alan öğrenciler bazen; 113'ten daha az puan alan öğrenciler hiçbir zaman; 133'ten daha fazla puan alan öğrenciler her zaman uyku düzenlerine dikkat etmedikleri ortaya çıkmaktadır.

Araştırmaya katılan ilköğretim öğrencilerinin uyku düzenlerine bazen özen gösterdikleri söylenebilir. Bu anlamda öğrencilerin uyku düzenlerine önem verdikleri söylenebilir. Uyku düzeni puan ortalamalarının düşmesinde, üst sınıf öğrencilerinin uyku düzenlerine olan ilgilerinin giderek azalmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

3.1.2. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamaları arasında sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre Varyans Analizi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.*

**Tablo 5**  
**Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeylerine Göre Varyans Analizi Sonuçları**

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
5. Sınıf	127	127,43	9,89	22,903	,000*
6. Sınıf	111	124,44	10,16		
7. Sınıf	90	121,91	8,84		
8. Sınıf	85	116,80	8,10		

\*.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 5'te görüldüğü gibi, ilköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerinin uyku düzeni puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı görülmektedir ( $p < .05$ ). Bu anlamlı farkın kaynağını bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, her sınıfın puanı kendinden bir alt ve bir üst sınıfın puanına daha yakın olduğu görülmektedir. 5. sınıfların puanları 7. ve 8. sınıflarinkinden farklı, 6. sınıflarla aynı; 6. sınıfların 8. sınıflardan farklı, 5. ve 7. sınıflarla aynı; 7. sınıfların 5. ve 8. sınıflardan farklı, 6. sınıflarla aynı; 8. sınıfların 5., 6. ve 7. sınıflardan farklıdır.

5. sınıf öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalaması 127,43; 6. sınıf öğrencilerinin 124,44; 7. sınıf öğrencilerinin 121,91; 8. sınıf öğrencilerinin 116,80'dir. Bu sonuçlardan da görüldüğü gibi sınıf düzeyi arttıkça uyku düzeni puan ortalamaları azalmaktadır.

Buradan da yaş ilerledikçe uyku düzenlerinin bozulmaya başladığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu sonuç doğrultusunda, öğrencilerin artan yaşa bağlı olarak başka alanlara olan ilgilerinin artmasıyla birlikte uykuya olan eğilimlerinin azaldığı ve uykuya gereken özeninin gösterilmediği söylenebilir.

3.1.3. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamaları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının cinsiyete göre t-Testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.*

**Tablo 6**  
**Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları**

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Kız	200	124,73	9,89	411	-2,929	,004*
Erkek	213	121,83	10,16			

\*.05 düzeyinde anlamlı

Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında, kız öğrencilerin, "Uyku Düzeni Anketi"nden aldıkları puanların ortalamasının 124,73; erkek öğrencilerin aldıkları puanların ortalamasının

121,83 olduğu görülmektedir. t- testi sonuçlarına göre öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $t_{(411)} = -2.929$ ,  $p < .05$ ). İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık vardır. Kız öğrencilerin uyku düzeni puan ortalaması, erkek öğrencilerin puan ortalamasından daha fazladır.

Buradan kız öğrencilerin uyku düzenlerine daha fazla özen gösterdiği söylenebilir. Erkeklerin dışarıya dönük yapılarının olması, ilgi alanlarının farklılığı ve daha fazla enerji harcamaları gibi etkenler onların uyku düzenlerinin olumsuz etkilenmesine yol açtığı düşünülebilir.

### 3.2. İkinci alt bölümde, İlköğretim öğrencilerinin uykuyu etkileyen faktörler açısından uyku düzeni puan ortalamalarının nasıl olduğu incelenmiş ve sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:

3.2.1. İlköğretim öğrencilerinin sabahları uyanma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin sabahları uyanma durumuna göre uyku düzeni puan ortalamalarının Varyans Analizi sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.*

**Tablo 7**  
**Sabahları Uyanma Durumuna Göre Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Varyans Analizi Sonuçları**

Uyanma Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Saat Alarmı	122	124,20	9,79	6,797	,000*
Aileden Birisi	217	121,42	9,86		
Kendim	72	127,19	10,33		
Tuvalet İhtiyacı	2	118,00	7,07		

\*.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 7’de görüldüğü gibi, ilköğretim öğrencilerinin sabahları uyanma durumunun uyku düzeni puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı görülmektedir ( $p < .05$ ). Bu anlamlı farkın kaynağını bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, ailesinden biri tarafından uyandırılanların uyku düzeni puan ortalaması ( $\bar{X} = 121,42$ ), kendisi uyananların puan ortalamasından ( $\bar{X} = 127,19$ ) daha düşük olduğu görülmüştür.

Sabahları çalar saat ya da başka birinin uyanmasına gerek kalmadan kendisi uyanan bir kişinin uykusunun kaliteli olduğu ve gereken uyku miktarının almış olduğu söylenebilir.

Bu kişilerin, güne kendini daha dinlenmiş hissederek başlayıp, gün içinde daha verimli olabilecekleri düşünülebilir.

3.2.2. İlköğretim öğrencilerinin gece boyunca uyanma sayısı ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin gece boyunca uyanma sayısına göre uyku düzeni puan ortalamalarının Varyans Analizi sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.*

**Tablo 8**  
**Gece Boyunca Uyanma Sayısına Göre Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Varyans Analizi Sonuçları**

Gece Uyanma Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Hiç uyanmam	159	127,49	10,03	13,283	,000*
1 kere	153	121,11	8,99		
2 kere	82	120,14	9,34		
3 kere	15	117,66	11,51		
3’ten fazla	4	119,50	9,03		

\*.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 8’de görüldüğü gibi, ilköğretim öğrencilerinin gece boyunca uyanma sayısının uyku düzeni puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı görülmektedir ( $p<.05$ ). Bu anlamlı farkın kaynağını bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, gece boyunca hiç uyanmayanların uyku düzeni puan ortalaması ( $\bar{X}_{0 \text{ kere}}=127,49$ ), aşamalı olarak bir kere, iki kere, üç kere ve üçten fazla uyananların puan ortalamasından ( $\bar{X}_{1 \text{ kere}}=121,11$ ;  $\bar{X}_{2 \text{ kere}}=120,14$ ;  $\bar{X}_{3 \text{ kere}}=117,66$ ;  $\bar{X}_{3 \text{’ten fazla}}=119,50$ ) daha fazladır. Gece boyunca uyanma sayısının artması uyku düzeni puan ortalamasını azaltmaktadır.

Bu sonuç itibariyle, gece uyanmalarının uykunun bölünmesine, uykuya tekrar dalmada güçlük oluşmasına ve buna bağlı olarak uyku süresinin de kısalmasına neden olarak uyku düzenini bozduğu söylenebilir. Gece uyanmaları uyku düzenini bozduğu gibi, kalitesiz bir uykuya sahip olduğunu da göstermektedir.

3.2.3. İlköğretim öğrencilerinin uyudukları yatak tipi ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyudukları yatak tipine göre uyku düzeni puan ortalamalarının Varyans Analizi sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.*

**Tablo 9**  
**Yatak Tipine Göre Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Varyans Analizi Sonuçları**

Yatak Tipi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
<b>Tek Kişilik Yatak</b>	159	124,76	9,47	3,011	,018*
<b>Çift Kişilik Yatak</b>	48	125,22	8,68		
<b>Kanepe/Çekyat</b>	90	121,58	10,75		
<b>Ranza</b>	78	122,24	11,03		
<b>Yer Yatağı</b>	38	120,28	9,92		

\*.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 9’da görüldüğü gibi, ilköğretim öğrencilerinin yatak tipinin uyku düzeni puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı görülmektedir ( $p < .05$ ). Bu anlamlı farkın kaynağını bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, tek kişilik yatakta uyuyanların uyku düzeni puan ortalaması ( $\bar{X} = 124,76$ ), yer yatağında uyuyanların puan ortalamasından ( $\bar{X} = 120,28$ ) daha fazladır.

Bu sonuç itibarıyla de uyku ile ilgili fiziksel faktörlerden olan yatılan yerin önemi ortaya çıkmaktadır ve bu yönüyle de sonucumuz beklenen şekilde olmuştur. Bu nedenle de yatılan yerin rahat olmasının uykunun verimini daha da arttıracakı düşünülerek, yatak seçiminde bu durumun göz önünde bulundurulmasının yararlı olacağı söylenebilir.

3.2.4. İlköğretim öğrencilerinin uyudukları oda tipi ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyudukları oda tipine göre uyku düzeni puan ortalamalarının Varyans Analizi sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir.*

**Tablo 10**  
**Oda Tipine Göre Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Varyans Analizi Sonuçları**

Oda Tipi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
<b>Kendi Odası</b>	251	124,11	10,32	1,819	,143
<b>Yatak Odası</b>	42	122,92	8,83		
<b>Oturma Odası</b>	110	121,51	10,08		
<b>Misafir Odası</b>	10	121,40	9,20		

Tablo 10’da görüldüğü gibi, ilköğretim öğrencilerinin oda tipinin uyku düzeni puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ). Öğrencilerin uyuduğu oda tipinin farklı olması uyku düzeni puan ortalamasını etkilememektedir.

Uyku düzeninde hangi odada uyunulduğu önemli bir fark yaratmadığından, diğer faktörlere daha fazla dikkat edilmesi gerektiği söylenebilir.

3.2.5. İlköğretim öğrencilerinin yatmadan önce süt içme durumları ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin yatmadan önce süt içme durumlarına göre uyku düzeni puan ortalamalarının Varyans Analizi sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.*

**Tablo 11**  
**Yatmadan Önce Süt İçme Durumuna Göre Uyku Düzeni Puan Ortalamalarının Varyans Analizi Sonuçları**

Süt İçme Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Her Zaman	82	127,63	9,68	12,200	,000*
Bazen	205	123,00	9,92		
Hiçbir Zaman	126	120,75	9,87		

\*.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 11'de görüldüğü gibi, ilköğretim öğrencilerinin süt içme durumlarının uyku düzeni puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı görülmektedir ( $p < .05$ ). Bu anlamlı farkın kaynağını bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, yatmadan önce süt içenlerin uyku düzeni puan ortalaması ( $\bar{X} = 127,63$ ), bazen içenlerin ( $\bar{X} = 123,00$ ) ve içmeyenlerin ( $\bar{X} = 120,75$ ) puan ortalamalarından daha fazladır.

Yatmadan önce süt içmenin uykuya dalmayı kolaylaştırması açısından çalışmada yatmadan önce süt içenlerin uyku düzeni puan ortalamalarının daha yüksek çıkması tutarlı bir sonuç olmuştur. Süt içmenin önemi burada tekrar ortaya çıkmış olup, süt içmeye önem verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

3.2.6. İlköğretim öğrencilerinin gün içi uyku durumları ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının gün içi uyku durumlarına göre t-Testi sonuçları Tablo 12'de gösterilmiştir.*

**Tablo 12**  
**Gün İçi Uyku Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları**

Gün içinde uyur musun?	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Evet	193	121,47	9,98	411	3,36	,001*
Hayır	220	124,78	10,01			

\*.05 düzeyinde anlamlı



Gün içi uyku durumu dikkate alındığında, gün içinde uyuyanların, “Uyku Düzeni Ölçeği”nden aldıkları puanların ortalamasının 121,47; gün içinde uyumayanların aldıkları puanların ortalamasının 124,78 olduğu görülmektedir. t- testi sonuçlarına göre öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $t_{(411)} = 3.36$ ,  $p < .05$ ). Gün içinde uyumayanların uyku düzeni puanları, gün içinde uyuyanların puanından daha fazladır.

Literatürde kısa olması şartıyla gün içinde uyumanın kişi üzerinde yararlı etkiler yarattığı belirtilmektedir. Ancak uzun süren gündüz uykusu, geç yatmaya; böylelikle gece uykusunun kısalmasına sebep olmakta ve uyku düzenini bozmaktadır. Öğle vaktinde çok kısa süreli uyumanın dışındaki gün içi uyumaların gece uykusunu olumsuz etkilediği ve uyku düzenini bozduğu söylenebilir.

3.2.7. İlköğretim öğrencilerinin kendine ait bir odaya sahip olma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının kendine ait bir odaya sahip olma durumuna göre t-Testi sonuçları Tablo 13’te gösterilmiştir.*

**Tablo 13**  
**Kendine Ait Bir Odaya Sahip Olma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları**

Kendine ait bir odan var mı?	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
<b>Evet</b>	92	122,41	10,61	411	0,885	,377
<b>Hayır</b>	321	123,47	9,98			

Kendine ait bir odaya sahip olma durumu dikkate alındığında, kendine ait bir odaya sahip olanların, “Uyku Düzeni Ölçeği”nden aldıkları puanların ortalamasının 122,41; kendine ait bir odaya sahip olmayanların aldıkları puanların ortalamasının 123,47 olduğu görülmektedir. t- testi sonuçlarına göre kendine ait bir odaya sahip olma durumu ile öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ( $t_{(411)} = 0.885$ ,  $p > .05$ ).

Kendine ait bir odaya sahip olmanın, tek başına uyku düzenine etki etmediği söylenebilir. Ancak odanın başka biriyle paylaşılması uyku saatlerinin gecikmesine sebep olacağı düşünülebilir. Bu konuda, Li ve arkadaşlarının (2008) çalışmalarındaki sonuçlar, yatak paylaşımı yapan çocuklar, oda paylaşımı yapan ve yalnız uyuyan çocuklardan hafta içi ve hafta sonları boyunca önemli derecede daha geç uyumakta olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, yatak paylaşımı yapan çocuklar, oda paylaşımı yapan ve yalnız uyuyan çocuklardan önemli derecede daha geç uyanmaktadır. Hafta içi günler süresince tek başına uyuyan çocuklar, yatak paylaşımı yapanlardan daha fazla uyumaktadır. Hayes, Parker, Sallinen ve Davare (2001); Cortesi, Giannotti, Sebastiani ve Vagnoni (2004); Baddock, Galland, Beckers, Taylor ve Bolton'un (2004) çalışmalarındaki gibi Li ve arkadaşlarının (2008) çalışmaları da, yatak paylaşımı yapan çocuklarda gece uyanmaları ve gündüz uykululuğunun arttığını bildirmektedir.

3.2.8. İlköğretim öğrencilerinin yatağında tek başına uyuma durumu ile uyku düzeni puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının yatağında tek başına uyuma durumuna göre t-Testi sonuçları Tablo 14'te gösterilmiştir.*

**Tablo 14**  
**Yatakta Tek Başına Uyuma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları**

Yatağında tek başına mı uyuyorsun?	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
<b>Evet</b>	324	123,39	10,17	411	-0,604	,546
<b>Hayır</b>	89	122,66	9,99			

Yatağında tek başına uyuma durumu dikkate alındığında, yatağında tek başına uyuyanların, "Uyku Düzeni Ölçeği"nden aldıkları puanların ortalamasının 123,39; yatağında tek başına uyumayanların aldıkları puanların ortalamasının 122,66 olduğu görülmektedir. t-testi sonuçlarına göre yatağında tek başına uyuma durumu ile öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ( $t_{(411)} = 0.546, p > .05$ ).

Kendine ait bir odaya sahip olma durumu gibi, yatağında tek başına uyuma durumu da tek başına uyku düzenine etki etmediği söylenebilir. Ancak yatağın başka biriyle paylaşılması bazı olumsuzlukları da beraberinde getirebileceğini düşündürmektedir. Bu konuda, Li ve arkadaşları (2008) Oda paylaşımı ve yalnız uyuma karşılaştırıldığında; yatak paylaşımı geç yatma, geç uyanma ve kısa uyku süresi ile ilişkili olduğunu bildirmektedir.

3.2.9. İlköğretim öğrencilerinin yatma saatlerine karar verme durumları ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının yatma saatlerine karar verme durumuna göre t-Testi sonuçları Tablo 15’te gösterilmiştir.*

**Tablo 15**  
**Yatma Saatine Karar Verme Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları**

Yatma saatine senin karar vermene izin veriliyor mu?	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Evet	238	123,14	10,11	411	0,221	,825
Hayır	175	123,36	10,17			

Yatma saatlerine karar verme durumu dikkate alındığında, yatma saatine kendi karar vermesine izin verilenlerin, “Uyku Düzeni Ölçeği”nden aldıkları puanların ortalamasının 123,14; yatma saatine kendi karar vermesine izin verilmeyenlerin aldıkları puanların ortalamasının 123,36 olduğu görülmektedir. t- testi sonuçlarına göre yatma saatlerine karar verme durumları ile öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ( $t_{(411)} = 0.221$ ,  $p > .05$ ).

Yatma saatine karar verme durumunun uyku düzeni puanlarını etkilememesi sonucunda, öğrencilerin kendi yatma saatlerine dikkat ettikleri söylenebilir. Artan yaşa bağlı olarak ailelerin çocukları üzerinde denetimlerinin azalmasına rağmen çocukların kendi sorumluluklarının bilincinde olması olumlu bir sonuç olarak kabul edilebilir.

3.2.10. İlköğretim öğrencilerinin odalarında televizyon bulunma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının odasında televizyon bulunma durumuna göre t-Testi sonuçları Tablo 16’da gösterilmiştir.*

**Tablo 16**  
**Odalarında Televizyon Bulunma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları**

Odanda televizyon var mı?	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Evet	150	122,97	9,69	411	0,400	,690
Hayır	263	123,38	10,37			

Odasında televizyon bulunma durumu dikkate alındığında, odasında televizyon bulunanların, “Uyku Düzeni Ölçeği”nden aldıkları puanların ortalamasının 122,97; odasında

televizyon bulunmayanların aldıkları puanların ortalamasının 123,38 olduğu görülmektedir. t-testi sonuçlarına göre odalarında televizyon bulunma durumu ile öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ( $t_{(411)} = 0.400$ ,  $p > .05$ ).

Çalışmaya katılan öğrencilerin evinde televizyon olmasının uyku düzenlerine etki etmemesi, öğrencilerin belli zamanlarda televizyon izlediklerini düşündürmektedir. Öğrencilerin uyku saatlerini aksatmayacak şekilde televizyon izledikleri söylenebilir. Uykuyu etkileyen faktörlerden bazıları tek başına uyku düzeni puanını etkilememektedir, fakat uyku saatleri ve sürelerinde önemli farklılıklar yarattığı değişik çalışmalarda dile getirilmiştir. Giannotti, Cortesi, Sebastiani ve Vagnoni (2005) çalışmalarında, odasında televizyon bulunan çocukların, odasında televizyon bulunmayan çocuklardan hafta içi ve hafta sonu günlerde daha geç uyudukları ve hafta içi günlerde daha az uyudukları; zayıf uyku hijyeni ve daha fazla uyku bozukluklarına sahip olduklarını belirtmektedirler. Amschler ve McKenzie'nin (2005) aktardığına göre, çocukların yatak odasında televizyon ve bilgisayarın varlığı, uyku sürelerinin düşmesinde ve ertesi gün yorgunluk oluşturmada ana rolü oynamaktadır (Owens ve ark. 1999; Owens 2003; National Academy of Sciences 1999; Twery 2002).

3.2.11. İlköğretim öğrencilerinin evlerinde bilgisayar bulunma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının evinde bilgisayar bulunma durumuna göre t-Testi sonuçları Tablo 17'de gösterilmiştir.*

**Tablo 17**  
**Evde Bilgisayar Bulunma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları**

<b>Evinizde bilgisayar var mı?</b>	<b>N</b>	$\bar{X}$	<b>Ss</b>	<b>sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Evet</b>	207	122,93	10,17	411	0,603	,547
<b>Hayır</b>	206	123,53	10,09			

Evinde bilgisayar bulunma durumu dikkate alındığında, evinde bilgisayar bulunanların, “Uyku Düzeni Ölçeği”nden aldıkları puanların ortalamasının 122,93; evinde bilgisayar bulunmayanların aldıkları puanların ortalamasının 123,53 olduğu görülmektedir. t-testi sonuçlarına göre evlerinde bilgisayar bulunma durumu ile öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ( $t_{(411)} = 0.547$ ,  $p > .05$ ).

Çalışmaya katılan öğrencilerin evinde bilgisayar olmasının uyku düzenlerine etki etmemesi, öğrencilerin belli zamanlarını bilgisayara ayırdıklarını düşündürmektedir. Bu

nedenle, öğrencilerin uyku saatlerini aksatmayacak şekilde planlı çalıştıkları söylenebilir. Televizyon ve bilgisayarın öğrencilerin zamanlarının nasıl geçtiğini anlamalarına meydan vermediği de unutulmamalıdır. Birçok çalışmada olduğu gibi, Bulck'un (2004) çalışmasında da, odasında televizyon ve bilgisayar bulunan çocukların hafta içi ve hafta sonu günlerde yatağa önemli derecede geç gittikleri; hafta sonu günlerinde geç kalktıkları ve hafta içi günlerde de yatakta az zaman harcadıkları ve daha yüksek seviyede yorgunluk hissettikleri bildirilmektedir. Yine televizyon izlemeye, bilgisayar oyununa ve internet kullanımına daha fazla zaman harcayan çocukların hafta içi ve hafta sonu günlerinde yatağa önemli derecede geç gittikleri; hafta sonu günlerinde geç kalktıkları ve hafta içi günlerde de yatakta az zaman harcadıkları ve daha yüksek seviyede yorgunluk hissettikleri görülmüştür.

3.2.12. İlköğretim öğrencilerinin odalarının çevresinin gürültülü olma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının odalarının çevresinin gürültülü olma durumuna göre t-Testi sonuçları Tablo 18'de gösterilmiştir.*

**Tablo 18**  
**Odanın Çevresinin Gürültülü Olma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları**

Yattığın odanın çevresi gürültülü mü?	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
<b>Evet</b>	47	119,76	10,96	411	2,512	,012*
<b>Hayır</b>	366	123,68	9,94			

\*.05 düzeyinde anlamlı

Odanın çevresinin gürültülü olma durumu dikkate alındığında, odasının çevresi gürültülü olanların, “Uyku Düzeni Ölçeği”nden aldıkları puanların ortalamasının 119,76; odasının çevresi gürültülü olmayanların aldıkları puanların ortalamasının 123,68 olduğu görülmektedir. t- testi sonuçlarına göre odalarının çevresinin gürültülü olma durumu ile öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $t_{(411)} = 2.512, p < .05$ ). Odasının çevresi gürültülü olmayanların uyku düzeni puanları, odasının çevresi gürültülü olanların puanlarından daha fazladır.

Bu sonuç itibariyle de uyku ile ilgili fiziksel faktörlerden olan uyunulan çevrenin gürültülü olmamasının önemi ortaya çıkmaktadır ve bu yönüyle de sonucumuz beklenen şekilde olmuştur. Uygunulan odanın tipi uyku düzeninde anlamlı bir farklılık yaratmazken,

odanın bulunduğu çevre uyku düzenini etkilediği ve uyunulan odanın gürültüden uzak olmasının uyku düzeni açısından yararlı olacağı söylenebilir.

3.2.13. İlköğretim öğrencilerinin kışın odalarının sıcak olma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının kışın odalarının sıcak olma durumuna göre t-Testi sonuçları Tablo 19’da gösterilmiştir.*

**Tablo 19**  
**Kışın Odalarının Sıcak Olma Durumuna Göre Uyku Düzeni Anketinden Alınan Puan Ortalamalarının t-Testi Sonuçları**

Kışın yattığın oda sıcak mı?	N	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Evet	373	123,50	10,15	411	-1,671	,095
Hayır	40	120,70	9,59			

Kışın odanın sıcak olma durumu dikkate alındığında, kışın odası sıcak olanların, “Uyku Düzeni Ölçeği”nden aldıkları puanların ortalamasının 123,50; kışın odası sıcak olmayanların aldıkları puanların ortalamasının 120,70 olduğu görülmektedir. t- testi sonuçlarına göre kışın odalarının sıcak olma durumu ile öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ( $t_{(411)} = -1.671, p > .05$ ).

Odanın sıcak olması durumu tek başına uyku düzenini etkilememektedir. Soğuk olan odada kalın bir şeyler giymek ya da ısınmayı kolaylaştıran örtülerin de sıcaklığı sağlamada etkili olduğu söylenebilir. Odanın belli bir ısıda olması kolay uyuma ve uykunun kalitesi açısından gerekli olduğu unutulmamalıdır.

**3.3. Üçüncü alt bölümde, İlköğretim öğrencilerinin uyku saatleri ve süreleri sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenleri açısından ele alınmış ve sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:**

**3.3.1. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ve cinsiyete göre yatış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?**

3.3.1.1. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre hafta içi yatış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin hafta içi yatış saatlerinin sınıf düzeyine göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $\chi^2$ ) analizi sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.*

**Tablo 20**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Yatış Saatlerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları**

Sınıf Düzeyi	Hafta İçi Yatış Saati										Toplam	
	...<21:00		21:00-22:00		22:00-23:00		23:00-24:00		24:00>...			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. Sınıf	21	16,5	73	57,5	30	23,6	1	0,8	2	1,6	127	100
6. Sınıf	12	10,8	45	40,5	45	40,5	9	8,1	0	0,0	111	100
7. Sınıf	5	5,6	28	31,1	43	47,8	13	14,4	1	1,1	90	100
8. Sınıf	0	0,0	16	18,8	53	62,4	15	17,6	1	1,2	85	100
<b>Toplam</b>	38	9,2	162	39,2	171	41,4	38	9,2	4	1,0	413	100

$$x^2=78,647 \quad sd=12 \quad p=.000 \quad \bar{X}=21,72 \quad (Ss. 0,81)$$

Tablo 20 incelendiğinde, ilköğretim öğrencilerinin hafta içi günlerde 5. sınıf öğrencilerinin %57,5'inin, 6. sınıf öğrencilerinin %40,5'inin 21:00-22:00'da; 7. sınıf öğrencilerinin %47,8'inin, 8. sınıf öğrencilerinin %62,4'ünün 22:00-23:00'da yattıkları görülmektedir. Buna göre; sınıf düzeyine göre hafta içi yatış saatleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $x^2= 78,647 \quad p<.05$ ).

Sınıf düzeyi arttıkça, hafta içi yatış saati de gecikmektedir. Yang, Kim, Patel ve Lee (2005) çalışmalarında öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça, okul günlerinde yatağa daha geç yatmakta; daha erken kalkmakta ve daha az uyumakta olduğunu belirtmektedir. Giannotti, Cortesi, Sebastiani ve Vagnoni (2005) çalışmalarında, 10-12 yaş çocuklarının diğer ülkelerdeki İsviçre (Iglowstein, Jenni ve Molinari 2003), Amerika (Owens, Spirito ve McGuinn 2000), Finlandiya (Saarenpaa-Heikkila, Rintahaka ve Laippala 1995), Kanada (Laberge, Petit ve Simard 2001), ve Fransa (Clarisse, Testu ve Maintier 2004) aynı yaş grubu çocuklarıyla karşılaştırıldığında yatağa daha geç gittiklerini ve uyku sürelerinin daha kısa olduğunu görmüşlerdir. Sadece Japonyalı çocuklar (Yoshimatsu ve Hayashi 2004), aynı şekilde geç yatmakta ve erken kalktıklarından dolayı daha kısa uyku süresine sahip olmaktadır. Sadeh, Raviv ve Gruber (2000) yatma kalkma alışkanlıklarının önemli derecede yaşa bağlı olarak değişiklik gösterdiğini belirtmektedirler. Yaşça büyük çocukların küçük olanlara göre uyku zamanları gecikmekte ve uyku süreleri kısalmaktadır. Wolfson ve Carskadon (1998) çalışmalarında, 13-14 yaş arası ergenlerin yatış zamanı ortalamasının okul gecelerinde 22:05, hafta sonunda 23:54 olduğunu belirtmişlerdir. Okul gecelerinde öğrencilerin %40'ı; hafta sonları %91'i 23:00'ten sonra; hafta sonları %67'si gece yarısından sonra yatağa gittiğini bildirmektedir. Öğrencilerin yaklaşık %70'i hafta sonu uyku saatinin 60 dakika ya da daha fazla geciktiğini bildirmektedir. Erken ergenlikte, sirkadiyan ritm değişiklikleri ve biyolojik faktörler, örneğin cinsiyet hormonları ve melatonin yatağa geç

gitmeye ve sabahları geç saatlere kadar uyuma gereksinimine ve olası uyku problemlerinin artmasına neden olur (Carskadon, Acebo, Richardson, Tate ve Seifer 1997; Dahl ve Lewin 2002; Taylor, Jenni, Acebo ve Carskadon 2005: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Okuldaki etkinlikleri, teorileri, çalışma programlarını ve sosyal etkinlikleri içine alan psikososyal seçenekler, ergenlerin uyku alışkanlıklarını etkilemektedir. Çalışmalar, ergenlerin okul geceleri daha az uyuduklarını, okul sabahları daha erken uyandıklarını ve hafta içi ve hafta sonu uyku programları arasında büyük farklılıklar olduğunu göstermektedir (Carskadon ve ark. 1997; Carskadon, Wolfson, Acebo, Tzischinsky, ve Seifer 1998a, 1998b: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007).

3.3.1.2. İlköğretim öğrencilerinin cinsiyete göre hafta içi yatış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin hafta içi yatış saatlerinin cinsiyete göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $x^2$ ) analizi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.*

**Tablo 21**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Yatış Saatlerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Hafta İçi Yatış Saati										Toplam	
	...<21:00		21:00-22:00		22:00-23:00		23:00-24:00		24:00>...			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Kız</b>	17	8,5	83	41,5	86	43,0	13	6,5	1	0,5	200	100
<b>Erkek</b>	21	9,9	79	37,1	85	39,9	25	11,7	3	1,4	213	100
<b>Toplam</b>	38	9,2	162	39,2	171	41,4	38	9,2	4	1,0	413	100

$$x^2=4,911 \quad sd=4 \quad p=.297 \quad \bar{X}=21,72 \quad (Ss. 0,81)$$

Tablo 21 incelendiğinde, ilköğretim öğrencilerinin hafta içi günlerde kız öğrencilerin %43’ünün; erkek öğrencilerin %39,9’unun 22:00-23:00’da yattıkları görülmektedir. Buna göre; kız ve erkek öğrencilerin hafta içi yatış saatleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $x^2=4,911 \quad p>.05$ ).

Çalışmada cinsiyetin yatış zamanını etkileyen bir değişken olmadığı söylenebilir. Wolfson ve Carskadon (1998) çalışmalarında lise öğrencileri arasında da cinsiyete göre, yatış zamanlarında farklılık olmadığı belirtilmektedir.

3.3.1.3. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre hafta sonu yatış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?



İlköğretim öğrencilerinin hafta sonu yatış saatlerinin sınıf düzeyine göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $x^2$ ) analizi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

**Tablo 22**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Yatış Saatlerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları**

Sınıf Düzeyi	Hafta Sonu Yatış Saati										Toplam	
	...<21:00		21:00-22:00		22:00-23:00		23:00-24:00		24:00>...			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>5. Sınıf</b>	4	3,1	20	15,7	64	50,4	33	26,0	6	4,7	127	100
<b>6. Sınıf</b>	2	1,8	12	10,8	33	29,7	45	40,5	19	17,1	111	100
<b>7. Sınıf</b>	0	0,0	5	5,6	17	18,9	36	40,0	32	35,6	90	100
<b>8. Sınıf</b>	0	0,0	0	0,0	15	17,6	35	41,2	35	41,2	85	100
<b>Toplam</b>	6	1,5	37	9,0	129	31,2	149	36,1	92	22,3	413	100

$$x^2=90,152 \quad sd=12 \quad p= .000 \quad \bar{X} =22,94 \text{ (Ss. 1,11)}$$

Tablo 22 incelendiğinde, ilköğretim öğrencilerinin hafta sonu günlerde 5. sınıf öğrencilerinin %50,4’ünün 22:00-23:00’da; 6. sınıf öğrencilerinin %40,5’inin, 7. sınıf öğrencilerinin %40’ının 23:00-24:00’da; 8. sınıf öğrencilerinin %41,2’sinin 24:00’dan sonra yattıkları görülmektedir. Buna göre; sınıf düzeyine göre hafta sonu yatış saatleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $x^2= 90,152 \quad p<.05$ ).

Hafta içi günlerde olduğu gibi, hafta sonu günlerde de sınıf düzeyi arttıkça, öğrencilerin yatış saati gecikmektedir. Bu durumun yaşa bağlı olarak uyku süresinin azalmasından kaynaklandığı söylenebilir.

3.3.1.4. İlköğretim öğrencilerinin cinsiyete göre hafta sonu yatış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

İlköğretim öğrencilerinin hafta sonu yatış saatlerinin cinsiyete göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $x^2$ ) analizi sonuçları Tablo 23’te verilmiştir.

**Tablo 23**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Yatış Saatlerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Hafta Sonu Yatış Saati										Toplam	
	...<21:00		21:00-22:00		22:00-23:00		23:00-24:00		24:00>...			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Kız</b>	5	2,5	16	8,0	72	36,0	75	37,5	32	16,0	200	100
<b>Erkek</b>	1	0,5	21	9,9	57	26,8	74	34,7	60	28,2	213	100
<b>Toplam</b>	6	1,5	37	9,0	129	31,2	149	36,1	92	22,3	413	100

$$x^2=13,219 \quad sd=4 \quad p= .010 \quad \bar{X} =22,94 \text{ (Ss. 1,11)}$$

Tablo 23 incelendiğinde, ilköğretim öğrencilerinin hafta sonu günlerde kız öğrencilerin %37,5'inin; erkek öğrencilerin %34,7'sinin 23:00-24:00'da yattıkları görülmektedir. Ancak kız öğrencilerin %16'sı; erkek öğrencilerin %28,2'si 24:00'dan sonra yatmaktadır. Buna göre; kız ve erkek öğrencilerin hafta sonu yatış saatleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $\chi^2=13,219$   $p<.05$ ).

Çalışmada erkeklerin hafta sonları kızlardan daha geç uyudukları görülmüştür. Erkeklerin hafta sonları farklı alanlarda zaman harcadıkları söylenebilir. Bu bakımdan uyku saatleri geciktiği düşünülebilir. Wolfson ve Carskadon'un (1998) çalışmasında 13-14 yaş arası kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre hafta sonu yatış zamanlarını daha fazla geciktirmekte ve sabahları daha geç uyandığı belirtilmektedir. Yang, Kim, Patel ve Lee'nin (2005) çalışmasında ise, hafta sonu yatış zamanları arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

### 3.3.2. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ve cinsiyete göre kalkış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3.3.2.1. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre hafta içi kalkış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin hafta içi kalkış saatlerinin sınıf düzeyine göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $\chi^2$ ) analizi sonuçları Tablo 24'te verilmiştir.*

**Tablo 24**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Kalkış Saatlerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $\chi^2$ ) Analizi Sonuçları**

Sınıf Düzeyi	Hafta İçi Kalkış Saati						Toplam	
	06:00-06:50		06:50-07:00		07:00>...			
	n	%	n	%	n	%	n	%
5. Sınıf	31	24,4	74	58,3	22	17,3	127	100
6. Sınıf	26	23,4	71	64,0	14	12,6	111	100
7. Sınıf	18	20,0	61	67,8	11	12,2	90	100
8. Sınıf	9	10,6	63	74,1	13	15,3	85	100
<b>Toplam</b>	84	20,3	269	65,1	60	14,5	413	100

$$\chi^2=8,952 \quad sd=6 \quad p=.176 \quad \bar{X}=06,48 \quad (Ss. 0,29)$$

Tablo 24 incelendiğinde, ilköğretim öğrencilerinin hafta içi günlerde 5. sınıf öğrencilerinin %58,3'ünün; 6. sınıf öğrencilerinin %64'ünün, 7. sınıf öğrencilerinin %67,8'inin; 8. sınıf öğrencilerinin %74,1'inin 06:50-07:00'da kalktıkları görülmektedir. Buna

göre; sınıf düzeyine göre hafta içi kalkış saatleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $\chi^2=8,952$   $p>.05$ ).

Hafta içi günlerde, okul saatinin erken başlamasından dolayı, okula yetişmek amacıyla öğrencilerin hepsi erken kalkmakta ve sonuçlardan görüldüğü gibi sınıf düzeyleri arasında önemli bir farklılık bulunmamaktadır. Okul saatinin öğrencilerin zorunlu olarak erken kalkmasına neden olduğu söylenebilir.

3.3.2.2. İlköğretim öğrencilerinin cinsiyete göre hafta içi kalkış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin hafta içi kalkış saatlerinin cinsiyete göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $\chi^2$ ) analizi sonuçları Tablo 25'te verilmiştir.*

**Tablo 25**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Kalkış Saatlerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $\chi^2$ ) Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Hafta İçi Kalkış Saati						Toplam	
	06:00-06:50		06:50-07:00		07:00>...			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Kız</b>	51	25,5	126	63,0	23	11,5	200	100
<b>Erkek</b>	33	15,5	143	67,1	37	17,4	213	100
<b>Toplam</b>	84	20,3	269	65,1	60	14,5	413	100

$$\chi^2=7,797 \quad sd=2 \quad p= .020 \quad \bar{X} =06,48 \text{ (Ss. 0,29)}$$

Tablo 25 incelendiğinde, ilköğretim öğrencilerinin hafta içi günlerde kız öğrencilerin %63'ünün; erkek öğrencilerin %67,1'inin 06:50-07:00 arasında kalktıkları görülmektedir. Ancak kız öğrencilerin %25,5'i 06:00-06:50 arasında; erkek öğrencilerin %17,4'ünün 07:00'dan sonra uyanmaktadır. Buna göre; kız ve erkek öğrencilerin hafta içi kalkış saatleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $\chi^2= 7,797$   $p<.05$ ).

Kız öğrenciler hafta içi günlerde erkeklerden daha önce kalkmaktadır. Kız öğrencilerin hazırlanmaları için daha fazla zamana ihtiyaç duymaları onların erken kalkmasını gerektirdiği düşünülebilir. Cinsiyet farklılıkları; hafta içi günler boyunca kızların daha erken uyandıkları literatürde ayrıca belgelenmiştir (Lee, McEnany ve Weekes 1999: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). 13-14 yaş arası kız öğrenciler okul günlerinde erkek öğrencilerden daha erken kalktığını belirtmişlerdir. Ergen kızların daha erken kalkmasında okula hazırlanmak için daha fazla zaman gerekmesi ya da ailedeki sorumluluklarının etkili olduğu düşünülmektedir (Wolfson ve Carskadon 1998). Okul günlerinde kızlar erkeklerden önemli derecede daha erken kalkmaktadır (Yang, Kim, Patel ve Lee 2005). Liseli kız ve erkek öğrencilerin uyku

alışkanlıkları arasında dikkate değer farklılıklar bulunmuştur. Ergen kızlar okul sabahları erkek akranlarından 12 dakika daha erken uyanmaktadır. Wolfson ve Carskadon (1998)'un aktardığına göre, bu bulgu daha önceden lise öğrencileriyle yapılmış araştırma sonuçlarıyla tutarlıdır (Carskadon 1990b; Gau ve Soong 1995). Bununla birlikte Gau ve Saung (1995)'in çalışmasında, liseli kız öğrencilerin erkeklerden daha az uyku uyudukları bildirilmektedir.

3.3.2.3. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre hafta sonu kalkış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin hafta sonu kalkış saatlerinin sınıf düzeyine göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $x^2$ ) analizi sonuçları Tablo 26'da verilmiştir.*

**Tablo 26**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Kalkış Saatlerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları**

Sınıf Düzeyi	Hafta Sonu Kalkış Saati										Toplam	
	...<08:00		08:00-09:00		09:00-10:00		10:00-11:00		11:00>...			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>5. Sınıf</b>	27	21,3	30	23,6	43	33,9	18	14,2	9	7,1	127	100
<b>6. Sınıf</b>	20	18,0	41	36,9	18	16,2	26	23,4	6	5,4	111	100
<b>7. Sınıf</b>	8	8,9	30	33,3	28	31,1	15	16,7	9	10,0	90	100
<b>8. Sınıf</b>	6	7,1	13	15,3	18	21,2	38	44,7	10	11,8	85	100
<b>Toplam</b>	61	14,8	114	27,6	107	25,9	97	23,5	34	8,2	413	100

$$x^2=54,388 \quad sd=12 \quad p= .000 \quad \bar{X} =09,00 \text{ (Ss. 1,26)}$$

Tablo 26 incelendiğinde, ilköğretim öğrencilerinin hafta içi günlerde 5. sınıf öğrencilerinin %33,9'unun 09:00-10:00'da; 6. sınıf öğrencilerinin %36,9'unun; 7. sınıf öğrencilerinin %33,3'ünün 08:00-09:00'da; 8. sınıf öğrencilerinin %44,7'sinin 10:00-11:00'da kalktıkları görülmektedir. Buna göre; sınıf düzeyine göre hafta sonu kalkış saatleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $x^2= 54,388 \quad p<.05$ ).

Çalışma sonucunda öğrencilerin hafta sonu kalkış saatlerinin geciktiği; üst sınıfların geç yatmalarının bir sonucu olarak daha geç uyandıkları görülmektedir. Yang, Kim, Patel ve Lee (2005) sınıf düzeyinin etkilerinin, hafta sonları yatış ve kalkış zamanları ile uyku sürelerinde de görüldüğünü belirtmektedir. Hafta sonu kalkış zamanı bütün sınıflarda gecikmektedir. Hafta sonu, hafta içinin tam tersi olarak üst sınıf öğrencilerin kalkış zamanı daha geç olmaktadır. Hafta içi okulun erken başlaması öğrencilerin erken kalkmasını gerektirmekte ve hafta içi günlerdeki kalkış saati hafta sonu günlerden daha erken olmasına sebep olmaktadır. Öğrencilerin hafta sonu daha geç uyandıkları literatürdeki çalışmalarda da

belirtmiştir. Wolfson ve Carskadon (1998) çalışmalarında, 13-14 yaş arası ergenlerin kalkış zamanı ortalamasının okul günlerinde 5:59, hafta sonunda 9:22 olduğunu belirtmişlerdir. 13-14 yaş arası ergenler hafta sonları 1 saat 50 dakika daha geç uyandıklarını bildirmektedir. Lise öğrencilerinin %91'i okul sabahları 6:30 ya da daha erken kalkmakta ve %72'si hafta sonları 9:00 ya da daha geç uyanmaktadır.

3.3.2.4. İlköğretim öğrencilerinin cinsiyete göre hafta sonu kalkış saatleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin hafta sonu kalkış saatlerinin cinsiyete göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $x^2$ ) analizi sonuçları Tablo 27'de verilmiştir.*

**Tablo 27**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Kalkış Saatlerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Hafta Sonu Kalkış Saati										Toplam	
	...<08:00		08:00-09:00		09:00-10:00		10:00-11:00		11:00>...			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Kız</b>	26	13,0	48	24,0	57	28,5	53	26,5	16	8,0	200	100
<b>Erkek</b>	35	16,4	66	31,0	50	23,5	44	20,7	18	8,5	213	100
<b>Toplam</b>	61	14,8	114	27,6	107	25,9	97	23,5	34	8,2	413	100

$$x^2=5,177 \quad sd=4 \quad p=.270 \quad \bar{X} =09,00 \text{ (Ss. 1,26)}$$

Tablo 27 incelendiğinde, ilköğretim öğrencilerinin hafta sonu günlerde kız öğrencilerin %28,5'inin; erkek öğrencilerin %23,5'inin 09:00-10:00'da kalktıkları görülmektedir. Buna göre; kız ve erkek öğrencilerin hafta sonu kalkış saatleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $x^2= 5,177 \quad p>.05$ ).

Kız ve erkek öğrencilerin hafta sonu kalkış saatleri değişmemektedir. Okul günlerinde erken kalkma zorunluluğu, hafta sonları daha fazla uyumaya sebep olduğu ve bu durumun cinsiyete göre değişmesini gerektirmeyeceği söylenebilir. Wolfson ve Carskadon (1998) çalışmalarında 13-14 yaş arası kız ve erkek öğrencilerin hafta sonu uyku saatleri arasında farklılık bulunmadığını belirtmektedir. Giannotti, Cortesi, Sebastiani ve Vagnoni (2005) de çalışmalarında, ergenlerin hafta sonları süresince yatış ve kalkış saatlerinin daha geç olduğunu ve cinsiyete göre değişmediğini belirtmektedirler. Diğer taraftan Ward, Rankin ve Lee'nin (2007) aktardığına göre, cinsiyet farklılıkları; hafta sonları erkeklerin daha erken uyandıkları literatürde ayrıca belgelenmiştir (Lee, McEnany ve Weekes 1999). Yang, Kim, Patel ve Lee (2005) okul günlerinde erkeklerden daha önce kalkan kızların, hafta sonları erkeklerden daha geç uyandığını ve daha uzun süre uyduklarını bildirmektedir.

### 3.3.3. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine ve cinsiyete göre uyku süreleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3.3.3.1. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre hafta içi uyku süreleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin hafta içi uyku sürelerinin sınıf düzeyine göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $\chi^2$ ) analizi sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.*

**Tablo 28**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Uyku Sürelerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $\chi^2$ ) Analizi Sonuçları**

Sınıf Düzeyi	Hafta İçi Uyku Süresi								Toplam	
	...<8		8-9		9-10		10-11			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. Sınıf	11	8,7	62	48,8	46	36,2	8	6,3	127	100
6. Sınıf	27	24,3	59	53,2	19	17,1	6	5,4	111	100
7. Sınıf	33	36,7	44	48,9	11	12,2	2	2,2	90	100
8. Sınıf	41	48,2	36	42,4	8	9,4	0	0,0	85	100
<b>Toplam</b>	112	27,1	201	48,7	84	20,3	16	3,9	413	100

$$\chi^2=65,180 \quad sd=9 \quad p= .000 \quad \bar{X}=8,74 \text{ (Ss. } 0,83)$$

Tablo 28 incelendiğinde, ilköğretim öğrencilerinin hafta içi günlerde 5. sınıf öğrencilerinin %48,8’inin, 6. sınıf öğrencilerinin %53,2’sinin, 7. sınıf öğrencilerinin %48,9’unun 8-9 saat; 8. sınıf öğrencilerinin %48,2’sinin 8 saatten daha az uyudukları görülmektedir. Buna göre; sınıf düzeyine göre hafta içi uyku süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $\chi^2= 65,180$   $p<.05$ ).

Hafta içi günlerde sınıf düzeyi arttıkça uyku süreleri azalmaktadır. Yang, Kim, Patel ve Lee (2005), ideal uyku süresinin düşmesinin, okul günlerinde uyku borcunun sınıf düzeyi arttıkça artmasına neden olduğunu belirtmektedir. Bu sınıf düzeyinin etkisi, uyku borcunun önemli derecede arttırmakta ve cinsiyet farklılığı yaratmamaktadır. Okul günlerindeki yetersiz uykunun, okulun başlama saatlerinin erken olması, internet kullanımı ve televizyon gibi eğlence, ev ödevleri ve gece okuluna katılmak gibi nedenlerden kaynaklandığı bildirilmektedir. Wolfson ve Carskadon’un (1998) aktardığına göre, veriler genellikle 13-19 yaş arası ergenlerin okul gecelerinde yeterli uyku uyumadıkları ve uyku borçlarını ödemek için hafta sonu gecelerinde uyku sürelerini uzattıkları şeklinde yorumlanmaktadır. Birçok çalışmada ergenlerin ergenlik çağı süresince erken okul saatleri, öğleden sonra ve akşamki işleri ya da aktiviteleri, akademik ve sosyal baskılar sonucunda oluşan uyku borçlarının okul gecelerinde yetersiz uyku modeli oluşturduğu bildirilmektedir (Carskadon 1990b; Manber ve ark. 1995; Wolfson ve ark. 1995). Sabah okula erken başlama, uyku saatlerinin önemli

derecede daralmasına neden olmaktadır. Örneğin, Szymczak, Jasinska, Pawlak ve Swierzykowska (1993) 10-14 yaş arası Polonyalı çocukları bir yıldan daha fazla izlemişler ve geç uyanmalarının bir sonucu olarak hafta sonları ve tatil günleri süresince uykularının uzadığını görmüşlerdir. Bu araştırmacılar, okuldaki çalışma programının bu öğrenciler için uyanma zamanlarının en etkili belirleyicisi olduğu sonucuna varmışlardır. Benzer şekilde, lise öğrencileriyle yapılan birkaç çalışmada okul başlangıcı 7:30 ya da daha erken olan öğrencilerin okul gecelerinde uyku süreleri toplamı erken kalkış zamanından dolayı daha az bulunmuştur (Allen 1991; Allen ve Mirabile 1989; Carskadon ve Mancuso 1988: Akt. Wolfson ve Carskadon 1998).

3.3.3.2. İlköğretim öğrencilerinin cinsiyete göre hafta içi uyku süreleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin hafta içi uyku sürelerinin cinsiyete göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $x^2$ ) analizi sonuçları Tablo 29'da verilmiştir.*

**Tablo 29**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta İçi Uyku Sürelerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Hafta İçi Uyku Süresi								Toplam	
	...<8		8-9		9-10		10-11			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Kız</b>	53	26,5	103	51,5	41	20,5	3	1,5	200	100
<b>Erkek</b>	59	27,7	98	46,0	43	20,2	13	6,1	213	100
<b>Toplam</b>	112	27,1	201	48,7	84	20,3	16	3,9	413	100

$$x^2=6,341 \quad sd=3 \quad p=.096 \quad \bar{X}=8,74 \quad (Ss. 0,83)$$

Tablo 29 incelendiğinde, hafta içi günlerde kız öğrencilerin %51,5'inin; erkek öğrencilerin %46'sının uyku sürelerinin 8-9 saat olduğu görülmektedir. Buna göre; kız ve erkek öğrencilerin hafta içi uyku süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $x^2=6,341 \quad p>.05$ ).

Bu çalışmada öğrencilerin hafta içi uyku süresi cinsiyete göre değişmezken, Sadeh, Raviv ve Gruber (2000) çalışmalarında, yatma kalkma alışkanlıklarının cinsiyete göre önemli derecede farklılaştığını belirtmektedir. Kızların daha uzun süre uyduğunu ve uykularının yüksek derecede daha hareketsiz olduğunu bildirmektedir.

3.3.3.3. İlköğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre hafta sonu uyku süreleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

İlköğretim öğrencilerinin hafta sonu uyku sürelerinin sınıf düzeyine göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $x^2$ ) analizi sonuçları Tablo 30'da verilmiştir.

**Tablo 30**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Uyku Sürelerinin Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları**

Sınıf Düzeyi	Hafta Sonu Uyku Süresi										Toplam	
	...<8		8-9		9-10		10-11		11:00>...			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. Sınıf	7	5,5	19	15,0	33	26,0	35	27,6	33	26,0	127	100
6. Sınıf	10	9,0	30	27,0	28	25,2	26	23,4	17	15,3	111	100
7. Sınıf	11	12,2	26	28,9	21	23,3	21	23,3	11	12,2	90	100
8. Sınıf	8	9,4	14	16,5	28	32,9	29	34,1	6	7,1	85	100
<b>Toplam</b>	36	8,7	89	21,5	110	26,6	111	26,9	67	16,2	413	100

$$x^2=27,332 \quad sd=12 \quad p=.007 \quad \bar{X}=10,04 \quad (Ss. 1,31)$$

Tablo 30 incelendiğinde, ilköğretim öğrencilerinin hafta sonu günlerde 5. sınıf öğrencilerinin %27,6'sının, 8. sınıf öğrencilerinin %34,1'inin 10-11 saat; 6. sınıf öğrencilerinin %27'sinin, 7. sınıf öğrencilerinin %28,9'unun 8-9 saat uyudukları görülmektedir. Buna göre; sınıf düzeyine göre hafta sonu uyku süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $x^2= 7,797 \quad p<.05$ ).

Çalışmada öğrencilerin hafta sonu uyku süresi ortalaması 10,04 olarak bulunmuştur. Hafta içine göre öğrencilerin hafta sonları yeteri kadar uyudukları söylenebilir. Hafta sonları bütün sınıflar okul günlerine göre daha fazla uyumaktadır. Bu sonuç Yang, Kim, Patel ve Lee'nin (2005) çalışmasıyla tutarlıdır. Daniel K. Ng ve arkadaşları (2005) çalışmalarında Hong Kong'daki 6-12 yaş arası ilkokul çocuğunda ortalama uyku süresinin 8,79 saat olduğunu bildirmişlerdir. Öztürk ve arkadaşları (2004) okul dönemindeki çocuklarla yaptıkları çalışmada, öğrencilerin % 10'unun (n=40) 8 saatten az uyuduğunu belirtmektedir. Ekici (2000) çalışmasında 7-12 yaş arasındaki çocukların ortalama 9-10 saat uyuduklarını belirtmiştir (Akt. Öztürk ve ark., 2004). Özbıçakçı ve diğerleri (1998) öğrencilerin %67'sinin 10 saat ve üstünde uyuduğunu belirtmektedir (Akt. Öztürk ve ark. 2004). Avrupa'daki 11-12 yaş çocuklarında ortalama uyku süresi değerleri 9-10 saat arasında değişmektedir (Tynja & laÈ & ve ark. 1993; Akt. Meijer, Habekothea ve Wittenboer, 2000). Wolfson ve Carskadon (1998) çalışmalarında, ergenlerin yeterli uykuya sahip olmadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Laboratuvar verileri, ergenlerin uygun uyku sürelerinin 9,2 saat olduğunu göstermektedir (Carskadon ve ark. 1980; Akt. Wolfson ve Carskadon 1998). Uygulamaya katılan öğrencilerin %26'sı genellikle 6,5 saat ya da daha az uyuduğunu; sadece %15'i okul gecelerinde 8,5 saat ya da daha fazla uyuduğunu bildirmektedir (Wolfson ve Carskadon



1998). Beapark ve Michie 1987; Petta, Carskadon ve Dement 1984; Strauch ve Meier 1988 çalışmalarında, 10-14 yaşlar arasında hafta sonu toplam uyku süresi ortalaması okul gecesindeki süreden 30-60 dakika daha fazla olduğu ve bu farklılık 18 yaşa kadar 2 saatin üzerine çıktığını bildirmektedir. National Sleep Foundation (2006)'ın son anketlerine göre, 11-17 yaş arasındaki ergenlerin %45'inin gece boyunca 8 saatten daha az uyudukları; sadece %20'sinin gece boyunca 9 saat uyudukları bildirilmiştir (Carskadon 1990: Akt. Ward, Rankin ve Lee 2007). Bu çalışmada da yaşla birlikte uyku süresinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.3.4. İlköğretim öğrencilerinin cinsiyete göre hafta sonu uyku süreleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

*İlköğretim öğrencilerinin hafta sonu uyku sürelerinin cinsiyete göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $x^2$ ) analizi sonuçları Tablo 31'de verilmiştir.*

**Tablo 31**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Hafta Sonu Uyku Sürelerinin Cinsiyete Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları**

Cinsiyet	Hafta Sonu Uyku Süresi										Toplam	
	...<8		8-9		9-10		10-11		11:00>...			
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
<b>Kız</b>	10	5,0	38	19,0	49	24,5	61	30,5	42	21,0	200	100
<b>Erkek</b>	26	12,2	51	23,9	61	28,6	50	23,5	25	11,7	213	100
<b>Toplam</b>	36	8,7	89	21,5	110	26,6	111	26,9	67	16,2	413	100

$$x^2=15,329 \quad sd=4 \quad p= .004 \quad \bar{X}=10,04 \text{ (Ss. 1,31)}$$

Tablo 31 incelendiğinde, hafta sonu günlerde kız öğrencilerin %30,5'inin 10-11 saat; erkek öğrencilerin %28,6'sının 9-10 saat uyudukları görülmektedir. Buna göre; kız ve erkek öğrencilerin hafta sonu uyku süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $x^2= 15,329$   $p<.05$ ).

Çalışma sonucunda kız öğrencilerin hafta sonu günlerde erkeklerden daha fazla uyudukları görülmüştür. Giannotti, Cortesi, Sebastiani ve Vagnoni de (2005) çalışmalarında, hafta sonları kızların erkeklerden daha fazla uyuduklarını belirtmektedirler. Wolfson ve Carskadon'un (1998) çalışmasında ise, 13-14 yaş arası kız ve erkek öğrencilerin hafta sonu uyku saatleri ile toplam uyku süreleri arasında farklılık bulunmamıştır. Lise öğrencileri arasında da cinsiyete göre, hafta sonu toplam uyku süreleri arasında farklılık olmadığı belirtilmektedir.

Uyku ile ilgili sonuçlar ülkelere göre de farklılık göstermektedir. Bu konuda Liu ve arkadaşları (2005), Çinli çocukların uyku modellerinin Amerikalı çocuklardan farklı

olduğunu; daha geç yattıklarını, daha erken uyandıklarını ve bir saat daha kısa uyku süresine sahip olduklarını bildirmektedir. İki ülke arasındaki çocuklarda uyku modellerindeki farklılığın, okul programlarının, ev ödevi miktarlarının ve uyku alışkanlıklarının farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

### 3.4. Dördüncü alt bölümde, İlköğretim öğrencilerinin Uyku Düzeni Bilgi formuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımlarına yer verilmiştir:

3.4.1. İlköğretim öğrencilerinin Uyku Düzeni Bilgi formundaki evet-hayır şeklindeki sorulara verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 32’de verilmiştir.

**Tablo 32**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Uyku Düzeni Bilgi formundaki Evet-Hayır Şeklindeki Sorulara Verdikleri Cevapların Yüzde ve Frekans Dağılımları**

Sorular	Evet (1)		Hayır (2)	
	n	%	n	%
2. Uykuyla ilgili bir problemin var mı?	29	7,0	384	93,0
6. Gün içinde uyur musun?	193	46,7	220	53,3
13. Kendine ait bir odan var mı?	92	22,3	321	77,7
14. Yatağında tek başına mı uyuyorsun?	324	78,5	89	21,5
15. Yatma saatine senin karar vermene izin veriliyor mu?	238	57,6	175	42,4
17. Ailenden biri seni yatırır mı?	40	9,7	373	90,3
18. Yatarken ailenden biri gelip sana iyi geceler der mi?	351	85,0	62	15,0
19. Yatağa yatar yatmaz ışığı söndürür müsün?	350	84,7	63	15,3
21. Odanda televizyon var mı?	150	36,3	263	63,7
22. Evinizde bilgisayar var mı?	201	48,7	213	51,3
23. Yattığın odanın çevresi gürültülü mü?	47	11,4	366	88,6
24. Kışın yattığın oda sıcak mı?	373	90,3	40	9,7

Öğrencilerin %93’ünün uykuyla ilgili bir problemi yoktur. Öğrencilerin %7’sini oluşturan uykuyla ilgili bir problemi olan 29 öğrenciden ikisi (%0,5) kabus görme, 16’sı (%3,9) hemen uyuyamama, 8’i (%1,9) yorgun uyanma, ikisi (%0,5) uykuda konuşma, biri (%0,2) ise uykuda nefes problemi yaşadığını belirtmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, öğrencilerin uyku ile ilgili pek sorun yaşamadıkları söylenebilir.

Amschler ve McKenzie’nin (2005) çalışmasında, öğrencilerin yaklaşık yarısı yatma zamanında ailesine karşı çıktığını bildirmektedir. Meijer, Habekotha ve Wittenboer (2000) çalışmalarında öğrencilerin %15’inin uyku ile ilgili probleme sahip olduğunu, %43’ünün sabahları uyanmada güçlük yaşadığını, %25’inin okulda kendini dinlenmiş hissetmediğini belirtmektedir. Blader, Koplewicz, Abikoff ve Foley (1997) çalışmalarında okul çağı

çocuklarında nispeten yüksek oranlarda yaygınlık gösteren belirli uyku problemlerinin ve yüzdelerinin şunlar olduğunu bildirmektedirler: Yatma zamanına direnme %27; uyku başlangıcında gecikme %11; sabah uyanma problemleri %17; gece uyanmaları %6,5 ve yorgunluk şikayetleri %17 (Akt. Sadeh ve ark. 2000). Carskadon (1990); Mindell, Owens ve Carskadon (1999) çalışmalarında çocuk ve ergenler arasında uyku bozukluklarını yaygın olduğunu; yaklaşık %20-25'inin uyku bozukluklarının birkaç çeşidi ile karşılaştıklarını bildirmektedirler (Akt. Rebecca ve ark. 2006). Liu ve arkadaşları (2005) da çalışmalarında Amerikalı ve Çinli çocukların birçok uyku problemiyle karşı karşıya kaldıklarını bildirmektedirler.

Öğrencilerin %53,3'ü gün içinde uyumamaktadır. Öğrencilerin %46,7'sini oluşturan 193 öğrenciden 14'ü (%3,3) gün içinde yarım saat, 68'i (%16,5) bir saat, 21'i (%5,1) bir buçuk saat, 57'si (%13,8) iki saat, 17'si (%4,1) iki buçuk saat, 16'sı (%3,9) ise üç saat uyuduğunu belirtmiştir. Gün içi uyuma gece uykusunu olumsuz etkilediğinden, öğrencilerin yaklaşık yarısının bu durumdan olumsuz etkilendiği söylenebilir.

Öğrencilerin %22,3'ünün kendine ait bir odası vardır. Öğrencilerin %77,7'sini oluşturan kendine ait bir odası olmayan 321 öğrenciden 314'ü (%76,0) kardeşiyle, beşi (%1,2) anne-babasıyla, üçü (%0,7) ise babaanesiyle odasını paylaştığını belirtmiştir. Öğrencilerin %78,5'i yatağında tek başına uyumaktadır. Öğrencilerin %21,5'ünü oluşturan yatağında tek başına uyumayan 89 öğrenciden 84'ü (%20,3) kardeşiyle, dördü (%1,0) anne-babasıyla, biri (%0,2) ise babaanesiyle yatağını paylaştığını belirtmiştir. Kardeş sayısının fazla olması, geniş aileye sahip olma gibi etkenlerin öğrencilerin odalarını başkalarıyla paylaşmasına neden olduğu söylenebilir. Bu durumların oluşmasında sosyo-ekonomik düzeyin de önemli derecede etkili olduğu düşünülebilir. Bu konuda Mohammadi ve arkadaşlarının (2007), İran'daki okul çağı çocuklarıyla yaptıkları çalışmada, çocukların %53,5'inin kendine ait bir odaya; %84,2'sinin kendine ait bir yatağa sahip olduklarını belirtmişlerdir. Meijer ve arkadaşları (2000) çalışmalarında öğrencilerin %83'ünün yatağında yalnız uyuduğunu ve kendi odalarına sahip olduklarını belirtmektedir. Li ve arkadaşları (2008) çalışmalarının sonucunda Çin'deki okul çağı çocuklarında yatak ve oda paylaşımının yaygın olduğu görülmüştür (yatak paylaşımı %23; oda paylaşımı %14,6). Öğrencilerin 48.5%'i kendi odalarında yalnız uyumaktadır. Giannotti, Cortesi, Sebastiani ve Vagnoni (2005) çalışmalarında, İtalya'daki okul çağı çocuklarında ve erken ergenlerde yatak ve oda paylaşımının var olduğu belirtilmektedir.

İlköğretim öğrencilerinin “Yatağında tek başına mı uyuyorsun?” sorusuna verdikleri cevapların sınıf düzeyine göre yüzde ve frekans dağılımları ile Kaykare( $x^2$ ) analizi sonuçları Tablo 33’te verilmiştir.

**Tablo 33**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Yatağında Tek Başına Uyuma Durumlarının Sınıf Düzeyine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları İle Kaykare( $x^2$ ) Analizi Sonuçları**

Sınıflar	14. Yatağında tek başına mı uyuyorsun?				Toplam	
	Evet (1)		Hayır (2)			
	n	%	n	%		
<b>5.Sınıf</b>	91	71,7	36	28,3	127	100
<b>6.Sınıf</b>	81	73,0	30	27,0	111	100
<b>7.Sınıf</b>	76	84,4	14	15,6	90	100
<b>8.Sınıf</b>	76	89,4	9	10,6	85	100
<b>Toplam</b>	324	78,5	89	21,5	413	100

$$x^2=13,394 \quad sd=3 \quad p=.004$$

Tablo 33 incelendiğinde, 5. sınıf öğrencilerinin %71,7’sinin; 6. sınıf öğrencilerinin %73,0’ının, 7. sınıf öğrencilerinin %84,4’ünün; 8. sınıf öğrencilerinin %89,4’ünün yatağında tek başına uyuduğu görülmektedir. Buna göre; sınıf düzeyine göre yatakta tek başına uyuma durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $x^2= 13,394 \quad p<.05$ ). Sınıf düzeyi arttıkça yatakta tek başına uyuma durumu artmaktadır. Yaş ilerledikçe birisiyle yatma ihtiyacının da ortadan kalktığı söylenebilir. Li ve arkadaşları (2008) çalışmalarının sonucunda Çin’deki okul çağı çocuklarında yatak ve oda paylaşımı cinsiyete göre önemli bir farklılık göstermemektedir, fakat yükselen yaşla birlikte gittikçe azalmaktadır. Li ve arkadaşlarının (2008) çalışmasında da yaşla birlikte tek başına uyuma yüzdesi artmakta olduğu ve yatak ve oda paylaşımı yaş arttıkça önemli derecede azalmakta olduğu belirtilmektedir.

Öğrencilerin %57,6’sının yatma saatine kendisinin karar vermesine izin verilmektedir. Meijer ve arkadaşları (2000) çalışmalarında, öğrencilerin %91’inin ne zaman yatağa gitmelerinin gerektiğine ailelerinin karar verdiğini belirtmektedir.

Öğrencilerin %9,7’si ailesinden biri tarafından yatırılmaktadır. Öğrencilerin %85’inin yatarken ailesinden biri gelip iyi geceler demektedir. Öğrencilerin %84,7’si yatağa yatar yatmaz ışığı söndürmektedir. Öğrencilerin %36,3’ünün odasında televizyon vardır. Öğrencilerin %11,4’ünün yattığı odanın çevresi gürültülüdür. Öğrencilerin %90,3’ünün kışın yattığı odaları sıcaktır.

Öğrencilerin %51,3’ünün evinde bilgisayar yoktur. Öğrencilerin %48,7’sini oluşturan 201 öğrenciden 113’ünün (%27,4) kendi odasında, 14’ünün (%3,4) yatak odasında, 38’inin

(%9,2) oturma odasında, 34'ünün (%8,2) misafir odasında, ikisinin (%0,5) ise çalışma odasında bilgisayarları bulunmaktadır.

**3.4.2.** İlköğretim öğrencilerinin, “**Sabahları genellikle nasıl uyanırsın?**” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 34’te verilmiştir.

**Tablo 34**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Sabahları Uyanma Durumlarının Yüzde ve Frekans Dağılımları**

<b>1. Sabahları genellikle nasıl uyanırsın?</b>									
<b>Saatin alarmı</b>		<b>Aileden birisi tarafından</b>		<b>Gürültü</b>		<b>Kendim</b>		<b>Tuvaletim geldiğinde</b>	
<b>( 1 )</b>		<b>( 2 )</b>		<b>( 3 )</b>		<b>( 4 )</b>		<b>( 5 )</b>	
<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
122	29,5	217	52,6	0	0,0	72	17,4	2	0,5

İlköğretim öğrencilerinin %52,6’sı sabahları ailesinden biri tarafından uyandırılmaktadır. %29,5’i saat alarmı ile uyanmaktadır. Sabahları kişinin kendisinin uyanması kaliteli bir uykunun ve yeteri kadar uyunduğunun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Öğrencilerin genelinin uyanmaları için başkalarına ya da çalar saate ihtiyaç duyduklarından gereken uyku miktarını alamadıkları söylenebilir.

**3.4.3.** İlköğretim öğrencilerinin, “**Gün içinde genellikle ne zaman uyursun?**” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 35’te verilmiştir.

**Tablo 35**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Gün İçi Uyku Sürelerinin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

<b>6. Gün içi uyku zamanı</b>	<b>Sabah</b>		<b>Öğleden sonra</b>		<b>Akşamüzeri</b>	
	<b>( 1 )</b>		<b>( 2 )</b>		<b>( 3 )</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>a. Hafta içi</b>	0	0	138	33,4	55	13,3
<b>b. Hafta sonu</b>	22	5,3	83	20,1	80	19,4

İlköğretim öğrencilerinin %46,7’sinin gün içinde uyuduğunu söylemiştik. Bu öğrencilerin hafta içi günlerde %33,4’ü; hafta sonu günlerde %20,1’i öğleden sonra uyumaktadır. Gün içinde uykunun öğle saatlerinde ve yarım saati geçmeyecek kadar kısa olması şartıyla yararlı olduğu düşünülerek, öğrencilerin gün içinde uyuma için tercih ettikleri zamanların pek doğru olduğu söylenemez. Özellikle akşam üzeri uyumanın gece uykusunun kısa olmasına ve yatma zamanının gecikmesine sebep olabileceği düşünülebilir.

3.4.4. İlköğretim öğrencilerinin, “Gece boyunca genellikle kaç kere uyanırsın?” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 36’da verilmiştir.

**Tablo 36**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Gece Boyunca Uyanma Sayısının Yüzde ve Frekans Dağılımları**

7. Gece boyunca genellikle kaç kere uyanırsın?	Hiç uyanmam (1)		1 kere (2)		2 kere (3)		3 kere (4)		3’ten fazla (5)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	159	38,5	153	37,0	82	19,9	15	3,6	4	1,0

İlköğretim öğrencilerinin %38,5’i gece boyunca hiç uyanmamaktadır. %37’si gece boyunca bir kere uyanmaktadır. Gece uyanmalarının sayısının artması uykunun kalitesini giderek bozduğu düşünülerek, öğrencilerin genelinin gece boyunca bir kere uyanmaları ya da hiç uyanmamaları uyku düzenleri açısından olumlu bir sonuç olarak kabul edilebilir.

Bu konuda Lee, McEnany ve Weekes (1999), okul çocuklarının örneğin sabahları kalkarken uykulu ve yorgun hissetme, gece yarısı uyanma, uyandıktan sonra tekrar uyumakta güçlük ve uykuya dalmada güçlük gibi sık sık uyku problemlerinin olduğunu bildirmektedir (Akt. Rebecca ve ark. 2006). Mohammadi ve arkadaşları (2007), İran’daki okul çağı çocuklarıyla yaptıkları çalışmada, çocukların %19,3’ünün gece boyunca uyandıklarını belirtmişlerdir.

3.4.5. İlköğretim öğrencilerinin, “Ne tip yatakta uyursun?” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 37’de verilmiştir.

**Tablo 37**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Uydukları Yatak Tipinin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

8. Ne tip yatakta uyursun?	Tek kişilik yatak (1)		Çift kişilik yatak (2)		Kanepe/ çekyat (3)		Ranza (4)		Yer yatağı (5)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	159	38,5	48	11,6	90	21,8	78	18,9	38	9,2

İlköğretim öğrencilerinin %38,5’i tek kişilik yatakta uyumaktadır. Uyku düzenindeki fiziki faktörlerden biri olarak kabul edilen yatak tipinin önemli bir yeri vardır. Öğrencilerin en

fazla tek kişilik yatakta yatmalarının uyku düzenlerinin olumlu etkilenmesini sağladığı söylenebilir.

**3.4.6.** İlköğretim öğrencilerinin, “**Hangi odada uyursun?**” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 38’de verilmiştir.

**Tablo 38**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Uydukları Oda Tipinin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

9. Hangi odada uyursun?	Kendi odam ( 1 )		Yatak odası ( 2 )		Oturma odası ( 3 )		Misafir odası ( 4 )	
	n	%	n	%	n	%	n	%
	251	60,8	42	10,2	110	26,6	10	2,4

İlköğretim öğrencilerinin %60,8’i kendi odasında uyumaktadır. Yatak tipi gibi uyku düzenindeki fiziki faktörlerden biri olarak kabul edilen oda tipinin de önemli bir yeri vardır. Özellikle uyku hijyeni göz önünde bulundurularak hazırlanan yatak odalarının uyku düzeni için olumlu sonuçlar yaratacağı düşünülmektedir.

**3.4.7.** İlköğretim öğrencilerinin, “**Yatmadan 30 dakika içinde ne yaparsın?**” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 39’da verilmiştir.

**Tablo 39**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Yatmadan 30 Dakika İçinde Yaptıkları Faaliyetlerin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

10. Yatmadan 30 dakika içinde ne yaparsın?							
Okurum. ( 1 )		Televizyon izlerim. ( 2 )		Müzik dinlerim. ( 3 )		Diğer ( 0 )	
n	%	n	%	n	%	n	%
150	36,3	179	43,3	43	10,4	41	9,9

Öğrencilerin %43,3’ü yatmadan 30 dakika içinde televizyon izlemekte, %36,3’ü kitap okumaktadır. Öğrencilerin %9,9’u ise diğer seçeneğini işaretlemiştir. Bu 41 öğrenciden on beşi (%3,6) yatmadan 30 dakika içinde çanta hazırlamakta, üçü (%0,7) ders çalışmakta, yedisi (%1,7) sohbet etmekte, biri (%0,2) pijamalarını giymekte, üçü (%0,7) oyun oynamakta, beşi (%1,2) diş fırçalamakta, ikisi (%0,5) bir şeyler içip yemekte, beşi (%1,2) bilgisayar kullanmaktadır.

Yatmadan önce öğrencilerin çoğu televizyon izlemekte ya da kitap okumaktadır. Kitap okumak uykuya hazırlayıcı bir etkinlik iken, televizyon izleme yaydığı ışığın uyarıcı olmasından dolayı uykuyu geciktirmektedir. Bu nedenle yatmadan en az yarım saat önce televizyon, bilgisayar gibi araçların kapatılmasının uyku düzeni için yararlı olabileceği söylenebilir.

**3.4.8.** İlköğretim öğrencilerinin, “**Belli bir zamanda yatağa gitme sebebin nedir?**” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 40’ta verilmiştir.

**Tablo 40**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Belli Bir Zamanda Yatağa Gitme Sebeplerinin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

11. Belli bir zamanda yatağa gitme sebebin nedir?									
Aile usulümüz böyle olduğu için (1)		Kardeşlerimin uyku zamanı olduğu için (2)		Uykum geldiği için (3)		Bir sonraki günün aktivitelerine yetecek kadar uyumak zorunda olduğum için (4)		Televizyondaki favori programım bittiği için (5)	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
18	4,4	9	2,2	303	73,4	70	16,9	13	3,1

İlköğretim öğrencilerinin %73,4’ünün belli bir zamanda yatağa gitme sebebi, uykularının gelmesidir. Öğrencilerin genelinin zorunluluk sebebiyle değil de uyumak amacıyla yatağa gitmelerinin uykuya verdikleri önemin bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Zorla yatağa gitmenin uykuya dalmayı da zorlaştıracığı düşünülmektedir.

**3.4.9.** İlköğretim öğrencilerinin, “**Yatarken ışığı kim söndürür?**” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 41’de verilmiştir.

**Tablo 41**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Yatarken Işığı Söndüren Kişilerin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

12. Yatarken ışığı kim söndürür?	Kendim (1)		Ailemden biri (2)	
	n	%	n	%
	289	70,0	124	30,0

İlköğretim öğrencilerinin %70’i yatarken ışığı kendisi söndürmektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun yatarken ışığı kendilerinin söndürmeleri sonucunda, öğrencilerin karanlıkta uykuya dalmaktan korkmadıkları düşünülebilir.



**3.4.10.** İlköğretim öğrencilerinin, “**Başka bir saatte yatağa gitmeyi tercih eder misin?**” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 42’de verilmiştir.

**Tablo 42**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Başka Bir Saatte Yatağa Gitmeyi Tercih Etme Durumlarının Yüzde ve Frekans Dağılımları**

16. Başka bir saatte yatağa gitmeyi tercih eder misin?	Yatma saatimden önce yatarım.		Yatma saatimden sonra yatarım.		Aynı saatte yatarım.	
	(1)		(2)		(3)	
	n	%	n	%	n	%
	55	13,3	95	23,0	263	63,7

İlköğretim öğrencilerinin %63,7’si başka bir saatte yatağa gitmeyip aynı saatte yatmaktadır. Öğrencilerin genelinin aynı saatte yatağa yatması, uyku düzenlerini oluşturma açısından tutarlı bir yol izlediklerini göstermektedir.

**3.4.11.** İlköğretim öğrencilerinin, “**Işıkları hemen söndürmek zorunda değilsen, ne yaparsın?**” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 43’te verilmiştir.

**Tablo 43**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Işıkları Hemen Söndürmek Zorunda Olmadıklarında Yaptıkları Faaliyetlerin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

20. Işıkları hemen söndürmek zorunda değilsen, ne yaparsın?	Kitap okurum.		Oyun oynarım.		Diğer	
	(1)		(2)		(0)	
	n	%	n	%	n	%
	277	67,1	30	7,3	106	25,7

Öğrencilerin %67,1’i ışıkları hemen söndürmek zorunda olmadığı zaman kitap okumakta, %7,3’ü oyun oynamaktadır. Öğrencilerin %25,7’si ise diğer seçeneğini işaretlemiştir. Bu 106 öğrenciden ikisi (%0,5) ışıkları hemen söndürmek zorunda olmadığı zaman şarkı söylemekte, on dördü (%3,4) müzik dinlemekte, yirmi beşi (%6,1) televizyon izlemekte, kırk yedisi (%11,4) bir şey yapmayıp uyumakta, dördü (%1,0) yataktan kalkmakta, ikisi (%0,5) ışıkları kapatmakta, beşi (%1,2) bilgisayar kullanmakta, altısı (%1,5) ders çalışmakta, biri (%0,2) bir şeyler içip yemektedir.

Uyumadan önce beyni yormayan bir kitap okumak, uykuya dalmayı kolaylaştırdığından, öğrencilerin büyük çoğunluğunun yatmadan önce kitap okumayı tercih etmesi olumlu bir sonuç olarak kabul edilebilir. Bu konuda, Öztürk ve arkadaşlarının (2004)

okul dönemindeki çocuklarla yaptıkları çalışmada, öğrencilerin uykuya dalmak için kullandıkları yöntemler arasında hayal kurmak %13.4 oranında birinci sırada yer alırken, kitap okumak %6.5 oranında ikinci sırada gelmektedir.

**3.4.12.** İlköğretim öğrencilerinin, “**Ne ile ısıyorsunuz?**” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 44’te verilmiştir.

**Tablo 44**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Isınma Şekillerinin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

25. Ne ile ısıyorsunuz?	Soba (1)		Doğalgaz (2)		Elektrikli ısıtıcı (3)	
	n	%	n	%	n	%
	157	38,0	253	61,3	3	0,7

İlköğretim öğrencilerinin %61,3’ü doğalgaz ile ısınmaktadır. Doğalgaz kaliteli ve güvenilir bir ısınma türü olduğundan, öğrencilerin yarısından fazlasının bu ısınma türünü tercih etmesi olumlu bir durum olarak kabul edilebilir.

**3.4.13.** İlköğretim öğrencilerinin, “**Yatağa yattığında ışıklar söndüğünde ne yaparsın?**” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 45’te verilmiştir.

**Tablo 45**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Yatağa Yatıp Işıklar Söndüğünde Yaptıkları Faaliyetlerin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

26. Yatağa yattığında ışıklar söndüğünde ne yaparsın?	Hemen uyurum.		Bir süre uyanık kalırım.		Uykuya dalmam uzun zaman alır.	
	(1)		(2)		(3)	
	n	%	n	%	n	%
	220	53,3	149	36,1	44	10,7

İlköğretim öğrencilerinin %53,3’ü yatağa yatıp, ışıklar söndüğünde hemen uyumaktadır.

Yatağa yatıp hemen uykuya dalmak, uyku kalitesi için büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerin yarısının yatağa yatınca hemen uyumasının, uyku düzenlerine yarar sağlayacağı söylenebilir. Öztürk ve arkadaşları (2004) okul dönemindeki çocuklarla yaptıkları çalışmada, öğrencilerin %28,9’unun (n=116) uykuya dalmakta güçlük yaşadıklarını belirtmektedir. Diğer ülkelerde de bu sorunla karşı karşıya kalınmaktadır. Tynjala, Kannas ve Valimaa (1993), Finlandiyalı okul çocuklarının uykuya dalmakta çok zorlandıklarını belirtmektedir. Tynjala ve arkadaşları (1993), 11-12 yaş çocuklarıyla yaptıkları çalışmada, Finlandiyalı çocukların %33’ünün, İspanyol çocukların %16’sı uykuya çok zor daldıklarını belirtmektedir (Akt.

Meijer, Habekothea ve Wittenboer 2000). Psikolojik etkisi olan maddelerin (alkol ve sigara) sık kullanımı, fiziksel aktivitelerin azlığı, aşırı televizyon-video seyretme, pek çok akşamı evden dışarıda harcama; uykuya dalamama probleminde sıklık ve yatağa geç gitme ile yakından ilişkilidir.

**3.4.14.** İlköğretim öğrencilerinin, “Eğer gece uyanırsan, ne yaparsın?” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 46’da verilmiştir.

**Tablo 46**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Gece Uyandıklarında Yaptıkları Faaliyetlerin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

27. Eğer gece uyanırsan, ne yaparsın?	Çoğunlukla uyandığının farkına varmam.		Kısa sürede uykuya dalarım.		Tekrar uykuya dalmam zaman alır.	
	(1)		(2)		(3)	
	n	%	n	%	n	%
	45	10,9	299	72,4	69	16,7

İlköğretim öğrencilerinin %72,4’ü eğer gece uyanırsa, kısa sürede uykuya dalmaktadır.

Gece uyanmalarının ardından tekrar uykuya dalamamanın, uyku süresinin kısalmasına neden olabileceği düşünülebilir. Öğrencilerin çoğunun kısa sürede uykuya dalması bu açıdan olumlu bir sonuçtur.

**3.4.15.** İlköğretim öğrencilerinin, “Yatakta uyumak dışında ne yaparsın?” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 47’de verilmiştir.

**Tablo 47**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Yatakta Uyumak Dışında Yaptıkları Faaliyetlerin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

28. Yatakta uyumak dışında ne yaparsın?								
	Kitap okurum.	Yazı yazarım.	Oyun oynarım.	Televizyon izlerim.	Müzik dinlerim.	Yemek yerim.	Telefonla konuşurum.	Diğer
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
<b>n</b>	207	15	23	81	67	3	5	12
<b>%</b>	50,1	3,6	5,6	19,6	16,2	0,7	1,2	2,9

Öğrencilerin %97,1’i “Yatakta uyumak dışında ne yaparsın?” sorusuna cevap olarak, verilen seçeneklerden birini işaretlemiştir. Öğrencilerin %50,1’i yatakta kitap okumakta, %19,6’sı televizyon izlemekte, %16,2’si müzik dinlemektedir. Öğrencilerin %2,9’u ise diğer

seçeneğini işaretlemiştir. Bu 12 öğrenciden biri (%0,2) günlük yazmak, biri (%0,2) resim yapmak, ikisi (%0,5) şarkı söylemek, ikisi (%0,5) ders çalışmak, altısı (%1,4) hiçbir şey yapmayıp yatağı sadece uyumak amacıyla kullanmaktadır.

Yatağı uyumak dışında kullanmamak uyku hijyeni açısından gereklidir. Yatağın farklı amaçlarla kullanılması uyku düzenini de olumsuz etkilemektedir. Öğrencilerin neredeyse tamamının yatağı farklı amaçlarla kullandıkları söylenebilir.

**3.4.16.** İlköğretim öğrencilerinin, “Akşam yemeğini saat kaçta yersiniz?” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 48’de verilmiştir.

**Tablo 48**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Akşam Yemeği Saatlerinin Yüzde ve Frekans Dağılımları**

29. Akşam yemeğini saat kaçta yersiniz?									
18:00 (1)		19:00 (2)		20:00 (3)		21:00 (4)		Diğer (0)	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
120	29,1	221	53,5	61	14,8	4	1,0	7	1,7

Öğrencilerin %53,5’i akşam yemeğini 19:00’da yemektir. Diğer seçeneğini işaretleyen yedi (%1,7) öğrenci akşam yemeklerini belli bir saatte yemediklerini belirtmiştir. Akşam yemeğinin belli bir saatte ve çok geç olmadan yenmesi uyku düzeni için büyük bir önem taşımaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %82,6’sı 20:00’den önce akşam yemeğini yemektir.

Akşam yemeklerinin erken yenmesi uyku düzeni için gereklidir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun bu duruma dikkat ettiği söylenebilir.

**3.4.17.** İlköğretim öğrencilerinin, “Yatmadan önce süt içer misin?” sorusuna verdikleri cevapların yüzde ve frekans dağılımları Tablo 49’da verilmiştir.

**Tablo 49**  
**İlköğretim Öğrencilerinin Yatmadan Önce Süt İçme Durumlarının Yüzde ve Frekans Dağılımları**

30. Yatmadan önce süt içer misin?	Evet (1)		Hayır (2)		Bazen (3)	
	n	%	n	%	n	%
	82	19,9	126	30,5	205	49,6

İlköğretim öğrencilerinin %49,6'sı yatmadan önce bazen süt içmektedir. Her zaman içenlerle birlikte öğrencilerin yaklaşık %70'i bazen ve her zaman yatmadan önce süt içmektedir.

Bu sonuç doğrultusunda, öğrencilerin uyku düzenleri için olumlu bir tutum sergiledikleri söylenebilir. Ekici (2000) çalışmasında 7-12 yaş arasındaki çocukların uyumadan önce %28.1'inin süt içme alışkanlığının olduğunu belirtmiştir (Akt. Öztürk ve ark. 2004). Çalışmadaki öğrencilerin yaş ortalamasının fazla olmasının, süt içme oranlarının düşmesine neden olduğu söylenebilir.

## BÖLÜM IV

### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

#### Sonuçlar

Bu bölümde, yapılan araştırmada elde edilen sonuçlar anlatılacak ve bu sonuçlardan hareket edilerek bir takım önerilerde bulunulacaktır.

Bu araştırma ile ilköğretim öğrencilerinin uyku düzenlerinin nasıl olduğu tespit edilmeye ve uykuları ile ilgili bilgi elde edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sürecinde elde edilen verilerden istatistiksel analizler sonucu şu bulgulara ulaşılmıştır:

1. İlköğretim öğrencilerinin uyku düzeni puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu, uyku düzenlerine bazen dikkat ettikleri görülmüştür.
2. Sınıf düzeyi arttıkça uyku düzeni puan ortalamaları azalmaktadır. Yaşla birlikte uyku düzenine verilen önem de azalmaktadır.
3. Kızların uyku düzeni puan ortalamaları erkeklerden daha fazladır. Kızlar uyku düzenlerine daha fazla dikkat etmektedir.
4. Ailesinden biri tarafından uyandırılanların uyku düzeni puan ortalaması kendisi uyananların puan ortalamasından daha düşüktür. Sabahları kişinin kendisinin uyanması kaliteli bir uykuya sahip olduğunu gösterir.
5. Gece boyunca uyanma sayısının artması uyku düzeni puan ortalamasını düşürmektedir. Gece uyanmaları uykunun kalitesini bozmaktadır.
6. Tek kişilik yatakta uyuyanların uyku düzeni puan ortalaması yer yatağında uyuyanların puan ortalamasından daha fazladır. Yatılan yerin rahat olması uyku düzeni için gereklidir.
7. Yatmadan önce süt içenlerin uyku düzeni puan ortalaması bazen içenlerin ve içmeyenlerin puan ortalamasından daha fazladır. Yatmadan önce süt içmek uykuya dalmayı kolaylaştırmaktadır.
8. Gün içinde uyumayanların uyku düzeni puan ortalaması gün içinde uyuyanların puan ortalamasından daha fazladır. Gün içi uykuları gece uykusunu olumsuz etkilemektedir.
9. Odasının çevresi gürültülü olmayanların uyku düzeni puan ortalaması gürültülü olanların puan ortalamasından daha fazladır. Gürültü, uyku düzenini etkileyen fiziksel faktörlerdendir.

10. İlköğretim öğrencilerinin oda tipi, kendine ait bir odaya sahip olma durumu, yatağında tek başına uyuma durumu, yatma saatine karar verme durumu, odalarında televizyon bulunma durumu, evlerinde bilgisayar bulunma durumu ve kışın odanın sıcak olma durumu ile uyku düzeni puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır. Uykuyu etkileyen faktörlerden bazıları tek başına uyku düzeni puanlarına etki etmemektedir.
11. Sınıf düzeyi arttıkça hafta içi yatış saati gecikmektedir. Cinsiyete göre hafta içi yatış saatleri değişmemektedir.
12. Sınıf düzeyi arttıkça hafta sonu yatış saati gecikmektedir. Erkek öğrenciler hafta sonları kız öğrencilerden daha geç yatmaktadır.
13. Sınıf düzeyine göre hafta içi kalkış saatleri değişmemektedir. Kız öğrenciler hafta içi günlerde erkek öğrencilerden daha erken kalkmaktadır.
14. Sınıf düzeyi arttıkça hafta sonu kalkış saati gecikmektedir. Cinsiyete göre hafta sonu kalkış saatleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
15. Sınıf düzeyi arttıkça hafta içi uyku süreleri kısalmaktadır. Cinsiyete göre hafta içi uyku süreleri değişmemektedir.
16. Sınıf düzeyi arttıkça hafta sonu uyku süreleri kısalmaktadır. Kız öğrenciler hafta sonu günlerde erkek öğrencilerden daha fazla uyumaktadır.

## Öneriler

Bu araştırmada elde edilen sonuçlarla bağlantılı olarak verilebilecek öneriler şunlardır:

1. Uykunun hayatımızdaki önemi yadsınamaz bir gerçektir. Uyku ile ilgili alışkanlıkların yeniden gözden geçirilip varsa eksiklerin tamamlanması, yanlışların düzeltilmesi günlük yaşamı olduğu kadar gelişim sürecini de önemli biçimde etkileyebilecek bir değişkendir.
2. Uyku düzeni oluştırmada önemli rol oynayan etkenler belirlenerek, liste haline getirilmeli ve uygulamaya konmalıdır.
3. Uykuyu etkileyen faktörler tek başına uyku düzenine önemli derecede etki yapmadığından, bu faktörlerden sadece birine dikkat edilmesi iyi bir uyku düzenine sahip olunduğunu göstermez.
4. Ne kadar uyunduğu değil, nasıl uyunduğu önemlidir. Bu yüzden iyi bir uyku düzenine ve kaliteli bir uykuya sahip olmak için gereken özen gösterilmelidir.
5. Var olan uyku bozukluğu ya da problemleri tespit edilerek, gerekli önlemlerin alınması sağlığımız için önemlidir. Bu konuda zaman kaybetmeden uzmanlarla görüşülmesi büyük önem taşımaktadır.
6. Duygusal ve psikolojik yönden de etkileyeceği düşünülerek, çocukların huzurlu ve güvenli bir ortamda uyumalarının önemi büyüktür. Bu konuda aileler çocuklarına destek olduklarını her zaman hissettirmeli ve onlarla ilgilenmelidir.
7. Gün içinde yapılan egzersizlerin aşırı olmamak şartıyla uykuya olumlu etkisinin olduğu unutulmamalıdır.
8. Uyku düzeni oluştırmada ailenin çocuklarına örnek teşkil etmesi gereklidir. Aileler özellikle küçük yaştaki çocuklarının uyku saatlerine özen göstermelidir. Özellikle süt içmenin uykuya olan olumlu etkisi unutulmamalı, bu konuda gerekli özenin gösterilmesine çalışılmalıdır.
9. İlerleyen yaşla birlikte ailelerin çocuklarına karşı birçok konuda olduğu gibi uyku konusunda da denetimleri azalmakta, bu yüzden çocukların uyku alışkanlıkları bozulmaktadır. Ailelerin çocukların yaşına göre tutum ve ilgilerini devam ettirmeleri oldukça önemlidir. Çocukluk yıllarında sağlıklı biçimde yerleşmiş uyku alışkanlıkları yetişkinlikte de kişinin yaşamını olumlu yönde etkilemeye devam edecektir.



10. Yeme, içme alışkanlıklarının da uyku düzenine etkileri vardır. Özellikle akşam yemeklerinin erken olmasına, yatmadan önce yenilen ve içilen gıdalara dikkat edilmesi gereklidir.
11. Uyku düzeninde uyunulan odanın fiziki şartları büyük önem taşıdığından, yatak odalarının uykuyu olumsuz etkilemeyecek nitelikte oluşturulmasına özen gösterilmelidir.
12. Özellikle yatak odalarında bulunan televizyon ve bilgisayar, uyku saatlerinin gecikmesine neden olmaktadır. Bu yüzden yatak odasında televizyon ve bilgisayar bulunan çocukların takibi daha sıkı bir şekilde yapılmalıdır.
13. Uyku düzeni oluşturmada ailelerin yanı sıra, eğitimciler olarak öğretmenlere de büyük görevler düşmektedir. Uyku ile ilgili bilgi formları hazırlanıp, öğrencilerin uyku alışkanlıkları hakkında bilgiler edinmeli; uyku ile ilgili problemler sorgulanıp, tespit edilmeli ve gerekli yönlendirmeler yapılmalıdır.
14. Okul çağı çocukları ve ergenlerin hızla ilerleyen teknolojiye paralel olarak ilgi ve ihtiyaçları artmakta; gün içi aktivitelere daha fazla zaman harcamak durumunda kalmaktadırlar. Özellikle bu yaştaki çocuklara uykunun önemi ve diğer uyku ilgili konularda bilgilendirmeler yapılmalı; onlar için ideal günlük programlar hazırlanarak, kullanmaları için teşvik edilmelidir.
15. Bebekler ve küçük yaştaki çocukların uyku düzenlerini oluşturmada birinci derecede etkili olan ailelere bilgilendirmeler ve gerekli yönlendirmelerin yapılması, erken yaşlarda oluşabilecek engellerin önüne geçilmesini sağlayacaktır.
16. Uyku ile ilgili bilimsel çalışmaların artırılması, uyku hakkında bilgilerin ve uykunun önemi konusunda fikirlerin oluşmasını kolaylaştıracaktır. Ayrıca yapılan çalışmalar sonucunda, uyku ile ilgili eksik ya da yanlış uygulamaların nelere yol açtığı da görülebileceği ve gerekli önlemlerin alınması için daha fazla özen gösterileceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Altınbaşak, Betül  
04.03.2007 “Sağlıklı uyku başarıyı artırıyor”, Gençlerin Dünyası  
<http://www.turkiyegazetesi.com.tr/makaledetay.aspx?ID=320901>, 15/10/2008.
- Altıntaş, Hakan, Sevensan, Funda, Aslan, Tuğba, Cinel, Murat, Çelik, Engin, Onurdağ, Fatih  
2006 “HÜTF Dönem Dört Öğrencilerinin Uyku Bozukluklarının ve Uykululuk Hallerinin Epworth Uykululuk Ölçeği ile Değerlendirilmesi”, Sted dergisi, c. 15, sy. 7, ss.114-119.
- Amschler, Denise H., McKenzie, James F.  
2005 “Elementary Students’ Sleep Habits and Teacher Observations of Sleep-Related Problems”, Journal of School Health, February, vol. 75, no. 2, pp. 50-56.
- Ana Britannica  
1994 “Uyku”, Genel Kültür Ansiklopedisi, Ana Yayıncılık, Hürriyet, c. 31, İstanbul, ss. 49-50.
- Arı, Aydoğan  
24.03.2006 “Uyku Düzeninin Önemi”  
[http://www.torpil.com/torpil/rehberlik/detay.asp?durum=haberayrinti&haberno=1915&kat\\_id=35](http://www.torpil.com/torpil/rehberlik/detay.asp?durum=haberayrinti&haberno=1915&kat_id=35), 10/11/2008.
- Arslan, Filiz, Ünal, Ayşe, Sevim, Güler, Hamide ve Kardaş, Kadriye  
2006 “Okul Çağı Çocuklarının Televizyon İzleme Alışkanlıklarının İncelenmesi”, Tsk Koruyucu Hekimlik Bülteni, c. 5, sy. 6, ss. 391-401.
- Aslan, Selçuk, Yetkin, Sinan, Albayrak, F., Selda, Gülçat, Zeynep, Maral, Işıl, Aycan, Sefer, Sütçügil, Levent, Özgen, Fuat, Aydın, Hamdullah  
2005 “Hipersomnia İle İlgili Belirtilerin Ankara'nın Kentsel Bir Bölgesinde Yaygınlığı”, Klinik Psikiyatri, c. 8, ss. 172-179.
- Aydın, Selim  
2001 “Vücudun Büyük Dengeleyici Sistemi: Uyku”, Sızıntı Dergisi, sy. 268, Mayıs.
- Aykut, Aygöl  
2004 “Sanat Eğitiminde Rapor Hazırlama Ve Sunma”, Milli Eğitim Dergisi, sy. 164, güz.
- Bootzin, Richard R. ve Stevens, Sally J.  
2005 “Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness”, Clinical Psychology Review, vol. 25, pp. 629-644.
- Bos, Carvalho, S., Gomes, A., Clemente, V., Marques, M., Pereira, A.T., Maia, B., Soares, M.J., Cabral, A.S., Macedo, A., Gozal, D., Azevedo, M.H.  
2008 “Sleep and behavioral/emotional problems in children: A population-based study”, Sleep Medicine, vol. 9.

- Bulck, Jan Van den  
2004 “Television Viewing, Computer Game Playing, and Internet Use and Self-Reported Time to Bed and Time out of Bed in Secondary-School Children”, SLEEP, vol. 27, no. 1, pp. 101-4.
- Candaş, Önder  
2002 “Uyurken neden daha çok uşuyoruz?”, TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi [http://www.biltek.tubitak.gov.tr/merak\\_ettikleriniz/yazici\\_dostu.php?kategori\\_id=2&SORU\\_ID=437](http://www.biltek.tubitak.gov.tr/merak_ettikleriniz/yazici_dostu.php?kategori_id=2&SORU_ID=437), 19/01/2009.
- Çelikkol, Ahet  
1996 “Uyku Bozuklukları”, Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, İlkbahar kitabı.
- Derman, Sabri  
11.08.2008 “Okul Çocuklarında Uyku Sağlığına Dikkat!”, Amerikan Hastanesi, Basın Odası, Basın Bülteni, Kurumsal Haberler, <http://www.saglikplatformu.com/haberler/Ayrinti.asp?HaberNo=4145>, 03/10/2008.
- Dworak, Markus, Schierl, Thomas, Bruns, Thomas ve Strüder, Heiko Klaus  
2007 “Impact of Singular Excessive Computer Game and Television Exposure on Sleep Patterns and Memory Performance of School-aged Children”, Pediatrics, vol. 120, pp. 978-985.
- Ekşi, Aysel  
1999 “Ben Hasta Değilim”, Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü, Nobel Tıp Kitabevleri, Bölüm 7, Acil Pediatri, s. 517.
- Ertuğrul, Aygün, Rezaki, Murat  
2004 “Uykunun Nörobiyolojisi ve Bellek Üzerine Etkileri”, Türk Psikiyatri Dergisi, c. 15, sy. 4, ss. 300-308.
- Fadıloğlu, Çiçek, İlkbay, Yeşim, Yıldırım, Yasemin, Kuzeyle  
2006 “Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Uyku Kalitesi”, Turkish Journal of Geriatrics, vol. 9, no. 3, ss. 165-169.
- Fidan, Fatma, Ünlü, Mehmet, Sezer, Murat, Kara, Ziya  
2005 “Afyonkarahisar İli İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Habitüel Horlama Ve Uyku İle İlişkili Solunum Bozukluğu Prevalansı”, Tüberküloz ve Toraks Dergisi; c. 53, sy. 4, ss. 379-385.
- Gelişim Hachette  
1993 “Uyku”, Alfabetik Genel kültür Ansiklopedisi, Sabah, c. 12, tür-zwi, s. 4274.
- Giannotti, Flavia, Cortesi, Flavia, Sebastiani, Teresa, Vagnoni, Cristina  
2005 “Sleeping Habits In Italian Children and Adolescents”, Sleep and Biological Rhythms, vol. 3, pp. 15-21.
- Göktaş, Kasım, Özkan, İshak  
2006 “Yaşlılarda Uyku Bozuklukları”, Türk Geriatri Dergisi, c. 9, sy. 4, ss. 226-233.

- Güneş, Z., Güneş, H., Aksu, H., Akdolun, N.  
2008 “Aydın Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Uykularını Etkileyen Faktörler Ve Günlük Uyku Düzenindeki Değişimlerin Değerlendirilmesi”.
- Heussler, Helen S.  
2005 “9. Common causes of sleep disruption and daytime sleepiness: childhood sleep disorders II”, *Paediatrics*, vol.182, no. 9.
- Karadağ, Mehmet  
2007 “Uyku Bozuklukları Sınıflaması (ICSD-2)”, *Akciğer Arşivi; Bursa*, sy. 8, ss. 88-91.
- Karadağ, Mehmet, Ursavaş, Ahmet  
2007 “Dünya’da ve Türkiye’de Uyku Çalışmaları”, *Akciğer Arşivi*; sy. 8, ss. 62-64.
- Karagözoğlu, Şerife, Çabuk, Sibel, Tahta, Yahya, Temel, Fatma  
2007 “Hastanede Yatan Yetişkin Hastaların Uykusunu Etkileyen Bazı Faktörler”, *Toraks Dergisi*, c. 8, sy. 4, ss. 234-40.
- Kaynak, Derya  
07.10.2005 “Uykusuzluk bazen ciddi sorun haline gelebiliyor”  
<http://www.gidasanayii.com/modules.php?name=News&file=article&sid=5347>  
12/08/2008.
- Kaynak, Derya  
2008 “Uyku Bozuklukları”  
[http://www.noroloji.org.tr/upload/uyku\\_bozukluklari\(1\).doc](http://www.noroloji.org.tr/upload/uyku_bozukluklari(1).doc), 03/10/2008.
- Keiyinci, Selim, Bat, İzzet  
2007 “Çocuklarda Uyku Bozuklukları”, Atatürk Üniveristesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, 4. Sınıf, <http://blog.milliyet.com.tr/Blog.aspx?BlogNo=22755>, 28/12/2008.
- Kouloughlioti, Christina, Cole, Robert ve Kitzman, Harriet  
2008 “Inadequate Sleep and Unintentional Injuries in Young Children”, *Public Health Nursing* vol. 25, no. 2, pp. 106–114. *Populations At Risk Across The Lifespan:Empirical Studies*.
- LeBourgeois, Monique K., Giannotti, Flavia, Cortesi, Flavia, Wolfson, Amy R. ve Harsh, John  
2005 “The Relationship Between Reported Sleep Quality and Sleep Hygiene in Italian and American Adolescents”, *Pediatrics*;115; pp. 257-265.  
DOI:10.1542/peds.2004-0815H,  
<http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/115/1/S1/257>
- Li, Shenghui, Jin, Xingming, Yan, Chonghuai, Wu, Shenghu, Jiang, Fan ve Shen, Xiaoming  
2008 “Bed- and room-sharing in Chinese school-aged children: Prevalence and association with sleep behaviors”, *Sleep Medicine*, vol. 9, pp. 555–563.

- Liu, Xianchen, Liu, Lianqi, Owens, Judith, A., Kaplan Debra, L.  
2005 "Sleep Patterns and Sleep Problems Among Schoolchildren in the United States and China", *Pediatrics*, vol. 115, pp. 241-249. DOI: 10.1542/peds.2004-0815F
- Meijer, Habekothea, Van Den Wittenboer  
2000 "Time in bed, quality of sleep and school functioning of children", *J. Sleep Res.* vol. 9, pp. 145±153.
- Mohammadi, Mahmoud, Ghalebashi, Babak, Bandi, Mir Farhad Ghaleh, Amintehrani, Ebrahim, Khodaie, Shahnaz, Shoaee, Shervin, Ashrafil, Mahmoud Reza  
2007 "Sleep Patterns and Sleep Problems among Preschool and School-aged Group Children in a Primary Care Setting", *Iran J Ped*, vol. 17, no. 3, pp. 213-221.
- Ng, Daniel K., Kwok, Ka-li, Cheung, Josephine M., Leung, Shuk-yu, Chow, Pok-yu, Wong, Wilfred H., Chan, Chung-hong and Ho, Jackson C.  
2005 "Prevalence of Sleep Problems in Hong Kong Primary School Children: A Community-Based Telephone Survey", *Chest*, vol. 128, pp. 1315-1323. DOI10.1378/chest.128.3.1315, <http://chestjournal.org/cgi/content/abstract/128/3/1315>
- Ocak, Gürbüz, Beydoğan, H. Ömer  
2005 "İlköğretim Okulları 3. Sınıf Hayat Bilgisi Dersi İçerik Standartlarının Öğretmen Görüşlerine Göre Bazı Değişkenler Açısından Yeterlilik Düzeyi (Standart Belirleme-Erzurum Örneği)", *Milli Eğitim Dergisi*, sy. 165.
- Ohayon, Maurice, Moyses  
2008 "From wakefulness to excessive sleepiness: What we know and still need to know", *Sleep Medicine Reviews* 12, pp. 129–141.
- Owens, Judith, Maxim, Rolanda, McGuinn, Melisa, Nobile, Chantelle, Msall, Michael and Alario, Anthony  
1999 "Television-viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children", *Pediatrics*, 104; e27.
- Orbeta, Rebecca L., Overpeck, Mary D., Ramcharran, Darmendra, Kogan, Michael D. and Ledsky Rebecca  
2006 "High caffeine intake in adolescents: associations with difficulty sleeping and feeling tired in the morning", *Journal of Adolescent Health* 38, pp. 451–453.
- Owens, Judith, Maxim, Rolanda, McGuinn, Melisa, Nobile, Chantelle, Msall, Michael ve Alario, Anthony  
1999 "Television-viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children", *Pediatrics*; 104; e27.
- Özata, Metin  
2007 "Melatonin Hormonu, Uyku Ve Hipotalamus"  
[http://www.tavsiyeediyorum.com/makale\\_2098.htm](http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_2098.htm), 27/12/2008.
- Özbey, Çetin  
2006 "Çocuk Gelişiminde Yaşanan Sorunlar", İnkılap Kitapevi, İstanbul.

- Özgen, Fuat  
2001 “Uyku ve Uyku Bozuklukları”, Psikiyatri Dünyası, sy. 5, Ankara, ss. 41-48.
- Özgen, Fuat, Yetkin, Sinan  
2008 “Uyku Bozuklukları”  
<http://www.uyku.tr.gg/UYKU-BOZUKLUKLARI--1-.htm>, 10/11/2008.
- Özkardeş, Abdullah  
28 Şubat 2008 “Melatonin Hormonunun Sağlığa Olumlu Etkileri”  
<http://www.kocaelim.net/haber!10268.html>, 13.01.2009.
- Öztürk, M. Candan, Dicle, Aklime, Sarı, Hatice, Yıldırım, Bektaş, Murat  
2004 “Okul Dönemindeki Çocukların Sağlık Durumlarının Belirlenmesi”, Milli Eğitim Dergisi, sy. 163. <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/163/ozturk.htm>
- Öztürk, Levent, Vardar, Selma, Arzu, Bulut, Erdoğan, Kurt, Cem, Yaprak, Mevlüt  
2006 “Tam ve Kısmi Uyku Yoksunluğunda Vücut Sıcaklığı ve Uykululuk Düzeyi Arasındaki İlişki”, Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dergisi, c. 23, sy. 2, ss.88-94.
- Sadeh, Avi, Raviv, Amiram, Gruber, Reut  
2000 “Sleep Patterns and Sleep Disruptions in School-Age Children”, Developmental Psychology, vol. 36, no. 3, ss. 291-301.
- Sadeh, Avi, Gruber, Reut, Raviv, Amiram  
2003 “The Effect of Sleep Restriction and Extention on School-Age Children: What a Difference an Hour Makes Child Development”, March/April, vol. 74, no. 2, ss. 444-455.
- Scientific American  
17.07.2008 “The Environmental Effect on Puberty”,  
<http://www.sciam.com/article.cfm?id=the-environmental-effect-on-puberty>, 19/01/2009.
- Somnostar  
2001 “İstimli Uyku Açlığı”, <http://www.somnostar.com/new2.htm>, 10/11/2008.
- Spilsbury, J.C., Isser, A.S., Drotar, D., Rosen, C.L., Kirchner, L.H., Benham, H., Redline, S.  
2004 “Sleep Behavior in an Urban US Sample of School-aged Children”, Arch Pediatr Adolesc Med. vol.158.
- Spilsbury, James C. Drotar, Dennis, Rosen, Carol L. ve Redline, Susan  
2007 “The Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire: A New Measure to Assess Excessive Daytime Sleepiness in Adolescents”, JCSM Journal of Clinical Sleep Medicine, vol. 3, no. 6.
- Stein, Mark A., Mendelsohn, Janis, Obermeyer, William H., Amromin, Julie, Benca, Ruth  
2001 “Sleep and Behavior Problems in School-Aged Children”, Pediatrics, vol. 107, no. 4, April.

- Şahin, Murat  
2006 “14-17 Yaş Arası Lise Öğrencilerinde Uyku Bozukluğu Ve Risk Faktörlerinin Sıklığının Belirlenmesi”, Uzmanlık tezi, İstanbul.
- Tane, Tahsin  
1997 “Niçin Uyuyoruz?”, Sızıntı Dergisi, Haziran, sy. 221.
- Telman, Nursel  
2003 “Pozitif Düşüncenin Sihirli Gücü”, Epsilon Yayınevi, İstanbul.
- Temel Britannica  
1993 “Uyku”, Temel Eğitim ve Kültür Ansiklopedisi, Ana Yayıncılık, Hürriyet, c. 18, İstanbul, s. 232, Temmuz.
- Teufel, James A., Brown, Stepheti L. ve Birch, David A.  
2007 “Sleep Among Early Adolescent Students”, American Journal of Health Studies, vol. 22, no. 1.
- Thiedke C. Carolyn  
2001 “Sleep Disorders and Sleep Problems in Childhood”, January 15, vol. 63, no. 2, American Family Physician, pp. 277-284, www.aafp.org/afp.
- Thompson, Darcy A., Christakis, Dimitri A.  
2005 “The Association Between Television Viewing and Irregular Sleep Schedules Among Children Less Than 3 Years of Age”, Pediatrics; vol. 116, pp. 851-856.
- Toyran, Müge  
2000 “Televizyon İzleminin İlkokul Çocukları Üzerindeki Bazı Fiziksel Ve Psikososyal Etkilerinin İncelenmesi”, Uzmanlık Tezi.
- Tönel, Adnan  
17.07.2008 “Uzaktan Kumandalı Çocuklar”, www.iyilikguzellik.com, 23.09.2008.
- Tübitak Bilim ve Teknik Dergisi  
2007 “Uykudan mahrum kalınca...”
- Türkbay, Tümer, Söhmen, Teoman  
2001 “Çocuklar ve Ergenlerde Uyku Bozuklukları”, Türk Klinik Psikiyatri, sy. 2, ss. 86-90.
- Tynjala, Jorma, Kannas, Lasse, Valimaa, Raili  
1993 “How Young Europeans Sleep”, Health Education Research, vol. 8, no. 1, pp. 69-80, Oxford University Press, <http://her.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/8/1/69>
- Ulus, Sami, Şenel, Ferda  
2005 “Uyku ve Rüya”, TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi, Aralık.
- Ursavaş, Ahmet, Ege, Ercüment  
2004 “Uyku Apne Sendromu ve Trafik Kazaları”, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, c. 30, sy. 1, ss. 37-41.

- Vardar, Arzu  
2005 “Egzersiz Ve Uyku İlişkisi Tam Olarak Biliniyor Mu?”, Genel Tıp Dergisi; c. 15, sy. 4, ss. 173-177.
- Vardar, Selma, Arzu, Öztürk, Levent, Vardar, Erdal, Kurt, Cem  
2005 “Ergen Sporcu Kızlarda Egzersiz Yoğunluğu Ve Öznel Uyku Kalitesi İlişkisi”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, sy. 6, ss. 154-162.
- Wikipedi Özgür Ansiklopedisi  
2008 “Uyku Apnesi”, [http://tr.wikipedia.org/wiki/Uyku\\_Apnesi](http://tr.wikipedia.org/wiki/Uyku_Apnesi), 06/08/2008.
- Wikipedi Özgür Ansiklopedisi  
2009 “Rüya”, <http://tr.wikipedia.org/wiki/R%C3%BCya>, 9 haziran 2009.
- Ward, Teresa M., Rankin, Sally, Lee, Kathryn, A.  
2007 “Caring for Children With Sleep Problems”, Journal of Pediatric Nursing, vol. 22, no. 4, August, p. 283.
- Wolfson, Amy, R., Carskadon, Mary, A.  
1998 “Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents”, Child Development, vol. 69, no. 4, August, pp. 875-887.
- Yang, Chang-Kook, Kim, Jung K., Patel, Sanjay, Rajnikant, Lee, Jeong-Hyeong  
2005 “Age-Related Changes in Sleep/Wake Patterns Among Korean Teenagers”, Pediatrics, vol. 115, pp. 250-256. DOI: 10.1542/peds.2004-0815G
- Yıkılğan, Fulya  
2008 “İyi Bir Gece Uykusu Beyni Geliştiriyor”, TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi, Ağustos, <http://www.biltek.tubitak.gov.tr/haberler/tip/s-489-14-15.pdf>, 19/01/2009.
- Yılmaz, Gonca, Gürakan, Berkan  
2002 “Çocuklukta Uyku Düzeni Sorunları”, Sted Dergisi, c. 11, sy. 8, ss. 289-290.



**EKLER****Ek 1.** Uyku Düzeni Anketi**Ek 2.** Uyku Düzeni Bilgi Toplama Formu

## Ek 1. UYKU DÜZENİ ANKETİ

Adı-Soyadı:

Cinsiyeti: Kız ( ) Erkek ( )

Sınıfı:

		Hiçbir Zaman	Bazen	Her Zaman
1.	Uykuya dalmak için özel bir oyuncak ya da nesneye ihtiyaç duyarım.	( )	( )	( )
2.	Sabahları uyuya kaldığım için okula geç kalırım.	( )	( )	( )
3.	Yatağa yattığımda uyuyamazsam yataktan kalkarım, dışarı çıkarım.	( )	( )	( )
4.	Sabahları farklı zamanlarda uyanırım.	( )	( )	( )
5.	Geceleri sık sık uyanırım.	( )	( )	( )
6.	Gün içinde televizyon seyrederken uyuya kalırım.	( )	( )	( )
7.	Geceleri uyandıktan sonra uykuya dalmakta güçlük çekerim.	( )	( )	( )
8.	Okuldayken kendimi dinlenmiş hissederim.	( )	( )	( )
9.	Misafir geldiğinde uyku saatimi aksatırım.	( )	( )	( )
10.	Uykuya ailemin (anne-babamın) yatağında dalarım.	( )	( )	( )
11.	Uykumda terlerim.	( )	( )	( )
12.	Ders çalışırken istemeyerek uyuklarım.	( )	( )	( )
13.	Gün içinde otururken veya ders çalışırken uyuya kalırım.	( )	( )	( )
14.	Sabahları kalkmak bana zor geliyor.	( )	( )	( )
15.	Uyurken horladığımı söylerler.	( )	( )	( )
16.	Kitap okurken uyuklarım.	( )	( )	( )
17.	Sabahları yorgun uyanırım.	( )	( )	( )
18.	Uykuya dalmak için ışıkların açık olması gerekir.	( )	( )	( )
19.	Uyku zamanım geldiğinde yatağa gitmeyi reddederim.	( )	( )	( )
20.	Geceleri bir şeyler içmek ya da yemek için uyanırım.	( )	( )	( )
21.	Gün içindeki uykululuğum okul başarımla olumsuz etkiler.	( )	( )	( )
22.	Yatmadan 1 saat içinde çok fazla enerji harcarım (dışarıda oynarım, koşarım vb.)	( )	( )	( )
23.	Uykuya yüksek sesle müzik dinlerken dalarım.	( )	( )	( )
24.	Geceleri uyandıktan sonra ailemden biriyle uykuya dalarım.	( )	( )	( )

		<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Her Zaman</b>
25.	Gece ışıklar açık uyurum.	( )	( )	( )
26.	Akşam yemeğini saat 8'den sonra yerim.	( )	( )	( )
27.	Yatmadan önce pijamalarımı giyerim.	( )	( )	( )
28.	Derslerde uyuklarım.	( )	( )	( )
29.	Akşamları farklı zamanlarda uyurum.	( )	( )	( )
30.	Yatmadan önce acıksam yemek yerim.	( )	( )	( )
31.	Öğretmenim derste sık sık uyukladığımdan şikayet eder.	( )	( )	( )
32.	Akşam yemeğinden sonra kola, çay, kahve vb. şeyler içerim.	( )	( )	( )
33.	Yatma zamanımın geldiğini ailemden biri hatırlar.	( )	( )	( )
34.	Gece yetersiz uyduğumdan dolayı gün içinde uyuklarım.	( )	( )	( )
35.	Yatmadan önce dişlerimi fırçalarım.	( )	( )	( )
36.	Sabahları kendimi dinlenmiş hissederek uyanırım.	( )	( )	( )
37.	Uyku saati geldiğinde uyumam ve başka şeylerle uğraşırım.	( )	( )	( )
38.	Uykumda yürüdüğümü söylerler.	( )	( )	( )
39.	Tatillerde de uyku saatime dikkat ederim.	( )	( )	( )
40.	Her akşam genellikle aynı saatte uykum gelir.	( )	( )	( )
41.	Okul günlerinde uyku saatim en az bir saat gecikir.	( )	( )	( )
42.	Yattıktan sonra uyuyamadığımda yataktan kalkarım.	( )	( )	( )
43.	Uykumda dişlerimi gıcırdattığımı söylerler.	( )	( )	( )
44.	Arkadaşlarım derste sık sık uyukladığımdan şikayet eder.	( )	( )	( )
45.	Yatmadan 1 saat içinde çok fazla su vb. sıvı içecekler içerim.	( )	( )	( )
46.	Ödevlerimi yetiştiremediğimde uyku saatlerimden feda ederim. (geç yatarım, erken kalkarım.)	( )	( )	( )
47.	Uyku saatlerim okul günlerine göre bir saatten fazla değişiklik gösterir.	( )	( )	( )
48.	Okuma çalışmalarımı yatakta yaparım.	( )	( )	( )
49.	Yatağımda yalnız uyurum.	( )	( )	( )
50.	Gün boyunca kendimi aşırı yorgun ve uykulu hissederim.	( )	( )	( )

## Ek 2. UYKU DÜZENİ BİLGİ TOPLAMA FORMU

Adı-Soyadı:.....

Sınıfı:.....

Yaşı:.....

Cinsiyeti: Kız ( ) Erkek ( )

Kaç kardeşin var?.....

### 1. Sabahları genellikle nasıl uyanırsın?

(Sadece bir seçenek işaretleyiniz.)

( ) Saatin alarmı

( ) Aileden birisi

( ) Gürültü

( ) Kendim

( ) Tuvaletim geldiğinde

( ) Diğer:.....

### 2. Uykuyla ilgili bir problemin var mı?

( ) Evet

Belirtiniz:.....

( ) Hayır

### 3. Genellikle saat kaçta yatarsın?

Hafta içi (okul günleri):.....

Hafta sonu:.....

### 4. Genellikle saat kaçta uyanırsın?

Hafta içi (okul günleri):.....

Hafta sonu:.....

### 5. Ortalama olarak geceleri toplam kaç saat uyursun?

Hafta içi (okul günleri):.....

Hafta sonu:.....

### 6. Gün içinde uyur musun?

( ) Evet Ne kadar?:..... ( )

Hayır

### a) Okul günlerinde gün içinde genellikle ne zaman uyursun?

( ) Sabah saatlerinde

( ) Öğleden sonra

( ) Akşamüzeri

### b) Tatil günlerinde gün içinde genellikle ne zaman uyursun?

( ) Sabah saatlerinde

( ) Öğleden sonra

( ) Akşamüzeri

### 7. Gece boyunca genellikle kaç kere uyanırsın?

( ) Hiç uyanmam

( ) 1 kere

( ) 2 kere

( ) 3 kere

( ) 3'ten fazla

### 8. Ne tip yatakta uyursun?

( ) Tek kişilik yatak

( ) Çift kişilik yatak

( ) Kanepe/çekyat

( ) Ranza

( ) Yer yatağı

( ) Diğer:.....

### 9. Hangi odada uyursun?

( ) Kendi odam

( ) Yatak odası

( ) Oturma odası

( ) Misafir odası

### 10. Yatmadan 30 dakika içinde ne yaparsın?

( ) Okurum

( ) Televizyon seyredirim

( ) Müzik dinlerim

( ) Diğer:.....

### 11. Belli bir zamanda yatağa gitme sebebin nedir? (Sadece bir seçenek işaretleyiniz.)

( ) Aile usulümüz böyle olduğu için

( ) Kardeşlerimin uyku zamanı olduğu için

( ) Uykum geldiği için

( ) Bir sonraki günün aktivitelerine yetecek kadar uyumak zorunda olduğum için

( ) Televizyondaki favori programım bittiği için

( ) Diğer:.....

### 12. Yatarken ışığı kim söndürür?

( ) Kendim

( ) Ailemden biri

### 13. Kendine ait bir odan var mı?

( ) Evet

( ) Hayır

Kimle paylaşıyorsun?.....

**14. Yatağında tek başına mı uyuyorsun?**

- Evet  
 Hayır

**Kimle paylaşıyorsun?.....**

**15. Yatma saatine senin karar vermene izin veriliyor mu?**

- Evet  
 Hayır

**16. Başka bir saatte yatağa gitmeyi tercih eder misin?**

- Yatma saatimden önce yatarım.  
 Yatma saatimden sonra yatarım.  
 Aynı saatte yatarım.

**17. Ailenden biri seni yatırır mı?**

- Evet  
 Hayır

**18. Yatarken ailenden biri gelip sana iyi geceler der mi?**

- Evet  
 Hayır

**19. Yatağa yatar yatmaz ışığı söndürür müsün?**

- Evet  
 Hayır

**20. Işıkları hemen söndürmek zorunda değilsen, ne yaparsın?**

- Kitap okurum.  
 Oyun oynarım.  
 Diğer:.....

**21. Odanda televizyon var mı?**

- Evet  
 Hayır

**22. Evinizde bilgisayar var mı?**

- Evet

**Hangi odada?.....**

- Hayır

**23. Yattığın odanın çevresi gürültülü mü?**

- Evet  
 Hayır

**24. Kışın yattığın oda sıcak mı?**

- Evet  
 Hayır

**25. Ne ile ısıniyorsunuz?**

- Soba  
 Doğalgaz  
 Diğer:.....

**26. Yatağa yattığında ışıklar söndünce ne yaparsın?**

- Hemen uyurum.  
 Bir süre uyanık kalırım.  
 Uykuya dalmam uzun zaman alır.

**27. Eğer gece uyanırsan, ne yaparsın?**

- Çoğunlukla uyandığının farkına varmam.  
 Kısa sürede uykuya dalarım.  
 Tekrar uykuya dalmam zaman alır.

**28. Yatakta uyumak dışında ne yaparsın?**

- Kitap okurum.  
 Yazı yazarım.  
 Oyun oynarım.  
 Televizyon izlerim.  
 Müzik dinlerim.  
 Yemek yerim.  
 Telefonla konuşurum.  
 Diğer: .....

**29. Akşam yemeğini saat kaçta yersiniz?**

- 18:00  
 19:00  
 20:00  
 21:00  
 Diğer: .....

**30. Yatmadan önce süt içer misin?**

- Evet  
 Hayır  
 Bazen

## ÖZGEÇMİŞ

**Doğum Yeri ve Yılı** : Kırcaali 31.07.1982

<b>Öğr.Gördüğü Kurumlar</b>	<b>Başlama Yılı</b>	<b>Bitirme Yılı</b>	<b>Kurum Adı</b>
<b>Lise</b>	: 1997	2001	Bursa Anadolu Erkek Lisesi
<b>Lisans</b>	: 2001	2005	Uludağ Üniversitesi
<b>Yüksek Lisans</b>	: 2006	2009	Uludağ Üniversitesi

**Medeni Durum** : Evli

**Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi** : İngilizce (Advanced)

**Mesleği** : Sınıf Öğretmeni

<b>Çalıştığı Kurumlar</b>	<b>Başlama Tarihi</b>	<b>Ayrılma Tarihi</b>	<b>Çalışılan Kurumun Adı</b>
	1. 14.02.2006	01.08.2007	Bursa İnegöl Deydinler İ.Ö.O
	2. 02.08.2007		Bursa Osmangazi Hatice Salih İ.Ö.O

**Aldığı Ödüller** :Teşekkür Belgesi - Milli Eğitim Bakanlığı 08.07.2008

Tarih-İmza  
Kerime ÖZGÜR

