



T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEKLİSANS
PROGRAMI

FARKLI LİSE TÜRÜNDE OLAN LİSE SON SINIF
ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGILARININ UYKU
KALİTELERİ İLE İLİŞKİSİ

Nuray YAMAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi MEHMET ZEKİ ILGAR

Şubat, 2020



T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEKLİSANS
PROGRAMI

FARKLI LİSE TÜRÜNDE OLAN LİSE SON SINIF
ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGILARININ UYKU
KALİTELERİ İLE İLİŞKİSİ

Nuray YAMAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi MEHMET ZEKİ ILGAR

Şubat, 2020

TEZ ONAY SAYFASI



BEYAN

Bu tezin bana ait olduğunu, tüm aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, içinde yer alan bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, kullanmış olduğum bütün bilgilere kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yürütülmesi ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.



TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın temel amacı farklı lise türünde olan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının uyku kalitelerinin incelenmesi ve çeşitli değişkenler açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkarıp çıkarmadığını tespit etmek üzere çalışılmıştır. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ile uyku kaliteleri arasındaki ilişki saptanarak, öğrencilerin içinde bulundukları kaygı düzeyleri ve buna bağlı uyku kalitelerini etkileyen olumsuzlukları ortaya koyabilecektir. Yaptığım çalışma sonrasında ortaya çıkan verilerin ileriki zamanlarda yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağını temenni ediyorum.

Hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen başta babam Recep YAMAN olmak üzere anneme, kardeşlerime ve meslektaşım Uz. Psk. Danş. Yunus YAMAN'a her konuda beni destekledikleri için çok teşekkür ederim. Ayrıca çalışmamda destek olan kıymetli hocam ve danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Zeki ILGAR'a ve yardımlarını esirgemeyen tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

NURAY YAMAN

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLO LİSTESİ.....	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	viii
TÜRKÇE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELEER.....	ix
İNGİLİZCE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELEER.....	xi
1. GİRİŞ ve AMAÇ	1
1.1. Problem Durumu/Cümlesi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. İlgili Araştırmalar.....	5
1.7. Tanımlar	12
2. GENEL BİLGİLER	14
2.1. Ergenlik Kavramı	14
2.2. Uyku Kalitesi Kavramı	18
2.3. Sınav Kaygısı Kavramı	41
2.4. Uyku Kalitesi İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki.....	58
3.YÖNTEM.....	60
3.1. Araştırma Modeli	60
3.2. Veri Toplama Araçları	60
3.2.1 Sınav Kaygısı Ölçeği	61
3.2.2. Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi	61
3.2.3. Kişisel Bilgi Formu.....	62
3.3. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	62
3.3.1. Verilerin toplanması.....	62
3.3.2. Verilerin analizi.....	62

3.3.3. Araştırmanın evren ve örnekleme	63
3.3.4. Araştırma problemi	63
4. BULGULAR	65
4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular	65
4.2. Kaygı Ölçeğine İlişkin Bulgular	65
4.3. Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeğine İlişkin Bulgular	68
5. SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER	72
6. KAYNAKLAR	78
7. EKLER	90
EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	90
EK 2. Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi	91
EK 3. Sınav Kaygısı Envarteri	94
8.ÖZGEÇMİŞ	98
9. İNTİHAL RAPORU	99

TABLO LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 2.1.	Uyku Boyutları Ve Potansiyel Sağlık Problemleri.....	27
Tablo 2.2.	Düşünce Hatalarına İlişkin Örnekler	48
Tablo 4.1.	Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımı.....	65
Tablo 4.2.	Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği Madde Puanları.....	66
Tablo 4.3.	Sınav Kaygısı Ölçeğinin Farklı Lise Türlerine Göre Anova Testi Sonuçları	67
Tablo 4.4.	Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeğinin madde frekans dağılımı	68
Tablo 4.5.	Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeğinin Devamına İlişkin Bulgular	69
Tablo 4.6.	Farklı Lise Türlerinin Uyuma Saati İle İlişkisi	70
Tablo 4.7	Öğrencilerin Sınav Kaygısı İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki	70

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
Şekil 2.1.	Normal Uyku Döngüsü	22
Şekil 2.2.	Beyinde uyku ve uyanıklığı düzenleyen RAS ve BSR	25
Şekil 2.3.	Uyku Sağlığının Kavramsal Modeli	26
Şekil 2.4.	Sınav Kaygısının Belirtileri	51
Şekil 2.5.	Kaygı şiddeti ile sınav başarısı arasındaki ilişki	54



TÜRKÇE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELELER

Yaman, N. (2020). Farklı Lise Türünde Olan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının Uyku Kaliteleri Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Öğrencilerin akademik başarıları, fiziksel ve psikolojik durumları üzerinde büyük etkisi olduğu bilinen uyku kalitesi ve sınav stresi, özellikle lise son sınıfı öğrencilerinde daha büyük öneme sahiptir. Lise son sınıfı öğrencilerinin sınav kaygısının uyku kaliteleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlandığı bu araştırmanın örneklemini, İstanbul ilinde farklı lise türlerinde eğitim görmekte olan 240 lise son sınıfı öğrencisi oluşturmaktadır.

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden olan tarama modelinden faydalanılmıştır. Araştırmada veri toplama tekniği olarak görüşme tekniği kullanılmış ve katılımcılara, “Kişisel Bilgi Formu”, “Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi”, “Sınav Kaygısı Ölçeği” yöneltilerek veriler elde edilmiştir. Elde edilen verilerin SPSS programı ile ön ve ileri analizleri yapılmıştır. Bu amaçla veriler bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Bonferroni post-hoc testlerine tabi tutulmuşlardır. Araştırmada ulaşılan bulgulara göre; öğrencilerin okudukları okul türüne göre sınav kaygılarının anlamlı farklılaştığı ve bu farklılaşmanın Fen lisesi öğrencileri lehine olduğu görülmektedir. Okulların sınav kaygısı ortalamaları incelendiğinde en büyük ortalamaya Fen lisesi, Mesleki ve Teknik lise öğrencileri ile Anadolu İmam Hatip lisesi öğrencilerinin ise en az sınav kaygısı ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca farklı liselere giden katılımcılar ile uyuma saati arasında anlamlı ve çok yüksek düzeyde ilişki belirlenmiştir. Mesleki ve Teknik Anadolu lisesine giden öğrencilerin %100’ü 19.00-21.59’da uyuduğu belirlenirken, Fen Lisesi öğrencilerinin ise %93,3’ünün 01.00-03.00 saatlerinde uyuduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin uyku kalitesinin de sınav kaygıları üzerinde etkili olduğu ve öğrencilerin uyku kalitelerinin iyi olmamasının birçok problemlere neden olduğuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonunda araştırma bulguları ile ilgilenenlere bir takım önerilerde bulunulmuş ve öğrencilerin

uyku kalitesinin artırılması ve sınav streslerinin normal seviyelere çekilmesinin geliştirilmesi gerekliliği ifade edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Uyku, Uyku Kalitesi, Kaygı, Sınav Kaygısı, Lise Son Sınıf Öğrencileri.



İNGİLİZCE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELELER

Yaman, N. (2020) The Relationship Between The Sleep Quality Of The Exam Anxiety Of High School Students In Different High School Type. Master Thesis, Biruni University Graduate Education Institute, İstanbul.

The sleep quality and exam stress, which are known to have a great impact on students' academic achievement, physical and psychological status, have a greater importance especially in high school senior students. The sampling of this research, which aims to examine the relationship between exam anxiety and sleep quality of high school senior students, is 240 high school senior students studying in different high school types in İstanbul.

In this study, qualitative research patterns, situation and action research patterns were used. In the research, interview technique was used as data collection technique and the data were obtained by directing the "Personal Information Form", "Pittsburg Sleep Quality Index", "Exam Anxiety Scale" to the participants. Preliminary and advanced analyzes of the obtained data were made with SPSS program. For this purpose, the data were subjected to independent sample t test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Bonferroni post-hoc tests. According to the findings reached in the research; According to the type of school that the students study, it is observed that the exam anxieties differ significantly and this differentiation is in favor of science high school students. When the exam anxiety averages of the schools were examined, it was determined that the highest average was Science high school, then Anatolian high school students, and Vocational and Technical high school students and Anatolian Religious high school students had the lowest exam anxiety average. In addition, a significant and very high level of relationship was determined between the participants going to different high schools and the hours of sleep. It is determined that 100% of students going to Vocational and Technical Anatolian High School sleep at 19.00-21.59, while 93.3% of Science High School students sleep at 01.00-03.00. It has been concluded that students 'sleep quality is also effective on exam anxiety and students' poor sleep quality causes many problems. At the end of the study, some suggestions

were made to those who were interested in the research findings and it was stated that the need to improve the sleep quality of the students and to improve the exam stresses to normal levels was expressed.

Key Words: Sleep, Sleep Quality, Anxiety, Exam Anxiety, High School Senior Students.



1. GİRİŞ ve AMAÇ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın problemleri, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları, konu ile ilgili kavramların tanımları ve ilgili araştırmalar sunulmuştur.

1.1. Problem Durumu/Cümlesi

Ergenlik dönemi biyolojik, fiziksel ve ruhsal değişikliklerin en derin yaşandığı, uyku ve uyanıklık sirkülasyonunda da büyük değişimlerin meydana geldiği bir zaman dilimidir. Bu dönemde geceleri uyku süresi çoğalır, uyku başlangıç zamanı daha geç saatlere kayabilir. Gerçekleştirilen bir araştırmada da, bu dönemlerde gençlerin ihtiyaç duydukları uyku süresinin çocuk ve yetişkinlere göre daha fazla, günde ortalama 8,5-9,5 saat olduğunu göstermiştir (Koç, 2004; Özcan, 2007; Ercan, 2008). Araştırma sonuçlarına göre uyku kalitesinin iyi olmamasının özellikle ergenlik dönemlerinde dikkat noksanlığı, hafıza bozukluğu, yaratıcılıkta, öğrenme yetisinde ve okul performansında azalma, motor becerilerde problemler, duygudurum ve hiperaktivite sorunları, anti-sosyal davranış bozukluğu ve yükselen kilo problemi gibi durumlara sebep olduğu gözlenmektedir (Olds, Maher, Blunden ve Matricciani, 2010; Carskadon, 2011; Owens, 2014; Felden, Leite, Rebelatto, Andrade ve Beltrame, 2015).

Uykunun en iyi dinlenme biçimi olduğu bilinen önemli bir gerçektir. Zira insanlar ihtiyaçları ölçüsünde uyumazlarsa belirli bir zaman sonra yorgun ve bezgin olmak, dikkati toparlayamama, ağrılara karşı duyarlılığın çoğalması, öğrenme zorluğu, gerginlik ve sinirlilik gibi durumlarla karşı karşıya kalırlar. Bireylerde uyku eksikliğinde düşünce, his, motivasyon ve güdülenme sahalarında bozulmalar yaşanır. Kaliteli uyuyamayan gençlerde fiziki ve bilişsel çökkünlük görüldüğü saptanmaktadır (Bingöl, 2006; Özcan, 2007).

Uyku kalitesi; insanların uyandıktan sonra kendilerini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hissedebilmesidir. Uyku kalitesi; hayat tarzı, çevresel etkenler, çalışma, sosyal hayat, finansal özellik, genel sağlıklı olma hali ve stres gibi birçok etkenden etkilenebilmektedir (Engin, 1999).

Yaşamı süresince büyüme, gelişme ve olgunlaşmasını tamamlamakla çalışan kişiler farklı zamanlardan farklı stresler yaşayarak geçerler. Gençlerin hayatında en stresli dönemlerden birisi de özellikle orta öğretimden yükseköğretime geçiş zamanı olan lise son sınıf dönemidir. Yeni bir okula başlama hayali ve bir meslek edinme tecrübesini yaşayacak olan gençleri zorlu bir yarış beklemektedir. Nitekim sözü edilen bu yarış ortamı öğrencilerde pek çok faktörle beraber ciddi bir sınav stresi ve yüksek kaygılara evirilebilmektedir. Zira ülkemizde gençlerin gördükleri eğitim sistemi sınav merkezli olduğundan, öğrencinin okuyacağı yüksekokula yerleşmesi yaşamının en önemli amacı haline dönüşmektedir. Zira liselerin son sınıflarında eğitim almakta olan öğrencilerin için yaşamlarının şekillenmesindeki önemli süreçlerden birisi olan Üniversite Yerleştirme Sınavlarının meydana getirdiği kaygı gündelik hayatları etkileyerek yeme-içme rutinlerini, uyku kalitesi ve süresini bozabilmektedir (Yıldırım, 2008)

Yazındaki araştırmalarda yaşamdaki kaygının özellikle uyku kalitesini derinden etkilediği ve bu kaygıyla ilişkili olarak uyku problemlerinin toplumlarda yaygınlıkla görüldüğü ifade edilmektedir (Ağargün, Kara, Bilgin ve Kıncır, 1995: 35-39; Eller, Sarvan ve Kukulcu, 2006: 251). Eğitim almakta olan öğrencilerde meydana gelen sınav kaygısı uyku kalitelerinde azalmaya neden olduğu gibi uyku kalitesinin iyi olmaması ve uykusuzluk aynı anda adolesanlarda kaygının yükselmesine de sebebiyet vermektedir. Bundan dolayı ile vücut için ihtiyaç olan iyi bir gece uykusunun olmaması, bu günü takip eden zaman içerisinde kaygı düzeylerinin daha da yükselmesine ve olumsuz beklentilerinin çoğalmasına neden olabilmektedir. Yani uyku kalitesi ile kaygı arasında iki yönlü bir ilişki bulunabilmektedir. Bu sebeple gençlerde kaygı seviyesi ve uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği ve bulgularının ortaya koyulabildiği çalışmalara gereksinim vardır. Özellikle Türkiye’de her sene çoğunluğu lise son sınıfta eğitim görmekte olan milyonlarca öğrenci için oldukça önemli olan bu sınavların ciddi bir stres kaynağı olduğu bilinmekte ve öğrencilerde uyku kalitesinin oldukça düşük olduğu görülmektedir (Köse, Kurucu Yılmaz ve Göktaş, 2018: 106).

Yüksek sınav kaygısının ve uyku kalitesinin, özellikle sınava hazırlanan gençlerde fizyolojik, ruhsal ve davranışsal olarak oluşturduğu etkiler, bireylerin sınav başarılarına ve hayat kalitelerine önemli bir biçimde derinden etkilemesi, bu konunun

öğrenci, eğitimci ve anne-babalar açısından üzerinde durulması gereken ciddi bir problem olduğunu göstermektedir.

Yukarıda tüm bahsedilenlerden sonra bu çalışmanın problem cümlesi “*Farklı lise türündeki lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile uyku kalitesi düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?*” şeklinde belirlenmiş ve bu problem cümlesine cevap verebilmek adına, aşağıdaki alt problem sorularına cevap aranmaya çalışılmıştır:

- 1) Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ne düzeydedir?
- 2) Lise son sınıf öğrencilerinin uyku kalitesi ne düzeydedir?
- 3) Lise son sınıf öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısı uyku kalitelerini nasıl etkilemektedir?
- 4) Lise son sınıf öğrencilerinin eğitim aldıkları lise türüne göre sınav kaygısı ile Uyku kalitesi arasında ilişkide anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının araştırılması ve uyku kaliteleri üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Ayrıca lise türleri arasındaki sınav kaygısı ile uyku kalitesinin ilişkisinin araştırılmasıdır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Lise son sınıfta eğitim almakta olan öğrencilerinin bulundukları yaş dönemi ve girecekleri üniversite sınavına hazırlanırken yaşadıkları kaygı, bireylere biyolojik ve psikolojik değişimlerin çok yoğun bir şekilde görülmesine neden olabilmektedir. Bu durum öğrencilerde uyku uyanıklık döngüsünü de önemli derecede etkilemektedir. Sınav stresinden dolayı uyku kalitesinde düşme yaşayan bireyler bu durumdan psikolojik ve biyolojik olarak etkilenmekte ve uyku kalitesi ile sınav kaygısı arasında kısır bir döngü yaşanabilmektedir. Bu çalışmanın araştırma grubunun lise son sınıf öğrencilerinden oluşması, bu öğrencilerinin ergenlik döneminde olması, öğrencilerin farklı liselerde öğrenim görmesinden dolayı farklı akademik kaygılarının olması gibi nedenlerden dolayı araştırmada ulaşılabilecek sonucun önemini artırmaktadır. Bu noktada

örneklemin tanımlayıcı özelliklerinin çeşitliliğinden dolayı bu araştırmanın bulgularının alana önemli katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Bu araştırmayla, farklı lise türündeki lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları belirlenecek ve öğrencilerin bireysel farklılıklarına göre uyku kaliteleri üzerindeki etkileri incelenecektir. Farklı lise türünde bulunan öğrencilerin sınav kaygıları, buna bağlı uyku kalitelerindeki düşüş veya yükseliş ortaya konulacak, öğrencilerin sınav kaygılarının azaltılması ve uyku kalitelerinin düzenlenmesine katkı sağlayacaktır.

Yapılan çalışmalarda sınav kaygısının okul başarısı, benlik saygısı, stresle baş edebilme ve ana-baba tutumlarıyla uyku kalitesinin de hayat kalitesi, iş doyumu ve birçok hastalıkla alakalı olduğu görülmüştür (Engin 1999; Aslan, 2005; Karadeniz, 2005; Bingöl 2006; Ünal, 2006; Ciucci, 2007; Çankıroğlu, 2007; Eryavuz, 2007; Yıldız, 2007).

Literatür incelendiğinde sınav kaygısı ve etkileyen etmenler (Tekeli, 2009; Demir, 2018) veya uyku kalitesi ve etkileyen etmenlerin (Tekeli, 2009; Tekcan, 2018) incelendiği araştırmaların yapıldığı görülmekle birlikte lise son sınıfta eğitim alan öğrencilerinin sınav kaygı seviyeleri ile uyku kalitesi arasındaki korelasyon (Moalla, Maalej, Nada ve Sellami, 2016; Köse, Kurucu Yılmaz ve Göktaş, 2018) incelenmiştir. Ancak literatürde lise son sınıf öğrencilerin sınav kaygılarının ve uyku kalitelerine olan etkisinin öğrencilerin okudukları lise türü ile ilişkisinin olup olmadığının araştırıldığı bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu bağlamda çalışmanın sonuçları literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Ayrıca ülkemizde üniversite sınav sisteminde yapılan sık değişikliklerin nedeni ile Türkiye'deki öğrencilerin sınav kaygısının çok yüksek olduğu gözlenmektedir. Yapılan son değişikliklerin mevcut öğrencilerin sınav kaygılarını ve uyku kalitelerini daha önceki yıllara oranla ne kadar etkilediğinin tespit edilmesi ve ulaşılan sonuçların önceki çalışmalarla karşılaştırmasının yapılması açısından bu araştırma oldukça önemlidir. Bu doğrultuda, bu araştırma ile günümüz öğrencilerinin sınav kaygıları ile uyku kalitelerinin ilişkisinin tespiti literatüre katkı sağlayacaktır.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmada;

- Gençlerin sınav kaygıları ve buna bağlı uyku kalitelerinin farklı lise türüne göre incelenmesi amaçlandığı bu araştırmaya katılan öğrencilerin sorulara samimi ve gönüllü olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- Ayrıca örneklemin kapsam ve sayı olarak evren için temsil oluşturduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bulguları;

- İstanbul İli Beylikdüzü ilçesi Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Farklı lise türündeki lise son sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
- Öğrencilerin sınav kaygılarının ve uyku kalitelerinin belirlenmesi için kullanılan ‘Sınav Kaygısı Envanteri Ölçeği’ ve ‘Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi’nin ölçtüğü ölçümle sınırlıdır.

1.6. İlgili Araştırmalar

1.6.1. Sınav kaygısı ile ilgili yapılan araştırmalar

Deffenbacher (1977) alışmasında yüksek sınav kaygılı bireylerin sınavlardaki stres baskısına neden olan kaynakları incelemiştir. Araştırmada ‘‘Sınav Kaygısı Ölçeği’’nden alınan puanlara göre, üst ve alt %30’luk dilimde bulunan öğrencilere, yüksek stres hali (değerlendirmede bulunulan) ve düşük stres hali (değerlendirmede bulunulmayan) biçiminde iki değerlendirme durumunda soru formları verilmiştir. Yüksek stres halinde kaygı düzeyi çok olan bireylerin bazı özellikleri gösterdiği saptanmıştır. Bu özellikler; sınav anında daha yüksek kaygı hissetme, kapasite ve vazifeleri noktasında kendilerine daha çok olumsuzluk atfetme, ancak birkaç problem çözebilme, vazife üstünde daha az zaman harcama, daha yüksek kaygı atışması yaşama, kuruntulu düşünceler, yüksek otonom uyarılar (duyuşsallık), görevden kaynaklanan (task-produced) ve görevin artırdığı karıştırma (task-generated

interference)’dır. Aynı zamanda araştırmada, yüksek kaygı-düşük stres veya düşük kaygı-yüksek stres gruplarının ikisinde de dikkati dağıtan ve toparlanmaya engel olan faktörler olduğu da belirlenmiştir.

Baltaş ve Baltas (1986) vasıtasıyla gerçekleştirilen bir araştırmada kaygı düzeyi yönünden okullar arası farklılıklar incelenmiştir. 304 erkek, 304 kız dersane öğrencisi, geldikleri orta öğretim okullarının sınavlı ve sınavsız alma durumuna göre iki gruba ayrılmışlardır. Öğrencilerin kaygı puanları Spielberg’in durumluk-sürekli kaygı envanteri ile ölçülmeye çalışılmıştır. Okula girerken önceden sınava girmeyen kız ve erkek öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede farklılık olduğu saptanmıştır. Genellikle kız öğrencilerin kaygı puanı ortalamalarının erkek öğrencilerin kaygı puanı ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Okula girerken önceden sınava girmeyen kız öğrencilerin, durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, girişi sınavlı olan okulda okuyan erkek öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarında anlamlı bir fark saptanmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan genel bulgular; girerken sınavlı olan okullarda eğitim gören kızlar ile girerken sınavı olmayan okullardan gelen kızların kaygıları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada aynı katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı ortalamaları Öner’in (1977) çalışma grubunun kaygı ortalamaları ile kıyaslanmış ve girişi sınavlı ve sınavsız olan okulda okuyan kız ve erkek öğrencilerin sürekli kaygılarının Öner’in çalışmasındaki katılımcı gruptan istatistiksel yönden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Beer (1991) ABD’de de gerçekleştirdiği araştırmasının çalışma grubunu, Kansas merkez orta ve lise seviyelerindeki okullarda eğitim gören yirmi yedi üstün yetenekli öğrenci oluşturmuştur, Öğrencilere veri toplamak için, Depresyon Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Genel Kaygı Ölçeği ve Breskin Katılık Ölçeği yöneltmiştir. Bu araştırmada, cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi, araştırma grubunun büyüklüğünden dolayı bir etken olarak değerlendirilmemiştir. Çalışma grubundaki öğrencilerin üstün yetenekli olması çalışma bulguları için önemli bir ayrıntı olarak görülmüştür. Araştırma sonucunda şu bulgulara ulaşılmıştır; Araştırmadaki üstün yetenekli öğrencilerin, depresyona meyilli olmadıkları belirlenmiş ve öğrencilerin sınav kaygısı ve genel kaygıyla ilgili de rahatsız edici bir hal içinde olmadıkları saptanmıştır.

Bununla beraber, daha önceki araştırmalarla kıyaslamalar yapıldığında, üstün yetenekli bireylerin de bazı sınavlarda zorlandıkları durumların olduğu da gözlenmiştir. Literatürdeki araştırmalarda yapılan analizlerin bulguları; üstün yetenekli bireylerin, sınav kaygısını kendi akranlarına göre daha iyi düzenleyebildiği ve başa çıktığını ortaya çıkarmıştır. Bu olayın nedeni, genel olarak üstün yetenekli bireylerin, zihinsel esnekliğinin yüksek olması, becerileri pozitif düşünebilmeyi ve duygusal elastikiyeti sağladığı ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca bu öğrenciler, uygun seçimleri doğru ve hızlı bir biçimde yaparak, olaylara gerektiği gibi tepki verebildiği düşünülmüştür.

Gündoğdu (1996) “İlköğretim Okulu Altıncı Sınıf Öğrencilerinde Öğrenilmiş Çaresizlik, Sınav Kaygısı Ve Akademik Başarı İlişkisi” isimli araştırmasında, öğrenilmiş çaresizlik fikrine sahip ortaokul 6. sınıf öğrencilerinin, sınav kaygısı ve akademik başarı ilişkisini incelemiştir. Araştırmada sınav kaygısı ile ilgili olarak ulaşılan bulgular, öğrenilmiş çaresizliğe dair açıklama stiline sahip olan katılımcıların, değerlendirme durumlarında daha çok sınav kaygısı hissettiklerini ortaya çıkarmıştır. Çalışmada sınav kaygısı ve akademik başarı arasında istatistiksel açıdan düşük ama anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmada sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılaşmadığı da elde edilen sonuçlardır. Ayrıca elde edilen bulgulara göre, araştırmadaki yaş grubu öğrencilerinde sınav kaygısının görünüm sıklığının ortalamasının 69.25 olduğu tespit edilmiştir.

Balcı (1997), “lise öğrencilerinin denetim odağı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki” isimli araştırmasına, lise üçüncü sınıf seviyesinde gönüllü olarak 540 öğrencinin katıldığı görülmüştür. Araştırmada öğrencilerin denetim odağı ile sınav kaygısının arasındaki ilişkinin tespit edilmesi için ölçekler kullanılarak elde edilen veriler analiz edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre; katılımcıların denetim odağı ile sınav kaygısı düzeyi arasındaki ilişkinin; okuduğu sınıf seviyesine, cinsiyete, eğitim durumuna ve aylık gelir miktarına göre anlamlı bir şekilde farklı olduğu saptanmıştır. Ayrıca başka araştırma bulguları ile paralellik gösteren diğer bir sonucun, kızların sınav kaygısının erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusudur. Ayrıca araştırmada, ailenin gelir seviyesinin artmasının, bireylerin sınav kaygısında azalmaya neden olduğu tespit edilmiştir.

Ekşi (1998), “sınav kaygısının üniversite adayı ergenler üzerinde incelenmesi” isimli çalışmasında sınav kaygısını etkileyebilecek birçok değişkenin, kaygı ile korelasyonunu belirlemeye çalışmıştır. Araştırmaya devlet ve özel olmak üzere dört farklı lisede öğrenim gören 697 katılımcı dahil olmuştur. Çalışmada elde edilen bulgular şöyledir; kızların sınav kaygısı ölçeği puan ortalamalarının erkeklerin ortalamasından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Devlete bağlı okullarda öğrenim gören gençlerin sınav kaygısı seviyeleri, özellerde eğitim gören bireylerin kaygı seviyelerine göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda araştırmada, matematik puan çeşidine göre tercihte bulunan gençlerin sınav kaygısı puan ortalamaları ile Matematik-Fen, Sosyal ve Türkçe puanlarına göre tercihte bulunan gençlerin sınav kaygısı puan ortalamaları arasında, matematik puan türüne göre tercihte bulunanların lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Araştırmada başka değişkenler olan; daha önceki senelerde üniversite sınavına katılan kardeşin bulunup bulunmaması, ana-baba eğitim seviyesi, özel derslerden faydalanıp faydalanmama, dershaneye gidip gitmememe ve ebeveynlerin sağ ve beraber olma durumu ile gençlerin sınav kaygısı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Pazarlı (2009) “Öğrenme stilleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişki” isimli araştırmasında lise gençlerinin öğrenme stilleri, cinsiyet ve sınav kaygıları arasındaki korelasyonu belirlemek amacı ile yapmıştır. Araştırmanın çalışma grubu olan 2008-2009 eğitim döneminde İstanbul’da eğitim alan lise öğrencilerinden 347 öğrenciye çeşitli ölçekler uygulanarak bazı sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışmada, sınav kaygısı yönünden kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla sınav kaygısı hissettikleri ve öğrenme stillerinin sınav kaygısını etkilediği belirlenmiştir.

Çakmak (2007), “Sınav Kaygısı Ümraniye İlçesi Farklı Tür Liselerde Okuyan Lise Son Sınıf Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” isimli çalışmasında farklı liselerde eğitim alan son sınıf öğrencilerinin sınav öncesi sınav kaygı seviyelerini ve sınav kaygısı üzerinde etkili olan etkenleri belirlemeye çalışmıştır. Araştırma bulgularına göre genel liselerde eğitim gören katılımcıların sınav kaygısının diğer liselerde eğitim gören katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda çalışmanın sonucunda, kızların sınav kaygı ortalamalarının erkeklerin sınav kaygı ortalamalarından daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Gençdoğan (2006), “Lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile boyun eğicilik düzeyleri ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkiler” isimli çalışmasını iki farklı örneklem grubu üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularında sınav kaygısının duyuşsal, kuruntu alt boyutları ve toplam puanı ile boyun eğicilik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Çalışmacı, öğrencilerin sınav kaygısının arttıkça boyun eğici davranışlarının arttığını ifade etmiştir. Ayrıca araştırmada, cinsiyet, sınıf düzeyi, babanın işi, kaç kardeş ve kaçınıcı kardeş olduğuna ilişkin değişkenler açısından sınav kaygısı ve boyuneğicilik puanları yönünden farklar istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Sınav kaygısı ile sosyal destek algısı arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuş olup, sosyal destek algısı düştükçe sınav kaygısının arttığı saptanmıştır.

Aydın (2016), “Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygılarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi” isimli araştırmasında sınav kaygısı, cinsiyet, ailenin desteği, öğrencinin eğitim aldığı bölüm ve okul çeşidi gibi yordayıcıların kaygı durumunu ne şekilde etkilediği araştırılmıştır. Son sınıfta öğrenim gören iki yüz öğrenci üzerinde yapılan çalışmada Kaygı Ölçeği ve Durumluluk-Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, ailenin maddi-manevi hali ve gencin cinsiyeti değişkenleri kaygı halini önemli miktarda yordadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda araştırmada, öğrencinin eğitim aldığı lise türü-bölümü, kardeş sayısının ise yordamadığı belirlenmiştir.

Duysak (2018) Sınav Kaygısı Yaşayan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Bilişsel Şemaları isimli çalışmasını Konya ilinde bir özel lisenin son sınıfında eğitim görmekte olan 61 kız ve 88 erkek öğrenci olmak üzere toplam 149 öğrenciye Young şema Ölçeği ve Sınav Kaygısı ölçeği uygulamıştır. Çalışmanın neticesinde sınav kaygısı olan son sınıf öğrencileri ile ana-babalarının bir çok bilişsel şemalarında pozitif doğrultuda anlamlı bir korelasyon olduğunu belirlemiştir.

1.6.2. Uyku kalitesi ile ilgili yapılan araştırmalar

Tekeli (2009) “Lise Son Sınıf Öğrencilerini Uyku Kalitelerinin Ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi” isimli araştırmasını Sivas ili Şarkışla ilçesinde yedi lise ve dengi okulundaki öğrenciler üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırmada 348

öğrenciye Pittsburg Uyku Kalitesi İndeks ve Sınav Kaygısı Envanteri uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda kızların sınav kaygısı ölçeği tüm testinden aldıkları puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek bulunurken, uyku kalitesi indeksinin özel uyku kalitesi bileşeninden alınan toplam puan ise erkek öğrencilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin orta seviyede kaygı hissettikleri, sınava hazırlanma öncesi ile sınav hazırlık zamanı arasında uyku kalitelerinin negatif yönde değiştiği belirlenmiştir. Araştırmanın sonunda, öğrencilerin bu dönemde uyku problemlerinin ve kaygılarının azaltılması adına rehberlik hizmetlerinden faydalanmaları gerekliliği öneri olarak sunulmuştur.

Becker, Sidol, Van Dyk, Epstein ve Beebe (2017), çocuk ve adölesanlarda uyku kalitesini araştırdıkları çalışmalarında, uyku kalitesi ile alakalı faktörlerin insanlara has ve değişken niteliklerde olduğunu belirtmişlerdir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen yazın incelemeleri neticesinde, gelişimsel veya kültürel noktada uyku ve uyanıklık rutinlerinin anlamlı seviyede değişiklik göstermediği ve bireyler özgü etkenlerin daha çok belirleyici olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Özellikle uyku ve uyanıklık ile alakalı etkenlerin klinik manada önerilenlerin uyku süresindeki stabiliteyi oluşturmak ve zamanlama noktasında daha önemli olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre, çalışmada, çocuklarda ve adölesanlarda uyku alışkanlıklarında önemli olan olgunun, uyku süresindeki tutarlılık ve zamanlama ile ilgili olduğu düşüncesi gelişmiştir.

Köse, Kurucu Yılmaz ve Göktaş (2018) “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki” isimli araştırmalarını, İstanbul’da bir lisede 2017 yılında gerçekleştirmiştir. Çalışma, İstanbul’da bulunan bir lisenin son sınıfında eğitim alan 120 öğrencinin gönüllü katılmayı kabul eden 104 öğrenci ile yapılmış olup, katılımcıların %86.6’sı form ve envanterlere geri dönüt vermiştir. Araştırma verileri, “Bilgi Formu, Sınav Kaygısı Envanteri ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi” ile toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış ve katılımcıların %55.8’inin kız, yaş ortalamasının ise 17.27 olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin büyük bir kısmı üniversite sınavının çok önemli olduğunu ve yaklaşık %75’inin sınava hazırlanmaya başlamadan önce uyku sorunu yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmada, katılımcıların öznel uyku kalitesi ile Sınav Kaygısı Envanterinin Kuruntu alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf korelasyon; Duyuşsal alt

boyutu arasında pozitif yönde zayıf korelasyon; sınav kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönde zayıf korelasyon olduğu saptanmıştır. Ayrıca, uyku bozukluğu ile kuruntu alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf korelasyon; duyuşsal alt boyut arasında pozitif yönde zayıf korelasyon; sınav kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönde zayıf korelasyon tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda, lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının olduğunu ve bu durumun da uyku kalitesini negatif olarak etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Bu sebeplerden dolayı, öğrencilerin sınav kaygılarının düşürülmesi, uyku kalitesinin çoğaltılması ve negatif düşüncelerin yok edilmesi için RAM hizmetlerinden faydalanmaları gerektiği ifade edilmiştir.

Doi, Fujiwara, Ochi, Isumi ve Kato (2018) çalışmalarında 6-7 yaşındaki çocuklarda uyku alışkanlıkları ile psikolojik yılmazlık arasındaki korelasyonu incelemiştir. Bu araştırmanın amacı, okul çağı çocuklarının uyku alışkanlıkları ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi konusundaki literatürdeki boşluğun giderilmesidir. Çalışma için çocukların günlük uyku alışkanlıkları, uyku saatleri, davranış problemleri, sosyal yetileri ve yılmazlık seviyeleri konusunda veriler toplanmıştır. Çocuklarla ilgili veriler bakımını üstlenen kişilerden elde edilmiştir. Araştırma verileri daha önce bu konuda gerçekleştirilmiş bir araştırmanın çalışma grubunun verileri ile değerlendirilmiştir. 4291 katılımcının bilgilerinin incelendiği çalışmada, uyku saatlerinin düzenli olmadığı çocukların yılmazlık seviyelerinin anlamlı olarak daha düşük çıktığı saptanmıştır. Bunun yanında, hafta içerisinde uyku saatleri düzenli olmayan çocukların davranış sorunlarının anlamlı seviyede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Davranış sorunları anlamlı bir şekilde dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile akran problemleri olarak kendini gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmada, uyku saatinin davranış sorunları ve yılmazlık arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığı belirlenmiştir.

Temizdemir (2018) “Ebeveyn-Çocuk İnternet Kullanımı, Aile içi İletişim, Çocukların Uyku Kalitesi Ve Sosyal Beceriler Arasındaki İlişki” isimli çalışmada 101 ebeveynin aile ve çocuklarına ilişkin bilgiler toplanmıştır. Bilgi toplamak için katılımcılara “Ebeveyn Stres İndeksi”, “Matson Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği”, “Çocuk Uyku Alışkanlıkları Ölçeği” ve “Aile-Çocuk İnternet Bağımlılığı ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmada karşılaştırmalar ve betimlemeler yapılarak sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre demografik bilgiler açısından (anne

eğitim, baba eğitim, çocuk cinsiyeti, çocuk yaşı gibi) ana/baba-çocuk internet kullanımı, aile içindeki iletişim, çocukların uyku kalitesi ve sosyal yetilerinin anlamlı bir farklılık oluştuğu belirlenmiştir. Aynı zamanda, uyku rutinleri alt boyutları ile anne/baba stresi ve sosyal yeti alt boyutlarının istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Açıklayıcı analizler yönünden, ebeveyn-çocuk internet kullanımının sosyal becerilerden kendini yönetme becerisi ve uyku alışkanlıkları alt boyutlarından “parasomni” ve “gece uyanma” alt boyutları tarafından açıklandığı belirlenmiştir.

Tekcan (2018) “Lise Öğrencilerin Uyku Kalitesi Ve Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi” adlı araştırmasını Kırşehir ilinde lisede öğrenim gören 400 öğrenci üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırmada Anket Formu ve Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKI) ile veriler elde edilerek gerekli analizleri yapılarak bulgular elde edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 53’ünün uyku kalitesinin kötü olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin uyku kalitesini etkisi altına alan etmenler ile yapılan regresyon analizine göre; cinsiyet, yaş, iyi olmayan akademik başarı, kronik hastalıkların bulunması, ailede sözel şiddetin olması, aile ve akrabalar içinde uyku bozukluğu olması, egzersiz yapmama ve uyandığında yorgunluk hissetme şeklinde tespit edilmiş ve bu etkenlerin istatistiksel anlamda oldukça önemli olduğu saptanmıştır.

1.7. Tanımlar

Kaygı: Her an belirsiz olan bir tehlike veya felaket ile karşı karşıya gelebileceğini düşünen insanı tedirgin, gergin ve sıkıntılı bir bekleyiş içerisine sokan, nedeni bilinmeyen sürekli veya durumsal olabilen bir korku durumudur (Köknel, 1987).

Sınav Kaygısı: Sınav kaygısı; formal bir sınav veya değerlendirme durumunda görülen, insanların gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri olan ve kişide gerginlik oluşturan hoş olmayan bir duygu durumudur (Spielberger, 1972).

Uyku: Uyku; insan yaşamında beslenme, soluk alıp verme, boşaltım kadar önemlidir. Aynı zamanda bilincin geçici kaybolması, organik faaliyetlerinden özellikle

sinir duyusu ve kas hareketlerinin azalması ile birlikte ortaya çıkan normal, geçici, fizyolojik ve periyodik bir durumdur (Türküzü ve Aksoydan, 2014).

Uyku Kalitesi: Uyku kalitesi; bireyin uyandıktan sonra kendisini formda, zinde ve yeni bir güne hazır hissetmesi olup, bireylerin zihinsel/fiziki sağlığını muhafaza etmeye ve hayat kalitelerini artırmalarına yardım ederek güvenlikleri için gerekli bir olgudur (Gençdoğan, 2002; İlhan Algın, Akdağ ve Erdinç, 2016).



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde ergenlik dönemi ve özellikleri, uykunun tanımı, evreleri, fizyolojisi, fonksiyonları, gereksinimleri, uykuyu etkileyen etmenler ve uyku kalitesi kavramı ile kaygı ve çeşitleri, sınav kaygısına neden olan etkenler, sınav kaygısı belirtileri ve kaygı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki konusunda hazırlayıcı bilgiler verilerek, konu ile ilgili kavramsal bir çerçeve çizilmiştir.

2.1. Ergenlik Kavramı

Ortalama 9-12 yaşlarından başlayıp 18-20'li yaşlara kadar süren ve bu süreç içinde farklı fiziksel, zihinsel, sosyal, cinsel ve duygusal değişim ve gelişmeler görülen bir dönem olan ergenlik (adolesan) dönemini her birey farklı kaygı ve stres altında geçirmekte ve uyku kaliteleri ergenin özelliklerine göre değişebilmektedir. Bu nedenden dolayı öncelikle, ergenlik kavramı ve ergenlik döneminin özellikleri, ilgili başlıklar altında ifade edilmiş ve ardından uyku ve kaygı kavramlarına geçilmiştir.

2.1.1. Ergenlik tanımı

Ergenlik çağı “ben kimim?”, “nasıl biriyim?” sorularının gençlerin zihinlerini oldukça meşgul ettiği bir evredir ve bir nevi ergen için kimlik arayışının ve benlik duygusunun ön plana çıktığı önemli bir dönemdir. Adolesan kavramı ilk olarak 15. yy.da kullanılmaya başlanmış ve Latin dilinde “*yetişkinliğe doğru büyüyen ve yetişkin haline gelen*” olarak karşılığını bulmuştur (Lerner ve Steinberg, 2004).

“Ergen” kelimesi Latince büyüme, olgunlaşmak manasına gelirken (Yavuzer, 2007:262), “Ergenlik” değişim, başkalaşım ve dönüşüm olarak da karşılık bulabilmektedir. TDK (ergenlik: t.y.) ergenliği; “*Organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan, büyüğe ermişlikle yetişkinlik arasındaki dönem, yeni yetmelik*” olarak tanımlamaktadır. Ergen kavramı bu tanımdan da anlaşılacağı üzere bir durumu değil, bir süreci ifade etmektedir. Ergenlik değişimlerin yoğun olduğu bir evredir. Ergenlik fiziksel değişimlerle başlayıp psiko-sosyal değişimlerle sürer. Bu dönemde hem

üzüntü hem de sevinç gibi birçok zıt duygu bir arada hissedilebilir (Yavuzer, 2007:262).

Ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel, duyuşsal ve sosyal olarak hem işleyiş hem de yapısal manada belirli farklılaşmaların etkisinin altında kaldığını tüm kitabı boyunca anlatan Hall (1904) ergenliği kısaca, “*evrensel ve kaçınılmaz büyük değişikliklerin yaşandığı stresli ve fırtınalı bir periyot (dönem)*” şeklinde tanımlamaktadır. Bu duruma ilave olarak, ergen davranışlarını ya bütünüyle doğuştan getirilen özelliklerle (kalıtım) veya bütünüyle aile ve çevrenin yetiştirmesiyle oluşabildiğini iddia etmektedir (Akt: Bilge, 2016:10-11).

Ergen/ ergenlik dönemi; günümüzde buluş, gençlik gibi kavramlara karşılık geldiği düşünülüyor olsa da aslında tam olarak doğru bir karşılık olmamaktadır. Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir "ara dönemdir" ve gençlik belli yaşlarla sınırlı olmayan bir yaşam evresidir. Bununla birlikte yine de gençlik kelimesi ergenlik yerine kullanılmasında sıkıntı yoktur. Buluş (erinlik, önergenlik) ise ergenliğin başlarındaki biyolojik-cinsel gelişim çağıdır. Bu bağlamda yukarıda ifade edilen tanımların da etkisiyle ergenliği; “*insanda bedence büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen bir dönemdir*” (Kulaksızoğlu, 2011) şeklinde tanımlanabilir.

Hayatın bu evresinde ergen, kişiliği için bir kimlik oluşturmaya çalışmaktadır. Bu dönemde fiziksel görüntü oldukça önemlidir. Gencin görünümüne gösterdiği ilgi ve alaka benliğin oluşmasına katkı sağlar. Kimliğini arayış gayreti içerisinde, kahramanlara, öğretilere, popüler kişilere ve karşı cinsten insanlara oldukça kolay tutulabilir. Kararsızlık ve şaşkınlık bu yaştaki bireylerin dayanışma grupları oluşturmaya sebebiyet verir. Bu dönemde ergen, çocuklukta kazanmış olduğu kurallarla, yetişkinin edinmesi gereken değer yargıları arasında bocalamaktadır (Geçtan, 2003).

Ergenleri zihinsel olarak incelediğimizde de farklı bir yapıya sahip oldukları görülmektedir. Çünkü artık daha kompleks problemleri çözümleyebilirler. Diğer kişilerin bakış açılarını anlamlandırmak ve soyut kavramları düşünmek suretiyle farklı

öngörü ile değerlendirirler ve önceki hallerine göre etik ve ahlaki açıdan daha güçlü bir sağduyu sahibi olurlar. Son zamanlarda yürütülen araştırmalara göre beyinde olan olgunluklar ergenlik çağı süresince devam eder ve bu gelişim yetişkinlik evresine kadar sürmektedir (Flannery, 2006: 99).

2.1.2. Ergenlik dönemi özellikleri

Hem biyolojik hem de sosyal yönden çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi olan. ergenlik dönemi; kişiler arasında bazı bireysel farklılıkları içine almakla beraber, yaş ve özellik olarak üç sınıfa ayrılarak incelenmektedir (Vardar vd., 2005: 154);

- Erken ergenlik dönemi (11-14 yaş arası),
- Orta ergenlik dönemi (14-17 yaş arası),
- Geç ergenlik dönemi (17-20 yaş arası)'dir.

Ergenlik çağına giren genç bedensel, cinsel, kişisel duygusal ve toplumsal açıdan bir gelişim sergilediği bilinse de, ilk dönemlerinde bireyin yaşadığı dengesizlikler ve çok sayıda problemi atlatması çok da kolay değildir. İlk dönemlerinde statüsünü bilmeyen ve duygulanım durumu yükselmiş bir ergenle karşılaşılırken, ergenliğin son döneminde; dengeliliğin arttığı, yetişkinlerin müdahalelerinin azaldığı, kendini kontrol etmeyi ve gerçekçiliği öğrenmiş, duygusal sakinliği başlamış bir birey ile karşılaşılır (Ekşi, 1998: 25).

Hangi dönem olursa olsun fiziksel, duyuşsal ve bilişsel birçok değişikliğin gerçekleştiği bu dönem, bireyin önceki hayat evresiyle çelişen yeni kabiliyetler, yeni deneyimler, içgörü, arzu ve beklentilerin ortaya çıkabildiği önemli bir zaman dilimidir (Wolfson ve Carskadon, 1998:875).

Ergenlik döneminin başlarındaki büyümenin oldukça hızlı oluşu, biyolojik-cinsel değişmeye eşlik eden hormonsal salgılar ergenlikte ve onu izleyen zamanlardaki gencin hem duygularında, hem de davranış ve tavırlarında ciddi şekilde farklılıklar sergilemesine sebebiyet verir. Ergenlik dönemindeki bu duygu ve davranışlar şöyle ifade edilebilir (Hurlock, 1987: 120; Koptagel-İlâl, 1991: 97; Kulaksızoğlu, 2011):

- Duyguların Yoğunluğunda Artış: Üzüntü, mutluluk, öfke, korku, kaygı gibi duygularını belirtirken bu yoğunluk göze çarpmaktadır. Artan duygu durum hali ve coşkulanma ergende duygularını dışa vurma ve gösterme gereksinimini ortaya çıkartır.
- Duygularda İstikrarsızlık: Ergenin duygu durum değişimleri oldukça hızlı ve dengesizdir. Bir gün bir olaya verdiği tepki başka bir gün tamamen farklı olabilir.
- Karşı Cinse Karşı Duygusal Yakınlaşma: Beğenme ve beğenilme arzusu ergenlikten önce başlamış olsa da bu dönemde karşı cinse karşı heyecan hissetme ve yakınlaşma eğilimi oldukça fazladır.
- Mahcup ve Çekingen Davranışlar: Ergenlikten önce başlayan ve ergenlik döneminde de devam eden vücutlarından utanma, mahcup olma oldukça yaygın bir olgudur. Organlardaki gelişme ve büyümenin hızına ve zamanına göre ortaya çıkan ve şiddeti değişen çekingen davranışlar ailenin baskıcı veya demokratik tutumuna göre de ileriki yaşlarda devam edebilir.
- Aşırı Hayal Kurma: Ergenler hayalleri ile isteklerini düşüncelerine yansıtmaya çalışır. Ergenlik döneminde geleceği yönelik hedefler, beğenilen kişiler veya gerçekleşmesi istenilen bir olay hayal kurulması için yeterlidir. Aşırı hayal yoğunluğu o kadar çok üst seviyeye çıkabilir ki; okulda ders dinlerken, yolda giderken, başka biri ile konuşurken aslında hayal kurulmakta olunabilir.
- Tedirgine Ve Huzursuz Olma: Bu durum birerin karşılaştığı stres uyarıcılarının etkisi, çeşidi ve uyarıcıları algılama şekline göre değişebilmektedir. Çevreyle olan sosyal ilişkilerdeki aksaklıklar veya biyo-fizyolojik gelişmelerin oluşturduğu yeni duruma adaptasyon gayretleri veya engellenme ergende huzursuzluk doğurmaktadır.
- Yalnız Kalma İsteği: Ergenler arkadaşlarını her şeyden öne koydukları gibi yalnız kalmak ve başkalarından uzaklaşmayı da zaman zaman isterler. Herkesi reddettiği içlerine kapandıkları zamanlar olabilir. Bu durum ergenin kendiyle girdiği bir muhasebe veya yeni durumlara ve duygulara alışma isteğinden ileri gelmektedir.

- Çalışmaya Karşı İsteksizlik: Hızlı büyümenin yaşandığı dönemde ataleti tembellik ve hareket etmeye karşı üşengeçlik görülebilir. Vücudun tüm enerjisi sanki büyümeye harcanmakta gibidir. Bu dönemlerde ders başarısında düşmeler meydana gelebilir.
- Çabuk Heyecanlanma: Yeni ve alışık olunmayan bir durum ergeni heyecanlandırmakta ve korkutabilmektedir. Heyecan mekanizması dengeli değildir ve duygular zor kontrol edilebilir. Bu kontrol ancak öğrenme ile edinilir ve olgunlaşmaya bağlı olarak duygusal tepkilerin dengesi değişir ve iyileşir.

2.2. Uyku Kalitesi Kavramı

Uyku; insan yaşamında beslenme, soluk alıp verme, boşaltım yapma kadar önemlidir. Anı zamanda bilincin geçici kaybolması, organik faaliyetlerinden özellikle sinir duyusu ve kas hareketlerinin azalması ile birlikte ortaya çıkan normal, geçici, fizyolojik ve periyodik bir durumdur. Uyku bireylerin en önemli temel ihtiyaçlarından olup sağlıklı bir hayat için kaliteli uyku uyumak da oldukça önemlidir. Bu bağlamda aşağıda ilgili başlıklar altında uyku ve uyku kalitesi konusunda ayrıntılı bilgiler sunulmuştur.

2.2.1. Uykunun tanımı

Uyku, canlının çevre ile etkileşmesinin, değişik şiddette uyarılarla geri döndürülebilir biçimde, kısmi geçici ve periyodik şekilde kaybolmasıdır (Dikmen, 2013: 686). Ayrıca uyku; bireyin duygusal ve diğer etkenlerle uyandırılabilceği bilinçsizlik hali olarak nitelendirilmektedir (Guyton ve Hall, 2006:690). Temel insan gereksinimlerinden biri olan uyku, eksikliğinde kişinin güçsüz olduğu, kaçınılmaz ve engellenemez bir şekilde yerine konulması gereken bir olgudur (Şevik, 2013: 1102).

TDK'nın "dış uyaranlara karşı bilincin, bütünüyle veya bir bölümünün yittiği, tepki gücünün zayıfladığı ve her türlü etkinliğin büyük ölçüde azaldığı dinlenme durumu" (uyku, t.y.) olarak tanımladığı hayati bir işlev olan uyku, Maslow'un insan ihtiyaçları piramidinde en temel ihtiyaçlardan görülen fizyolojik ihtiyaçlar içinde

piramidin en alt bölümünde bulunmaktadır. İnsan hayatının önemli bir kısmı olan, yaklaşık % 33.3'ü uykuda geçtiği gözlenmektedir (Engin ve Ergün, 2014:519). Uyku bireylerin hayatında yemek, nefes alıp-vermek, boşaltım yapmak kadar önemli bir fizyolojik ihtiyaçtır. Uyku kalitesi insanın iyi olma halini, fonksiyonel halini ve dolayısıyla hayat kalitesini önemli bir şekilde etkileyen ciddi bir faktördür (Dikmen, 2013: 686).

Bilincin dışarıdaki uyaranların bir bölümünü ya da bütünü algılayamadığı, tepki gücünün eksildiği ve vücudumuzdaki birçok organın işlevinin büyük oranda azaldığı dinlenme hali olan uyku, aynı zamanda organizmanın çevreyle iletişimsel etkinliklerinin değişik şiddette ve uyarılarla geri döndürülebilir şekilde geçici, bölümsel, periyodik olarak kaybolduğu ve çevreye tepkisizlik durumu olarak da söylenebilir (Şenol vd., 2012:93; Karadağ, 2007:88).

Uyku sağlığı çok boyutlu bir aşamalar zinciridir. Amerikan Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü uyku ve uyanıklığı “endojen, tekrarlayan, beyinin dinamik fonksiyonel organizasyonundaki değişiklikleri yansıtan ve fizyolojik, davranışsal ve vücut sağlığı açısından optimizasyon yani vücudu en iyi hale getirme süreci” olarak ifade etmektedir. Ayrıca normal vücut dengesi ve sirkadiyen (zamana bağlı) aşamaların, uyku ve uyanıklık durumunu düzenlediği belirtilmektedir (Buysse, 2014:9-10).

İfade edilen bu tanımlara göre insan uykusunun pek çok seviyede ve birçok yönden incelemesinin olacağının vurgusu yapılabilir. Bu yönden bakıldığında uyku, bireyin kendini değerlendirmesiyle, davranışsal, fizyolojik, sistemsel, hücrel ve genetik olarak araştırılabilir. Bütün bu araştırma analizleri seviyesinde uyku miktarı, süreklilik ve zamanlama gibi parametrelere göre değerlendirilmektedir (Buysse, 2014:9-10). Bazı boyutlar belli bir analiz düzeyine özgü olarak tetkik edilebilmektedir. İnsanın uyku sonrasında kendini yeni güne hazır bir biçimde olacak şekilde zinde görmesi manasına gelen uyku kalitesi; hayat stili, dışsal fiziki faktörler, iş ortamı, sosyal hayat, ailenin ve kişinin kendisinin maddi olanakları, sağlıklı olma hali ve psikolojik stres hallerinden etkilenebilir. Uyku kalitesi kişinin kendi öz-değerlendirmesi ile analizi yapılabilirken, uyku özelliği fizyolojik açıdan yorumlanabilir. Uykunun aktivasyonu ve deaktivasyon aşamaları ise; nöron ve sinirsel

seviyede özel beyin yapılarının tetkiki ile analiz edilip, araştırılabilir (Şenol vd., 2012: 93).

2.2.2. Uykunun evreleri

Uykunun evreleri, EEG (Elektroensefalografi) ile beynin elektriksel aktivitesi, EMG ile (Elektromyelografi) kasın dinlenme durumunda kasılıp- gevşeme durumu ve EOG (Elektrookülog) ile de göz hareketlerinin belirlenmesi ile belirlenir (Köktürk, 2013).

Uyku aşağıda ilgili bölümlerde ayrıntılı bir biçimde sunulduğu gibi;

- 1) REM,
- 2) NonREM-NREM

Olarak iki aşamadan meydana gelmektedir (Dikmen, 2013:692; Guyton ve Hall, 2006: 690; Şevik, 2013:1112; Öztürk ve Uluşahin, 2008:630).

2.2.2.1. NonREM (Hızlı Olmayan Göz Hareketleri)

NonREM Uyku (Yavaş Dalga Uykusu): Uykunun ilk saatlerinde görülen, dinlendirici özellikteki uykudur. Bu evre sessiz evre olarak ifade edilmektedir. NonREM evresinde fiziksel dinlenme meydana gelmektedir. NREM dönemi kendi içinde iki ana bölüm ve dört evrede incelenmektedir;

- a) Yüzeysel Uyku: Evre 1 ve kısmen Evre 2
- b) Derin Uyku (Yavaş dalga uykusu): Evre 3 ve Evre 4

Evre I: Uyanık olmaktan uykuya geçişin yapıldığı evredir ve uyku hafif seviyededir. Bu evrede uyuyan birey hemen uyandırılabilir. Yaklaşık olarak 1-7 dakika devam eder. Bütün uykunun %5'ini kapsamaktadır.

Evre II: İlk evreye göre uyku daha derindir. Bireyi uyandırmak daha zordur. Yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Bütün uykunun %45- 50'sini kapsamaktadır. Bu evrede gözler hareketsizdir. Nabız ve solunum sayısı yavaş yavaş azalır. Vücut sıcaklığı ve kan basıncı düşer.

Evre III: İkinci evreden daha derindir ve uykunun derinliği artmıştır. Kişiyi uyandırmak için daha kuvvetli uyaran gerekir. Yaklaşık 15-30 dakika sürer. Bütün uykunun yaklaşık % 10'unu kaplayan bölümdür. EEG'de beyin dalgaların düzensiz olduğu görülür.

Evre IV: Çok derin uyku evresi olup, uyuyan kişiyi uyandırmak oldukça zordur. Delta uykusu olarak da isimlendirilir. EEG'de yavaş beyin dalgaları görülebilir. Kan basıncı, nabız, solunum hızı, oksijen tüketimi normalin altına iner. Bedenin fiziki olarak dinlendiği, fizyolojik değişimlerin olduğu, uyku siklusunun (döngü) en derin evresi ve büyüme hormonlarının salgılandığı aşamadır. NonREM uykusunun bu aşaması özellikle gerçek uykunun olduğu evre olmakla beraber, sağlık ve her yönden iyi olma noktasında oldukça gerekli bir evredir. Horlama, altını ıslatma, uyur-gezer olma bu bölümde yaşanır. Bu evre yaklaşık 15-30 dakika sürer. Bu evre tüm uykunun % 10'unu kapsamaktadır.

2.2.2.2. REM (Hızlı Göz Hareketleri)

Rem uykusunun ayrı ayrı evrelerde incelenmesi yapılmamaktadır. REM uykuda hızlı göz hareketleri gözlenir. Aktif, paradoksal veya hızlı uyku durumudur ve sinir sistemi vasıtasıyla kontrol edilir. REM Uyku (Paradoksal Uyku), normal olan gece uykusunda 5-20 dakika süren paradoksal uyku periyotları yaklaşık olarak bir buçuk saatte bir meydana gelmektedir. Rüyaların %80'i REM evresinde görülebilmektedir. Sağlıklı bir insanın uykusu %20 oranında REM, %80 oranında NonREM evresinde geçmektedir (Selvi, 2019: 21).

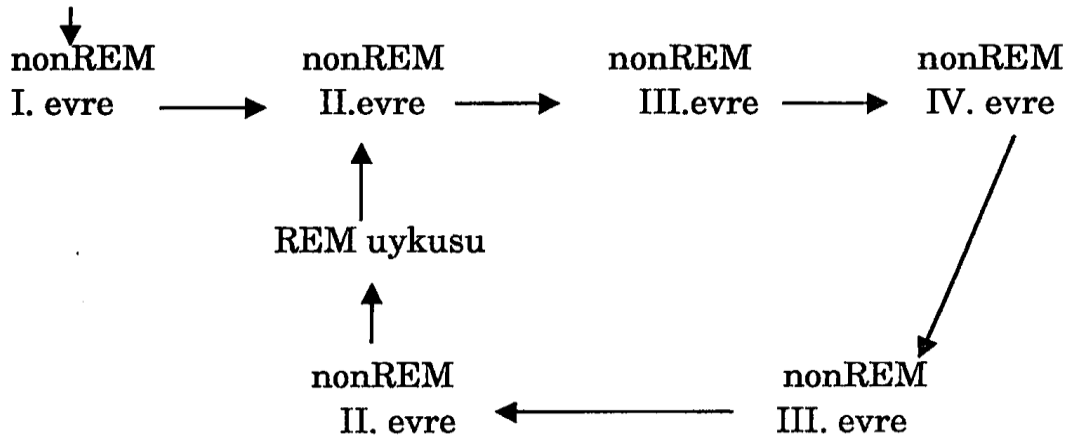
Uykuda REM evresinin süresi bireyin yaşının ilerlemesi ile beraber azalmaktadır. Sempatik sinir sisteminin aktive olmasından dolayı kalp hızı, solunum sayısı, kan basıncı artmaktadır. REM uykusu genetik hafızanın oluşmasında da vazifelidir (Carskadon, 2011).

Uykunun rüya gördüğümüz ve hızlı göz hareketlerinin olduğu "REM" evresinde yoğun asetilkolin maddesi salgılanmaktadır. Bu madde, özellikle hafıza fonksiyonlarında olmak üzere dikkat, konsantrasyon, bilginin kullanılması ile alakalı süreçlerin düzenlenmesinde önemlidir (Selvi, 2019: 21-22).

Yeni bilgiler öğrenildiğinde REM uykusunda artış gerçekleşir. REM uykusu bozulduğunda, öğrenme de bozulur. Yani REM in gereksiz kayıtları sildiği, gerekli olanları düzenlediği ve bunun sonucunda bireyin ertesi güne duygusal, ruhsal ve bilişsel açıdan hazırlanmasına yardım ettiği belirtilmektedir (Selvi, 2019: 22). Tam bir uyku süre olarak değerlendirilirse, uykunun ilk yarısında NREM uykusu, ikinci yarısında ise REM uykusunun daha yoğun olduğu ifade edilebilir (Özata, 2009: 23).

Yetişkin bir insan uykuya başladıktan sonra NREM uykusunun dört evresini de yaşar. Gece boyunca 90-100 dakikada bir REM evresi yaşanır ve bu olay bir gecede 4-6 kez görülür. İlk REM evresi 10 dakikadan kısa sürmektedir. Uykunun ilk yarısında NREM uykusu, ikinci yarısında ise REM uykusu daha çoktur. Eğer birey uykunun herhangi bir bölümünde uyanırsa tekrar uykunun ilk başlangıcı olan NREM I. Evreye geri dönecektir (Hayter, 1980, Doraciak, 1990, Aydın, 1994, Öztürk, 1995; Akt: Ertekin, 1998: 11-12).

Uyku öncesi



Şekil 2.1. Normal Uyku Döngüsü

Kaynak: Potter ve Perry, 1993:1149; Akt: Ertekin, 1989: 12

2.2.3. Sirkadiyen Ritm (Uyku - Uyanıklık Döngüsü)

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar neticesinde bitki, hayvan ve insanlarda biyolojik ritmik bir saatin mevcut olduğu bilinen bir gerçektir. Pek çok ortak biyolojik değişken, 24 saatlik döngüde periyodik olarak görülebilmektedir. Bu 24 saatlik gece-gündüz veya uyku-uyanıklık döngüsü, sirkadiyen ritm olarak isimlendirilir ve

bireylerin biyolojik saatinin bir kısmını meydana getirir. Biyolojik saat, bireylerin belirli bir zaman diliminde uykuya dalmasına, farklı bir zaman diliminde ise uyanmasına sebep olur. Beden ısısı, uyuma ve sağlıklı olma hali gibi birçok ruhsal ve fizyolojik etkinlik sirkadiyen ritmle düzenlenebilmektedir (Özcan, 2007:407-421).

Uyku- uyanıklık döngüsünün bireyin yaşamındaki etkisi oldukça net ve önemlidir. Bir takım kişilerin performansı sabah erken saatlerde en üst seviyelerde olurken bazılarının da akşam saatlerinde veya geceleri en üst seviyelerde olabilmektedir. Uyku sirkadiyen ritimle ilgili ve ahenk içerisindedir. Bu ritimin bozulması uykunun kalitesinin yok olmasına neden olarak, fiziksel ve mental fonksiyonların eksilmesine sebebiyet verecektir (Doraciak, 1990; Akt: Ertekin, 1998:9). Sirkadiyen ritmin en önemli düzenleyicisi ısı ve ışıktır. Bazı hayat stilleri de sirkadiyen ritm üzerinde oldukça etkindir. Her bireyin uyku-uyanıklık siklusu onun biyolojik saati ile uyumlu olarak düzenlenir. Kişiler alışkan oldukları saatlerde daha çabuk uyurlar ve kalkma saatleri de alışkanlık durumlarına göre değişir. İnsanların bu durumu sirkadiyen ritmiyle uyumludur (Hayter, 1980; Akt: Ertekin, 1998:9). Ergenlerde ise hayat şekillerindeki değişimler, fiziki aktivitelerdeki çoğalma, sınav kaygısı ve ruhsal değişikliklere bağımlı olarak uyku-uyanıklık siklusu değişebilmektedir. Bu şartlarda sirkadiyen ritimleri bozulabilmektedir. Uyku kalitelerinde düşmeler gerçekleşir, iyi olma halleri ve sağlıkları negatif yönde etkilenebilir (Ertekin, 1998: 9; Özcan 2007:410).

2.2.4. Uykunun fizyolojisi ve uyku sağlığı

İnsanoğlunun hayatını sürdürebilmesi için gereksinimi olan temel ihtiyaçlardan biri uykunun olduğu bilinen bir gerçektir. Bu nedenle kişilerin yaşamlarının önemli bir kısmı neredeyse uykuda geçer. Örneğin; 75 yıl yaşayan bir kişinin neredeyse 25 yılı uyuyarak geçmektedir (Selvi, 2019: 9).

Uyku ve uyanıklık döngüsü (Engin ve Ergün, 2014:519-529; Guyton ve Hall, 2006:690; Şahin ve Aşçıoğlu, 2013: 93-98);

- Beyin sapı, spinal kord ve serebral kortekste bulunan Retiküler Aktivasyon Sistemi

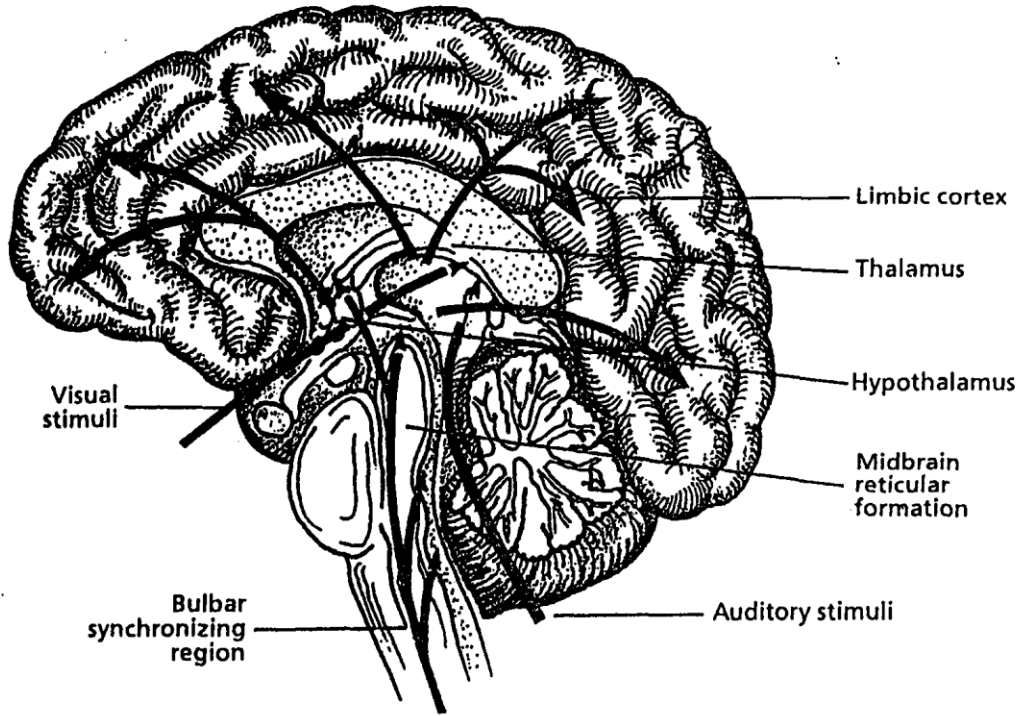
- Medullada bulunan, Bulber Senkronize Edici Bölge vastasıyla düzenlenmektedir.

Beyin sapı, spinal kord ve serebral kortekste yer alan Reticular Activating System (RAS) ve medulla'da yer alan Bulbar Synchronizing Region (BSR), uyku ve uyanıklığın düzenlendiği yapılar Şekil 2.2.'de gösterilmiştir. Beyin merkezleri aralıklı olarak inhibe ve aktive olur. İnhibisyon uykuya neden olurken, aktivasyon da uyanıklığa sebebiyet verir (Flynn, 1984; Akt: Ertekin, 1989: 7). Uyku; hipotalamus, talamus, beyin sapı ve bazal ön beyin bölgelerindeki ilgili merkezlerin çalışması neticesinde meydana gelir (Öztürk, 2007). Uyku sırasında, beyin sapının kontrol ettiği iki alan bulunmaktadır. Bu alanlar; Activating spinalkordda ve serebral kortekste bulunan Retiküler Aktivasyon Sistem (Reticular Sytem-RAS) ve medulla'da bulunan Bulbar Senkronize Edici Sistem (Bulbar Synchoronizing Region-BSR) olarak isimlendirilmiştir (Karaefe, 1996).

Retiküler Aktivasyon Sistemi, uyanıklıkla ilişkili olarak kortikal etkinliklerin yanısıra refleks ve istemli davranışların meydana gelmesini sağlar. Uyku esnasında vücudun periferinden ve serebral korteksten gelen bir takım uyaranları algılayabilir ve bu durumda uyanık hale geçer. Basınç, ağrı, gürültü, gibi çevreden gelen uyaranlar RAS'ı uyarır ve bedenin uykudan uyanıklığa geçmesine neden olur. BSR'nin aktivitesinin çoğalması uykuyu başlatır. Yani RAS'ın düşmesi BSR aktivasyonun çoğalması uyanıklıktan uyku aşamasına geçişi meydana getirmektedir. Dopamin, histamin, seratonin, norepinefrin, asetilkolin gibi nörotransmitter maddeler uyku için önemli bir yeri vardır. Nörotransmitter maddeler içinde uykuya start vermede en önemli rolü üstlenen seratonin, RAS'da olan "rafe çekirdeği" vasıtasıyla salgılanır. Seratonin artmasıyla RAS inhibe olur. Bunun yanında gözlerin kapalılığı, karanlık ve sessiz bir yer, rahat bir pozisyon şekli RAS'ın uyarılmasını düşürerek bireyin uykuya geçmesini sağlar (Engin ve Ergün, 2014: 519-529; Guyton ve Hall, 2006: 690; Şahin ve Aşçıoğlu, 2013: 93-98).

Beyin, uykuda da çalışmasını sürdürür. Tek farkla, uyanıklık ve uyku halinde çalışan beyin bölgeleri birbirinden farklılık göstermektedir. Uyanıklıkta etraftaki olanların farkındalığını sağlayan ve algılamayı, dikkati sürdüren bilinçlilik hali

aktifken, uyku esnasında çevresel dikkati sağlayan beyin bölgeleri aktivitesini düşürür (Selvi, 2019: 15).



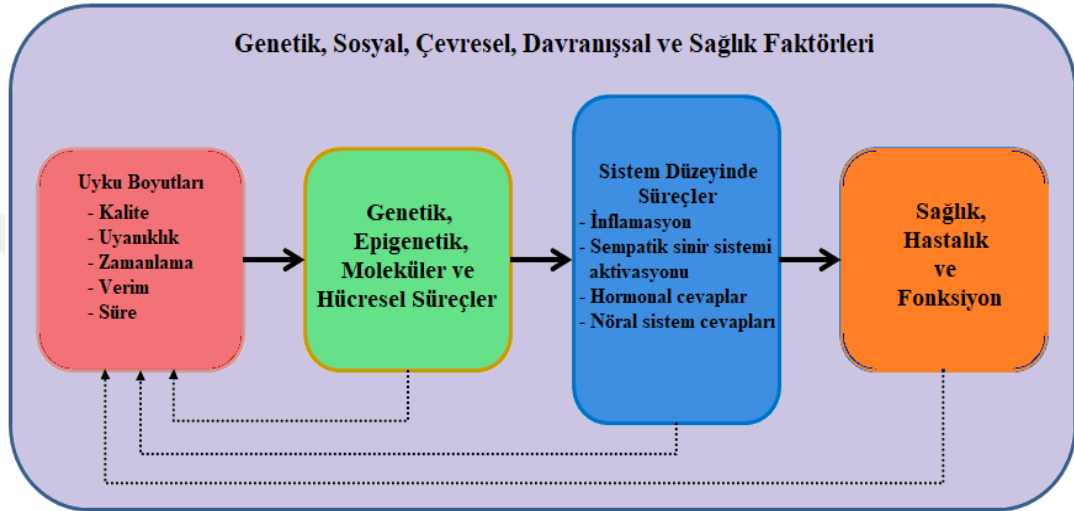
Şekil 2.2. Beyinde uyku ve uyanıklığı düzenleyen RAS ve BSR
Kaynak: Potter, P.A. ve Perry, A.G., 1993:1148; Akt: Ertekin, 1998:8

Uyku sağlığı ile ilgili tanımlar genelde fiziksel, mental ve nöro-davranışsal gibi uykunun ölçülen niteliklerini mevzu edinmektedir. Uykunun unsurları, doğrudan ilgili olduğu tespit edilen farklı birçok sağlık çıktılarının tetkik edilmesiyle yorumlanmaktadır.

Uyku sağlığının ve uykunun unsurlarını tüm faktörleri ile beraber gösteren kavramsal model Şekil 2.3.'te sunulmuştur. Tablo 2.1.'de ise uykunun farklı boyutlarıyla bağlantı kurulan bir takım sağlık çıktıları ifade edilmiştir. Uykunun şu beş boyutu pek çok hastalık ya da fizyolojik belirtille ilişkilendirilmektedir (Buysse, 2014: 9-17).

- Uyku süresi: Tam bir günlük bir dilim olan 24 saatteki uykunun toplam süresini anlatmaktadır.
- Etkin uyku veya uykunun sürekliliği: Uykuya geçme ya da uyumanın kolaylığını, yani bu sürenin rahatça olup olmadığını anlatan ifadelerdir.

- Uyku zamanlaması: Tam bir günlük süre olan 24 saatlik zaman diliminde uyunan zamanları belirlemektedir.
- Uyku kalitesi: Dikkatli uyanıklığı sürdürme hali olarak ifade edilir.
- Uyku Kalitesi: Uygunun iyi veya kötü biçiminde birey olarak öznel değerlendirilmesine denir (Köktürk, 2013: 14-29; Buysse, 2014: 9-17).



Şekil 2.3. Uyku Sağlığının Kavramsal Modeli

Kaynak: Buysse, 2014: 10

Uyku olgusuna etkisi olan ara süreçler genetik, epigenetik, moleküler ve hücresel aşamalar ve sistem seviye süreçlerini kapsamaktadır. Bütün bu aşamalar dolaysız veya dolaylı olarak sağlık çıktıları ile bağlantılıdır.

Tablo 2.1. Uyku Boyutları Ve Potansiyel Sağlık Problemleri

Uyku Boyutu	Sağlık Sorunları
Uyku Kalitesi	• Mortalite • Metabolik Sendrom • Diyabet/Bozulmuş Glikoz Metabolizması • Hipertansiyon • Korener Arter Hastalığı • Depresyon
Uykululuk	• Mortalite • Koroner Arter Hastalığı • Bozulmuş Nöro-davranışsal performans
Uyku zamanlaması	• Diyabet/ Bozulmuş Glikoz Metabolizması • Mortalite • Koroner Arter hastalığı • Kazalar
Etkili Uyku, Uykunun Devamlılığı (Uyku latensi, uyku süresinde uyanma durumu)	• Mortalite • Metabolik Sendrom • Diyabet/ Bozulmuş Glikoz Metabolizması • Hipertansiyon • Koroner Arter hastalığı • Depresyon
Uyku Süresi	• Koroner Arter hastalığı • Mortalite • Metabolik sendrom • Diyabet/ Bozulmuş Glikoz Metabolizması • Hipertansiyon • Obezite • Bozulmuş Nöro-davranışsal performans

Kaynak: Buysse, 2014: 9-17

2.2.5. Uykunun fonksiyonları

Uyku, tüm canlılar ve organizmalar için muhafaza edici ve yenileyici bir fonksiyona sahiptir (Karaefe, 1996). Canlılar, uyku ve dinlenme zamanlarında, fiziksel ve mental olarak rahatlama hissi duyarlar. Literatüre bakıldığında konu ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalarda NREM uykusunun fiziksel, REM uykusunun ise mental iyilik sağladığını göstermektedir (Southwell ve Wistow, 1995; Akt: Ertekin, 1998: 13). NREM uykusu esnasında, beyin dokusu gibi özel hücreler ve epitelyumlar rejenere

edilir. Uyku sırasında fiziksel açıdan; böbreklerden fosfat atılımı, büyüme ve adrenal hormonların salınımı, vitamin kullanımı, deri yenilenmesi, epitelyum hücre bölünmesi ve protein sentezi gerçekleşmektedir. Özellikle bebeklerin ve çocukların büyümesi, yaraların iyileşmesi, vücut içindeki onarım NREM uykusu esnasında gerçekleşir. Bahsi geçen bu evrede rahat bir uykunun, vücudun kardiyak fonksiyonlarını muhafaza etme üzerinde faydalı etkisi bulunmaktadır. Uyku esnasında bazal metabolizmanın yavaşlaması ile de bedenlerin enerjisi korunmaktadır (Çağlayan, 1984: 14; Öztürk, 2003; Çifter vd. 1991: 45; Karaefe,1996: 10).

Dolaşım sistemi uyku sırasında daha güzel çalışabilmektedir. Uyku esnasında biyolojik fonksiyonların ağırlaşması ile kalp daha fazla kan ile dolar ve her atışta daha çok kanı dolaşıma pompalar. Uykuda kalp atım hızı dakikada 60 veya daha altına düşebilir. Böylece kalp yavaş çalışarak dinlenir ve kan, gündelik yıpranmanın onarımı için gerekli olan maddeleri dokulara iletir (Tekeli, 2009: 16).

REM evresindeki uyku ise öğrenme ve bellek, psikolojik denge ve sosyal adaptasyon için de önemli görülmektedir (Canavan, 1986; Akt: Ertekin, 1998: 13). Gün içerisindeki tüm olaylar gözden geçirilerek, tekrar edilir ve önemli olan bilgiler depolanarak, kaydı yapılır. Bu evre esnasında günlük problemler çözümlenmeye çalışılır. Gün içerisinde stres ve yeni bir takım tecrübeleri yaşamak REM uyku evresine olan ihtiyacı arttırır. İnsanlar yeterli miktarda REM uykusu uyuyamazsa, gün içerisinde gergin ve anksiyete halinde olabilir (Hayter,1980; Aydın, 1994: 32; Flynn,1984:491).

2.2.6. Uyku gereksinimleri

Bireylerin temel ihtiyacı olan uyumak; yaş, beslenme şekli, aktiviteleri, sağlık hali, fiziki koşullar ve kişisel durumlara göre farklılıklar göstermektedir (Flynn, 1984: 492). Uykuda geçen sürenin bireyden bireye değişmekte olduğu ve bu zamanın 4 ila 11 saat arasında değiştiği görülmektedir. Sürenin kısaltılmak mecburiyetinde olduğu uyku yoksunluğu neticesinde, istenilmeyen pek çok fiziki ve ruhsal semptomlarla karşı karşıya kalınabilir (Adak, 2001). Fiziksel aktivite, egzersiz yapmak, hastalıklar, gebelik hali, stres ve mental etkinliklerin çoğalması ile alakalı

olarak uyku gereksiniminde de çoğalma mevzu bahis olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1993:128-134).

Yenidoğanlarda uyku süresi 16-20 saat olup, neredeyse bu uykunun %57'si REM evresi uykusudur. Yenidoğan bebeklerin uyku döngüsü 40 dakikadan meydana gelmektedir. Süt çocukluğunda ise gece uykuları ortalama 8-10 saat olabilmektedir. Bu zamanın %30'unu REM evresindeki uyku teşkil eder. İlk yaşı sonuna doğru uyku süresi günde 14 saate düşmektedir. Oyun çocukluğu döneminde 3 yaşına kadar gündüz uykuları da sürmektedir. Toplam uyku süresi günde 12 saattir ve bu uykunun %20'si REM evresidir. Okul çağındaki çocuklarda sağlık durumu ve aktivite yapma haline göre uyku gereksinimi karakterize olmuştur. Genellikle ortalama uyku süreleri 11-12 saat olmaktadır. Ergenlik döneminde ise bireyler genellikle 8-10 saat uyku uyumaktadırlar (Rawlins ve Heacock, 1988; Akt: Ertekin, 1998: 12). Bu bireylerin uykularının yaklaşık %20'sini REM evresindeki uyku oluşturur. Bireyin yatağa daha geç yatması ve sabahları erken uyanma hususunda artık problem yansıtmıyor olması, uyku gereksiniminin daha az olduğu anlamını taşımaz. Aksine, hayat tarzındaki değişimler ve fiziki aktivitelerdeki çoğalmalar, uyku için ayrılan sürenin kısıtlanmasına ve bundan dolayı "gündüz uykusuzluğu"nın görülmesine sebebiyet vermektedir. Bu uykusuzluklar bireyin okul başarısında ve motivasyonunda azalmaya, kazalara yatkınlığa, hissiyat ve davranış değişimlerine de sebep olabilmektedir. Genç bireyler kolayca uyanmaya daha meyillidirler. Nitekim araştırmalarda, genç kızların uykularının kolayca kaçtığını belirttikleri ve tekrar uyuyamadıklarından şikayet ettikleri gözlenmektedir (Kaynak, 2005: 135-145; Özcan, 2007: 410).

Yetişkin bireylerde ise ortalama uyku süresi 6 ile 8 saat arasında değişebilmektedir. Bu uykunun ortalama %20'si REM evresi uykusudur. Yaşlılarda ise uyku süresinde bir değişme gerçekleşmemesine rağmen uyku kalitesinde bozulmalar başlamaktadır. Bu insanlarda REM evresinin süresi azalır, NREM 4. evre yani derin uyku bütünüyle kaybolabilir (Özcan, 2007: 411).

İnsanlarda sürenin kısaltılmak mecburiyetinde olduğu uyku yoksunluğu sonucu arzu edilmeyen pek çok fizyolojik ve ruhsal belirtiler görülebilir. Kısa uyuyanlar genelde hızlı çalışan, hırslı, sosyal açıdan aktif, çok fazla sosyal alışkanlıkları olan, doyumlu bireylerdir. Uzun uyuyanlar ise, depresyona eğilimli,

anksiyöz, çok miktarda sosyal aktiviteleri olmayan bireylerdir. Bunun yanında fiziksel aktivite, egzersiz, hastalık hali, hamilelik, stres ve mental etkinliklerin çoğalmasıyla alakalı olarak uyku gereksiniminde da yükseliş görülebilmektedir (Kaplan ve Sadock, 1991: 700; Öztürk, 1994: 363-369; Özcan, 2007: 411).

2.2.7. Uykuyu etkileyen faktörler

Uykuda nitelik uyku evrelerinin bütünüyle yaşanması, nicelik ise toplam bireysel uyku süresidir. Fiziksel, ruhsal ve çevresel birçok etken uyku kalitesini etkiler (Görgülü,2003). Uykunun nitelik ve niceliğini etkileyen faktörler şu başlıklar altında incelenebilir (Taylor, Lillis ve Lemone, 1993).

2.2.7.1. Yaş

Yaş tek başına uyku fizyolojisini belirleyen en güçlü etkidir. Bebekler hayatlarının çoğunu uykuda geçirirken, çocuklukta zaman geçtikçe uyku süresinde azalmalar görülemeye başlar. Bireylerde günlük uyku ihtiyacı, kişiye göre ve gelişim basamaklarına bağlı olarak değişiklik gösterir. Bir günlük zaman diliminde 3-4 saat uykunun yettiği kişiler olabileceği gibi 8-9 saat uykudan daha çoğuna gereksinimi olan insanlar da bulunmaktadır. Gençlere göre uykuya dalmak zorlanan yaşlıların uyuma ve uyanma düzenleri oldukça değişiklik gösterir. İhtiyarların daha az uyumaya, yataklarında daha çok zaman kalmaya meyilleri bulunmaktadır. Yaşlıların hastalık durumları, fiziksel aktiviteleri ve alışkanlıklarına bağlı olarak uyku düzenleri ve ihtiyaçları çok farklıdır ve kişilere göre oldukça değişkendir (Hayter, 1980: 147; Köroğlu, ve Karacan, 1996: 59-65).

2.2.7.2. Cinsiyet

Kızların erkeklere göre daha büyük derecede uyku bozukluğu sorunu ile karşılaştıkları, uyku kalitelerinin erkeklerden daha iyi olmadığı ve daha çok uyumaya gereksinim duydukları görülmektedir (Engin, 1999; Tosunoğlu, 1997; Kiper ve Sunal, 2008: 34). Literatürdeki çalışmalarda cinsiyete bağlı uyku durumu araştırıldığında, uyku dalgaları ve etkinliğinin kadınlarda erkeklere oranla daha çok olduğu ve

kadınlarda uyku sorunlarının daha fazla görüldüğü saptanmıştır (Öçal, 2015). Kadının toplumsal rolü ve aile içerisindeki konumu gibi sosyal etkenlerden dolayı uyku kalitesinin ve süresinin daha çok etkilendiği gözlenmektedir (Kiper ve Sunal, 2009: 35).

Kültürel ve etnik yapının da cinsiyete bağlı uyku kalitesi ve süresini etkilediği tespit edilmiştir. Edéll-Gustafsson (2002) ve Edéll-Gustafsson vd. (2002)'nin İsveç halkının geneli üstünde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, bayanların erkeklerden daha fazla uyumalarına rağmen, erkeklere göre daha yüksek uyku sorunu ile karşılaştıkları belirlenmiştir. Zira özellikle kadınlarda uyku sorunları; uykuya dalma güçlükleri, tedirgin uyku ve yorgunluk, çalışılan ortama bağlı olarak stresin yükselmesi ve psiko-fizyolojik bozuklukların nüksetmesine neden olabilmektedir (Akt: Bingöl, 2006: 11).

2.2.7.3. Fiziksel aktivite ve egzersiz

Fiziksel etkinlikler ve egzersiz yorgunluğu çoğaltarak uykuyu etkileyebilmektedir. Bundan dolayı kişinin uykuya dalabilmesi de değişebilmektedir. Gün içerisinde spor faaliyetinde bulunan ve fiziksel aktivite yapan insanların o gün içerisinde daha kolay uyuyabildikleri iddia edilmektedir. Yazında orta seviyeli yorgunlukların rahat bir uyku sağladığını göstermekle beraber uyku evrelerini önemli şekilde etkilediği belirlenmiştir. Ancak seviyesi yüksek olan yorgunluklar ve fiziksel aktiviteler için bu iddia çok da doğru bulunmamaktadır. Fiziksel etkinlikler hem NREM hem de REM uykusunu çoğaltır. Egzersiz esnasında salgılanan serotonin derin dinlenmeye neden olduğundan derin dinlenme aşaması olan NREM IV ü de düzenlemekte ve böylece daha iyi dinlenmeye neden olabilmektedir (Hayter, 1980: 459; Taylor vd., 1993: 720; Özcan, 2007: 412).

2.2.7.4. Beslenme

Bazı yiyeceklerin ve içeceklerin tüketilmesinin uykuyu önemli şekilde etkilediği bilinen bir gerçektir. Protein bulunduran yiyecek ve içecekler uykuya dalmada kolaylık sağlarken, kafein bulunduran içecekler uykuya geçmeyi zorlaştırabilmektedir. Beslenmeden dolayı kilo dengesinde bozulmalar meydana

gelebilmektedir. Bu bağlamda kilo alma ve verme, uyku kalitesini etkileyebilmektedir. Aşırı ve gece yemekleri ve karnın çok doyması uyku sürelerinin uzamasına neden olabileceği gibi, kilo alımı uyku hallerinin artmasına ve daha geç uyanmalara sebep olabilmektedir (Çağlayan vd., 1988: 50; Taylor vd., 1993).

2.2.7.5. Hastalıklar ve ilaç kullanımı

Fizyolojik ve ruhsal etkileriyle uyku kalitesini negatif şekilde etkileyen hastalıklar ve ilaç kullanım hali uyku için oldukça önemli bir etkindir. Bir takım hastalıkların uyku ile yakından ilgili olduğu bilinmektedir. Örneğin; kişilik bozuklukları, bipolar bozukluk veya majör depresyon uyku rutinlerinde değişmelerle semptom veren rahatsızlıklardır (Engin 1999; Montgomery ve Dennis 2004; Akt: Bingöl, 2006: 12). Hasta insanlar, sağlıklı kişilere göre daha çok uykuya gereksinimleri olur. Hastalıklar hem fiziki hem de ruhsal bir stres faktörüdür ve uyku düzeninde önemli etkileri vardır. Çok fazla hastalık; ağrı, fiziki sıkıntı, anksite ve depresyona ve bundan ötürü uykusuzluğa sebep olabilmektedir. Ağrılar da uykuyu önemli şekilde etkileyen önemli bir faktördür. Ağrı çeken insanlar ya uyumakta zorluk çeker veya asla uyuyamazlar (Özcan 2007).

Peptik ülser, hipertansiyon, kronik kalp hastalığı, diabetes mellitus, hipotiroidizm, hipertiroidizm, hormon düzeyi değişiklikleri gibi hastalıklar uykuya dalma ve devam ettirmede zorluk, sık sık uyanma ve sabah erken uyanmaya neden olarak uyku kalitesinde sorunlara sebebiyet vermektedir (Akerstedt 2003: 90; Axelsson ve ark. 2003: 2100).

Bir takım ilaçlar da uykunun kalitesine ve süresine etki edebilmektedir. Bazen rahatsızlıkların tedavisi için tercih edilen ilaçların kombine etkisi sebebiyle ciddi ve önemli problemler ortaya çıkabilir. Uyku için önerilen bazı ilaçlar da faydalarından çok yeni sorunlara sebep olabilirler (Ertekin, 1998). Sedatifler, hipnotikler, antidepresan ve amfetaminler REM uykusunu etkilerler. Sedatif kullanan insanlarda çalışma performansında düşme ve uykusuzluk hissi görülebilir. Hipnotikler ise uyku evrelerinin uzamasına sebep olur (Hayter,1980; Potter ve Perry, 1993: 1144). Diüretikler, digoxin ve beta blokerler insanların sık sık uyanmasına sebep olur. Narkotik analjezikler, barbitürat ve stimulan ilaçlar, REM uykusunu olumsuz

etkileyerek geceleri kalkmaya ve uykulu olmaya sebep olabilirler. Ayrıca benzodiazepin grubu ilaçlar bırakıldıktan sonra “rebound insomnia” da gelişmektedir (Berlin, 1984:400; Çifter vd., 1991: 51; Ağargün ve Kara, 1994: 57).

2.2.7.6. Yaşam biçimi ve zararlı alışkanlıklar

Hayat biçimi bireyin uyku düzenine ve uyku kalitesine etki etmektedir. Konu ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde; geceli-gündüzlü çalışma ile kötü uyku kalitesi ve görülen sağlık sorunları arasında yakın bir ilişki olduğu saptanmıştır (Akerstedt, 2003: 89, Axelsson ve ark., 2003: 2099). Gece çalışan insanların bir iki hafta içerisinde biyolojik saatlerinde kaymalar yaşandığı görülmektedir. Regestein (1991) vardiya şeklinde çalışmaların bireylerin performansına ve uyku kalitelerine olumsuz etkiler bıraktığı ve bu kişilerin % 65’inin kötü uyku kalitesine sahip olduklarını ifade etmiştir (Ertekin, 1998: 19).

Zararlı alışkanlıklar genelde adölesan dönemlerde daha çok başlanılmaktadır. Uykuya geçmeyi güçleştirerek, geceleri daha sık uyanmalara sebep olabilecek başlıca etkiler arasında; alkol ve kafein barındıran (çay, kahve gibi) içecekler ve sigaranın aşırı şekilde tüketilmesi bulunmaktadır (James vd., 2011; Akt: Demir, 2018: 17)

Zamanımızda sigara, dünyada kullanılan zararlı alışkanlıklar içerisinde en yaygın olanıdır (Albayrak ve Ergun 2015: 41). Sigara kullananların kandaki nikotin miktarı çoğalmaktadır. Uyku sırasında kandaki nikotin miktarındaki düşmeler kişinin uykusunun bölünmesine sebep olmakta ve sigara içenlerin uyku kalitesi bozulabilmektedir (Zhang vd., 2006; Akt: Demir, 2018: 17)

Ergenlik döneminde sigaradan sonra denenmekte olan diğer bir zararlı alışkanlık da alkoldür. Az veya çok seviyelerde alkol alınması başta uyku verici bir etken olabilmektedir. Fakat alkol zaman içerisinde uykunun bölünmesine ve uyku evreleri arasındaki geçişlerin artmasına sebep olmaktadır (Tekeli 2009, Lafçı 2012: 20).

Roehrs ve Roth (2008)’e göre, yüksek kafein alımı da alınan doz ile alakalı olarak, yavaş dalga veya derin uykuda tüketilen zamanın yüzdesini düşürmektedir ve

REM/NREM uykusunun zamansal düzenini farklılaştırmaktadır. Bu tür zararlı madde alımları uyku süresinin kısalması, uyku başlangıcı gecikmesi, uyku başlangıcından sonra uyanma zamanının çoğalması ve gündüz uykusuzluğunun artması ile ilişkilidir (Akt: Demir, 2018: 17).

2.2.7.7. Çevresel faktörler

Çevre uykuya dalmada kolaylık sağlayabileceği gibi bazı zamanlarda ise uyumayı zorlaştırıcı bir etken olabilmektedir. Gürültünün olması uyku ile yakından alakalıdır. Bazı kişiler ses olmayan, sakini ışığın olmadığı bir uyku yeri isterken bazıları ışığı olan ve sesli yerleri isteyebilmektedir (Kozier ve Erb 2000; Akt: Bingöl, 2006: 13).Gürültülü yerlerde uyku yüzeyseldir, uyku miktarı düşmektedir. Uyunacak yerin doğru oksijenlendirilmiş olması dinlendirici uyku için lazımdır. Yatılan yatağın boyutları, rahatlığı, pozisyonu, tek veya çift kişi ile uyumak uyku kalitesini etkisini değiştiren faktörlerdir (Öztürk, 2003).

Uykuya dalınacak ortamın ısısı da uyumaya geçme veya sürmesinde önemli bir faktörel öğedir. Aşırı sıcak veya aşırı soğuk da kaliteyi değiştirebilir. Odanın sıcaklığının 24 dereceden çok olması sık uyanmalara ve REM uykusunda düşmeye, 12 dereceden az olması da görülen rüyaların kapsamının kötü olmasına sebep olarak uykunun kalitesini negatif etkileyecektir (Potter ve Perry 2001: 1260).

2.2.7.8. Emosyonel durum

Gündelik yaşantıdaki anksite, stres ve diğer emosyonel sorunlar uyku düzenini bozmaktadır. Korkmak, üzülmek, yas tutmak, endişeler ya da aşırı sevinmek bireylerin gevşeyebilmesini ve uyumalarını engelleyebilmektedir. Ayrıca gündelik yaşamlarından memnun kalmayan, sorunları olan, endişesi yüksek ve mutsuz insanların uykularının da doyumsuz olduğu ve iyi olmadığı gözlenmektedir (Engin, 1999: 11-12; Görgülü, 2003).

2.2.8. Uyku kalitesi

Uyku kalitesi, insanların sabah uyandıktan sonra kendisini enerjik ve güne hazır hissetmesidir (Eryavuz, 2007: 21). Uyku kalitesi; uyku süresi, uyku latensi ve bir gecede uyanma sayısı gibi uykunun niceliksel yönlerini; uykunun derinliği ve dinlendiriciliği gibi subjektif yönlerini içeren bilgileri de ifade eder. Yukarıda bahsi geçen uykuyu etkileyen etmenler, uyku kalitesini de etkilemektedir (Karakaş, Gönültaş ve Okanlı, 2017: 25).

Sağlıklı bir insan, uyku için gerekli şartlar oluştuktan sonra, yaklaşık olarak 15-20 dakika içerisinde uykuya dalabilir ve ortalama 7-8 saat uyku uyuyarak dinlenmiş bir biçimde uyanabilir. Uyku, yenilenmeyi ve onarımı sağlayan fizyolojik ve biyolojik bir ihtiyaçtır. Bundan dolayı bu ihtiyacın karşılanması, kişinin fiziksel ve psikolojik ve sosyolojik iyi olma durumunu ve hayat kalitesini pozitif yönde etkileyecektir (Dikmen, 2013: 686-698).

Uyku kalitesinin nesnel bir biçimde ölçülmesi ve değerlendirilmesi kolay bir işlem değildir. Bireyin uyanma sıklığı ve günde kaç saat uyuduğu gibi sayısal ölçümlerin yanı sıra nitel değerlendirmelere (dinlendiricilik, yeterlilik, rahatlık, vb.) de ihtiyaç vardır. İnsanların yaklaşık olarak %20 ile %40'ında uyku kalitesinde bozulma ve uyku sorunları yaşanabilmektedir (Karagözoğlu ve Bingöl, 2008: 300). Bu sebeple uyku, uyku kalitesi, uykuyu etkileyen faktörler, farklı hasta gruplarında uyku problemleri konularında yapılan çalışmalar oldukça önemli bilgiler vermektedir.

2.2.8.1. Adölesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen etmenler

Adölesanların fiziki gelişimini, biliş fonksiyonlarını ve kazanımlarını kapsayan davranış gelişimleri ile uyku arasında bir bağlantının varlığı ifade edilmektedir. Uykunun hem kalitesi hem de uyku süresi gibi ölçülebilen nitelikleri çocuğun normal büyüme ve gelişmesinde oldukça önemlidir. Bazı araştırmalar çocuklarda uyku sorunlarının sık görüldüğünü göstermektedir (Anders ve Eiben, 1997: 10). Gerçekleştirilen incelemelerde hem toplum hem de gruplarda uyku kalitesi ile ilgili şikayetlerin çok olması, uyku kalitesinin ne kadar önemli bir kavram olduğunu göstermektedir (Beebe vd., 2008: 920). Bu bakış açısıyla değerlendirildiğinde, bireyin uyandıktan sonra kendisini zinde, formda ve yeni bir günü yaşamaya hazır hissetmesi

olarak ifade edilen uyku kalitesi; insanın fiziki, ruhsal ve sosyal yönden sağlık durumunu meydana çıkarmaktadır (Nunes ve Bruni, 2015: 28)

Uyku basit bir dinlenme biçimi olmayıp, ergenlerin gelişmesinin odak noktalarından birisidir. Ergenlik döneminde birçok biyolojik, ruhsal ve sosyal etkenler etkileşime girerek uyku süresinin azalmasına sebep olabilmektedir. Bu azalmış uyku süresinin, ergenlik döneminde ihtiyaç olan uyku süresine eşit olmaması nedeniyle, ergenlerin büyük bir bölümü uyku yetersizliği sorunu tecrübe etmektedir. Ergenlerde yeterli ve etkin uyku hayat kalitesini artırıp fiziki ve psikolojik sağlığı muhafaza ederken (Vallido vd., 2009: 1819); yeterli ve düzenli olmayan uyku ise en fazla gündüz aktivitelerini zorlaştırmakta olup bunun yanında pek çok probleme de sebebiyet vermektedir (Kim vd., 2011: 806). Uyku; adolesanların his, öngörü, düşünce ve davranış yetilerine etki ederken; bireysel etkenler, gündelik faaliyetler ve çevredeki değişimler de gencin uyku ve uyku-uyanıklık döngüsünü etkilemektedir (Bootzin ve Stevens, 2005: 630).

Uyku biyopsikososyal bir durum ve karmaşık biyolojik ritimlerden etkilenebilmektedir. Homeostatik sistemler, kronobiyolojik etkenler, ev, ebeveynler, karakter, kültürel inançlar ve değerlerin tümü uyku özelliğinin gelişmesine yardım etmektedir (İtil vd., 2015:625;Bülbül vd., 2010:204). Ailede bulunan kişilerin karakteri, psikopatolojisi, mesleği ve eğitimi durumu gibi yordayıcılar erken çocukluktaki uykunun nitelikleri yönünden önemlidir. Ruhsal olgunlaşmasını tamamlayabilmiş ebeveynler daha kolay empati geliştirip çocuğun kendi düzeninin artması için olması gereken şartları sağlayabilmektedirler. Stresli, gergin, düzensiz ve evliliklerinde sorunları olan ailelerde, zayıf çocuk ve anne-baba ilişkisi bireyin uykusunu olumsuz şekilde etkilemektedir (İtil vd., 2015: 625).

Akşamları evdekilerin yatmadan önce çocuğa yiyecek ya da içecek verilmesi gibi kusurlu davranışlar da çocuğun uykuya başlamasını güçleştirmektedir. İnsanların coğrafik, iklimsel, finansal, bölgesel ve tarihsel gibi etnik ve kültürel nitelikler uykuya dalma, başlama, uykuya başlangıç sürecindeki rutinler ve uyku zamanını oldukça etkileyebilmektedir. Mesela, okul öncesi dönemdeki İtalyan çocuklarının yatak alışkanlıkları ve aileleri ile birlikte sosyal faaliyetlere katılmaları sebebiyle uyumaya daha geç gittikleri saptanmıştır. Bunun yanında, Çinli çocukların diğerlerine göre daha

az uyuduğu, Alman çocukların ise Amerikalı çocuklardan daha düzenli ve daha çok uykuya zaman ayırdıkları tespit edilmiştir. Uyku sürecindeki bu değışikliklerin kültürel sebeplerden kaynaklandığı belirtilmektedir. Uyku zamanı ritüelleri de ülkeler arasında farklılık göstermektedir. Amerikalılar için uyku öncesi alışkanlıklar büyük önem taşıırken; İtalya, İspanya, Yunanistan gibi yerlerde bu alışkanlıklar ve rutin davranışlar daha az görölmektedir (Beebe vd., 2008: 920; Efe vd., 2007: 253).

Alman çocuklarında en ciddi uyku sorunları (%10 gibi) gündüzleri uykululuk durumu olarak tespit edilmiştir. Sosyal özellik açısından bazı etnik yapılarda çocuklar ebeveynleri ile aynı odada ve aynı yatakta 2-3 yaşına kadar ya da başka çocuk dünyaya gelene kadar yatabilmektedir. Bunun yanında çocukların anne babasından ayrı bir battaniye ve örtüleri de olmayabilmektedir. Bunun haricinde en önemli sosyal farklılıklardan biri özellikle İspanya, Meksika gibi yerlerde yetişkinlerde yaygın olan öğlenleri küçük aralarda uyumak şeklindeki “siestalar”dır. Bu durum da gündelik uyku yapısının farklılaşmasına sebebiyet vermektedir (İtil vd., 2015: 625; Beebe vd., 2008: 920; Efe vd., 2007: 253).

Uyku ile alakalı olarak ergen gençlere ve ebeveynlerine verilecek doğru bir eğitim ile uyku alışkanlıkları oturtulması ve uyku hijyenine dikkat edilmesiyle beraber, bazı uyku sorunlarının engellenebileceği saptanmıştır (Şenol vd., 2012:93; Bülbül vd., 2010:204-210). Medya ve iletişim araçlarının kullanım durumu, akşamları ya da uyunacak odada televizyon ve bilgisayar gibi aletlerin olmasının ergenlerin uyku kalitesini negatif olarak etkilediği gözlenmiştir. Gündüzleri ve yatmadan önce şiddet içerikli programların izlenmesi veya böyle oyunların oynanması da uyku kalitesini bozduğu saptanmıştır (Bülbül vd., 2010: 204-210; Garrison vd., 2011: 30; Mindell vd., 1999: 695). Bu olayların sebebi olarak ise; ergenlik döneminde aile gözetiminin eksilmesi ya da ortadan kalkması ileri sürölmektedir (Bülbül vd., 2010: 204-210). Bu dönemde uykuya başlamada, uykuya dalmada gecikme ve gündüz uykululuk uyku süresi yönünden en ciddi sorun iken, yatağa gitmede direnç gösterme, gece uyanmak, uyku anksiyetesi, parasomniler ve uyku alakalı solunum rahatsızlıkları küçüklerde daha çok yaşanmaktadır. Bu sorunlar ise özellikle kız çocuklarda daha fazla gözlenmiştir. İki ebeveynli ailelerde bulunan çocuklara göre tek ebeveynli ailelerde yaşayanların uyku kalitesinin daha kötü olduğu belirlenmiş ve çocuklarda uyuma direnci, anksiyete ve gece uyanmasının daha çok olduğu tespit edilmiştir (İtil vd., 2015: 611-625). Uyku

kalitesini ve sağlığını etkileyen en önemli çevresel faktörlerin içinde aile ile ilişkilerin durumu bulunmaktadır (Bülbül vd., 2010: 204-210, Giannotti ve Cortesi, 2009: 855). Uyku rutinlerinin cinsiyete, yaşanan yerlere, sosyoekonomik olguya, mevsimlere göre farklılık gösterdiği ise bilinen en önemli gerçeklerdendir (İtil vd., 2015: 611-625)

Bu doğrultuda ergenlik dönemindeki bireylerin uyku kalitesini pozitif yönde etkileyen faktörleri şu şekilde ifade etmek doğru olacaktır (İtil vd., 2015: 611-625); McLaughlin vd. 2009: 780; Ward ve Mason, 2002: 693).

- Karanlık, belirli sıcaklıkta, sessiz bir odada uykunun uyunması,
- Sadece uyku için tercih edilen iyi bir yatış yeri ve yatak odasının bulunması, çocuğun başka ortamlarda uykuya dalması yerine sürekli aynı yerde yatırılması gerekmektedir. Bu şekilde çocuğun son hafızasında olan görüntülerin ve ordaki devamlı bulunan oyuncaklar, eşyalar gibi yatak ile alakalı görüntülerin bulunacağı ifade edilmektedir.
- Sabah kalkma zamanının tutarlılık içerisinde bulunması,
- Uyumadan bir- bir buçuk saat öncesi yapılan ılık banyonun uyku kalitesini artırdığı belirtilmektedir.
- Geceleri ağır gıdalar tüketmemek ya da bir şeyler içmemek,
- Yatmadan yarım saat önce bireyin gevşemesi için uğraşmak ve bunun için TV ve internetten uzak durmasını sağlamak,
- Yatağın olduğu yerde TV, PC, telefon gibi aletlerin konulmaması,
- Yatmadan önce birkaç saat önce fiziksel aktivitenin gerçekleştirilmemesi,
- Uyumadan önce mental simülasyona neden olacak etkinliğin olmaması,
- Uyumadan önce kafein ve kafein içeren yiyeceklerin yenmemesi,
- Sadece yaşla ilişkili olarak gündüz uykusunun tercih edilmesi,
- Sabahları en az yarım saat güneş ışığında durulması,
- Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersizlerin gerçekleştirilmesi,
- Gündüzleri stres ve kaygıdan muhafaza olma yöntemleri kullanılması,
- Hoşlanılan bir örtü, örgü veya yumuşak bir oyuncak gibi geçiş araçlarının tercih edilmesi,

- Rutin uyku zamanı alışkanlıklarının yerleştirilmesi,
- Hastalık süresindeki değişmelerin devam etmesinin engellenmesi.
- Bireyin her gece aynı zamanda yatağa yatmasının iyi ve düzenli alışkanlıklar edinmesi yönünden çok değerlidir.
- İhtiyaç halinde birey çok huzursuz oluyorsa, ışığı az bir gece lambası sürekli yakılabilir.
- Geceleri yatmadan önce sürekli aynı rutini aynı şekilde gerçekleştirmek uyku için iyi olacaktır.

Şenol vd. (2012: 98) adölesanlarla ilgili yaptıkları çalışmalarında, ergenlerin %54.7'sinin iyi bir uyku kalitesine sahip olmadığını, adölesanların yarısından daha fazlasının ders çalışırken ve yarısının ise sınıfta ders dinlerken uykusuzluk sorunları yaşadığı ve daha kötü uyku kalitesine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda, adölesanların %25'inde uykusuzluk semptomlarının yaşandığı ve %4'ünde DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ölçütlerine uyan ileri seviyede uyku bozuklarının görüldüğü bildirilmektedir (Dağ, 2012). Uyku sorunları dikkat toplamada zorlanmak, gündüz uykululuk durumu, dürtüsellik, huysuzluk, hırçınlık, okul başarısında azalma, öğrenme bozuklukları, sosyal yaşamda problemler, kalp yetmezliği, yüksek tansiyon, patolojik derecede utangaçlık gibi pek çok olumsuzluğa sebep olabilirken, fizyolojik ve psikolojik sebeplerin de içinde olduğu birçok kavram uyku sorunlarına sebep olur (Nunes ve Bruni, 2015: 30; Kaczor ve Skalski, 2016: 555). Uyku kalitesi yüksek olanlarla karşılaştırıldığında kötü uyku kalitesine maruz kalan bireylerin fizyolojik ve psikososyal sağlık sorunlarının anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Saygılı vd., 2011). 2008'de yayımlanan bir meta-analizde uyku süresi daha kısa olan ergenlerin, obezite riskinin %58 oranında daha fazla görüleceği bildirilmiş ve ergenlerin arasında uyku süresi ile obezite riski arasında ters orantılı bir ilişki olduğu ortaya çıkartılmıştır. Yoğun bir biçimde uykusuzluk sorunu olan ergenlerin psikolojik rahatsızlıklar (Kaczor ve Skalski, 2016: 556), cinsel istismar , uygun olmayan çevre şartları ve ailesel etkenlerin önemli bir yerinin olduğu ifade edilmiştir (Vallido vd., 2009: 1820). Uyku kalitesi sorunlu olan veya uyku bozukluğu problemleri gören ergenlerde depresif davranışlar, kronik yorgunluk sendromu, okul başarısında azalma ve saldırganlık hareketleri gibi önemli rahatsızlıklar görülebilmektedir (Badin vd., 2016: 47). Adölesan dönemi hayat kalitesi,

adölesanların sağlıklı gelişim ve olgunlaşması, bedensel aşamalarının tamamını sürdürebilmesi ve gündelik hayatta iletişimsel etkinliklere optimal zaman ayırabilmesi için yeterli ve etkin bir uyku uyumanın oldukça değerli olduğu belirtilmektedir (Vallido vd., 2009: 1820).

Uykusuzluk ve uzun zamanlı uyku kaybı neticesinde vücutta bazı değişimler meydana gelebilmektedir. Bunlar; saldırgan olma, içe kapanma, depresif hareketler gibi insanın davranışlarındaki değişikliklerdir (Xu vd., 2012: 140). İnsan, devamlı hareketsiz kalmak ister ve algılamada sorunlar yaşar. Görsel ve duyuşal halüsinasyonlar görölmektedir. Zamana ve mekana göre uyumsuzluk görölebilmektedir. Koordinasyon ve denge bozukluğu ve anlamsız konuşmalar yapılabilmektedir (Kaptan ve Dedeli, 2012: 92). Yeterli uyku uyumayan ergenlerde kötü sağlık durumları oldukça yaygındır. Bu ifade edilenlerle sınırlı olmamak üzere; intihar düşüncesi, kaygı, obezite riski, zihinsel direncin azalması, beslenme yetersizliği ve dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğunun yüksek olduğu gözlenmemektedir (Noland vd., 2009: 226).

Son zamanlardaki araştırmalar ise özellikle medya ve iletişim cihazlarının varlığı ve bunlara kolay ulaşmanın, gecikmiş yatağa gitme ve daha kısa toplam uyku süresine neden olduğunu belirtmektedir (Owens 2014: 921). Medya kullanımı zihinsel, duygusal ve fizyolojik uyarıların yükselmesine katkı sağlayıp uykuyu bozan bir haldir (Cain ve Gradisar, 2010: 735). Her çeşit teknolojik cihazların çok sık kullanımı, hafta içi uyku saati ile ters orantılıdır. Zamanımızda ergenlerin TV, akıllı telefon, bilgisayar, müzik cihazları gibi elektronik aletlerin çok fazla kullanması, bilgisayar oyunları, internet, yatak odalarında var olan elektronik cihazlar uyku süresini düşürmekte ve yatma zamanını geciktirebilmektedir. Bilgisayarla meşgul olmak genellikle televizyon seyretmekten daha aktiftir ve bu beyni daha çok uyarmaktadır ve bundan dolayı fizyolojik uyarılmayı televizyon seyretmek daha çok yükseltebilmektedir. Televizyonun veya bilgisayar ekranının parlaklık miktarı, melatonin salınımına etki edebilmektedir ve uyku-uyanıklık siklusunu negatif etkilemektedir (Dworak vd., 2007: 980).

Video ve internet oyunları gençlerin sadece uykularını değil aynı zamanda öğrenme ve hafıza yeteneklerine de etki etmektedir. Özellikle kusurlu internet

kullanımının sağlığa ve okul performansına olumsuz etkilerinden biri uyku-uyanıklık döngüsünün bozulmasıdır (Demirci vd. 2015: 145). Pek çok araştırmada yatak odasında televizyon bulundurmanın, günde 2 saatten çok televizyon seyretmenin veya bilgisayarla uğraşmanın uyanma ve uyumakta zorluk çekme ile alakalı olduğu saptanmaktadır (Carskadon, 2011: 645). Ayrıca görsel medya kullananların kullanmayanlara göre 4 kat daha çok uyurgezer olduğu gözlenmektedir. Uykuya dalma güçlüğü; müzik dinleme, akıllı telefon kullanımı, internet oyunları ve sosyal medya ile ilişkiliyken; müzik dinleyenlerde de sık kabus görme ihtimalini de çoğaltmaktadır (Arora vd., 2014: 240). Bu bağlamda teknolojinin çok fazla hayatımızın içerisinde olması sirkadiyen uyku ritmini fazlasıyla etkilemektedir (Carskadon, 2011: 645).

Çağdaş toplumun nispeten yeni bir özelliği olan gün ışığından faydalanma saati de uyku-uyanıklık döngüsünü etkileyebilmektedir. Ancak bu alanda yapılan çalışmalar bilimsel yazında çok az ilgi görmüştür. Ergenlerin sabahın erken saatlerinde gün ışığından faydalanamamaları, çevresel ışık / karanlık döngüsüne normal sirkadiyen sürüklenmeyi önlemektedir (Shochat, 2012: 20). Bu dönemde gün aydınlanmadan okula gitmek gündüz uykulu olma durumunu çoğaltmaktadır. Bu duruma ilişkili olarak stres ve dikkat dağınıklığı çoğalmakta, sosyal uyum düşebilmekte, motivasyon azalması yaşanabilmektedir (Dahl ve Lewin, 2002: 175).

2.3. Sınav Kaygısı Kavramı

Toplumun önemli bir bölümünü dolaylı veya doğrudan ilgilendiren ve önemli etkiler bırakan kaygılardan biri olan sınav kaygısı, sınav esnasında ve öncesinde öğrenciyi derinden etkilemesi nedeniyle aşağıda ilgili bölümlerde ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.

2.3.1. Kaygı ve türleri

Kaygı (anksiyete) kelimesinin kökü eski Yunanca “anxietas” olup endişe, korku, merak manalarına gelen bir kavramdır. Köknel (1987: 138)’e göre kaygı, sebebi bilinmeyen bir korku halidir. İnsan, her an belirsiz bir tehlike veya felaket ile karşı karşıya geleceğini düşünüp kendini tedirgin, gergin ve sıkıntılı bir bekleyiş içine

sokabilir. İşte kaygı; bir beklenti, istek veya güdülenmenin iç ve/veya dış sebeplerle engellenmesi neticesinde meydana gelen duygusal bir yaşantıdır.

Cüceloğlu (1998)'na göre, sık sık yaşanan ve hayatı etkileyen hislerden biri olan kaygı; üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık, acizlik, neticeyi bilmeme ve yargılanma gibi hislerden birini ya da birkaçını kapsayabilir.

Genel manada çevresel ve ruhsal durumlara karşı gösterilen bir duygusal reaksiyon biçiminde ifade edilen kaygı, belli sınırlar içinde kalmak şartıyla, evrensel ve normal bir insan hissi olarak kabul görmektedir. Öte yandan, kaygı yaşantısının hoş olmama özelliği, bu kavramı olumsuzlaştırmış ve bazıları kaygı reaksiyonunu normal davranışlardan çok, normal olmayan davranışlar grubunda ele almıştır. Hem normal hem de patolojik insan davranışlarında önemli bir yerinin olması kaygıyı, psikolojide yaygın olarak tetkik edilen kavramlardan biri halini almıştır (Başarır,1990).

Kaygı, insanın yaşadığı geçici hallere bağlı olabileceği gibi içeriden kaynaklanan ve süreklilik taşıyan bir nitelikte de olabilir. Dolayısıyla kaygı sürekli ve durumsal kaygı olarak ikiye ayrılır (Karadeniz, 2005, Ciucci, 2007).

2.3.1.1. Genel (Sürekli) kaygı

İnsanın öz değerlerinin tehdit edildiğini düşünmesi veya içinde bulunduğu halleri devamlı stresli olarak algılaması neticesinde kişi kaygı duymaya başlar. Buna da “sürekli kaygı” denir

Sürekli kaygının şiddeti ve süresi karakter durumuna göre değişmektedir. Kişinin ruhsal yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı seviyesini etkiler. Bireylerin genel kaygı seviyelerinin birbirinden farklı olması, tehdit olarak görülen tehlikeli durumun algılanmasını, anlaşılmasını, yorumlanmasını ve tek kelime ile değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır. Genellikle kişiler durumluk kaygıyı daha yoğun, derin ve sık bir biçimde yaşamaktadırlar. Bu şekildeki kaygı düzeyleri yüksek olan kişilerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa sürüklendikleri gözlenmektedir.

2.3.1.2. Seçkili (Durumluk) kaygı

Bireyin yaşadığı baskılı durumlarda, benliği tehdit edildiği zaman hissedilen, ancak tehdit hali ortadan kalktığına yok olan tedirginlik ve huzursuzluk halidir. Seçkili kaygı, korkuya benzer bir durumdur. İnsanın korktuğu durum belirgindir.

Seçkili kaygı, bireyin içerisinde bulunmuş olduğu durumun içinde yaşanır. Durumun ya da olayın bittiği an anksiyeteye ait semptomlar da ortadan kalkar (Cüceloğlu, 1998). Durumluk anksiyete; tehlike olarak görülen ve arzu edilmeyen bir durumla karşı karşıya gelindiğinde ortaya çıkan anksiyetedir. Devamlı Anksiyete ise ortada bir neden olmasa da meydana gelen ve böyle bir olay meydana geldiğinde de olayla orantısız bir biçimde uzun zamanlı ve aşırı ortaya çıkan anksiyete biçimidir (Gökçe ve Dündar, 2008: 26).

2.3.2. Kaygı ve öğrenme

Kaygının öğrenme üzerindeki etkisi genel uyarılmışlık haline benzemektedir. Kaygı seviyesinin çok düşük veya çok yüksek düzeyde olması kazanılması gereken davranışı güçleştirirken, orta seviyede bir kaygının var olması bireylerde öğrenmeyi kolaylaştırdığı ve teşvik ettiği belirtilmektedir. Fakat Bacanlı (2004)'ya göre “kaygının öğrenme üzerindeki etkisi, kişiden kişiye değişmektedir. Akademik yetenek ve benlik saygısı gibi kişisel etkenler kaygı halinin öğrenmeye etkisini bireyden bireye değişmesine sebep olabilmektedir”. Örnek verilecek olunursa, akademik yeteneği düşük olan ve akademik yeteneği yüksek olan öğrenciler, kaygının azlığından ya da çokluğundan etkilenmezken, orta seviyede akademik yeteneği olanlar, aşırı kaygılandıklarında daha zor öğrenebilmektedirler. Özgüvenli öğrencilerin kaygıya dayanma limitleri de yüksek olmakta, özgüveni düşük olan öğrencilerin öğrenmesini olumsuz olarak etkileyen kaygı düzeylerinde bile öğrenmeyi başarabilmektedirler.

Kaygı ve öğrenme arasındaki ilişki, güdülenme ve başarı arasındaki ilişkiye benzediği ve öğrenilmesi gereken olay veya konu kolaysa yüksek kaygı öğrenmeyi hızlandırırken, öğrenilen malzeme kompleks ve zorsa, yüksek kaygı öğrenmeyi zorlaştırdığı ve yavaşlattığı gözlenmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalarda (Yenilmez ve Özbey, 2006; Yüksel ve Şahin, 2008) kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin, basit öğrenmeler karşısında daha iyi, ancak zor öğrenmeler karşısında daha başarısız olduğu

tespit edilmiştir. Zira kaygı, karmaşık olan materyallerin öğrenilebilmesi için gereksinim olarak görülen yoğun dikkat durumunu dağıtabilen bir sebeptir. Kaygıları yüksek insanların, farklı kişiler karşısındayken kötü öğrenme başarıları gösterdikleri belirtilmektedir. Buna karşın kaygı düzeyi düşük olan insanların ise ister farklı insanlarla beraber olsun isterse tek başlarına olsunlar, akademik başarı durumlarının değişmediği belirlenmiştir (Duysak, 2018: 15).

Akademik başarı seviyeleri ve farklı kaygı ölçüleri arasındaki bağlantıyı bulmayı amaçlayan araştırmalar (Dursun ve Bindak, 2011; İlhan ve Sünkür, 2012) genel olarak göstermektedir ki; kişilerin kaygı durumu başarıyı engelleyen önemli bir faktördür. Yani kişiler başarı elde edebilmek için, gerekli olan ön öğrenmelere sahip ve yeterli gayret sarf etmesine rağmen öğrenmeyi sergileyeceği zamanda, içinde bulunduğu kaygı hali başarılı olmasına engel teşkil edebilmektedir.

Gerçekleştirilen araştırmalar (Desper, 1988; İlhan ve Sünkür, 2012; Jackson ve Leffingwell, 1999; Karadeniz, 2014; Peker ve Şentürk, 2015) tetkik edildiğinde kaygı ve öğrenme arasında sıkı bir bağlantı olduğu ve kaygının seviyesinin de öğrenme üzerinde belirleyici bir faktör oluşturduğu bilinmektedir. Öğrenme materyali ile karşı karşıya kalındığında herhangi bir kaygı hissetmeme ya da düşük seviyede kaygı hissetme, öğrencinin öğrenme malzemesini umursamadığını veya küçümsediğini kanıtlamakta ve bireyde öğrenmeye teşvik oluşturacak ortamın meydana gelmesine engel olabilmektedir. Bu doğrultuda öğrenmeyi etkileyen genel uyarılmışlık hali düşük seviyede olacaktır ve bilinmelidir ki genel uyarılmışlık durumunun eksik olması da öğrenmeye etki eden ciddi etkenlerdendir. Genel uyarılmışlık halinin eksik olması da öğrenmeyi etkileyen bireysel faktörlerden olan motive olmayı düşürecektir. Güdülenemeyen öğrencide dikkat faktörü aktif hale geçemeyerek ve öğrenme için önemli olan bir faktör daha açığa çıkacaktır. Aynı biçimde kaygı seviyesinin çok yüksek olması da öğrenmeyi engelleyebilmektedir. Özetle ifade edilebilir ki; kaygı öğrenmeyi etkileyen etkenlerin odağında bulunmaktadır ve kaygı seviyesinin az veya çok olması öğrenmeye engel olmaktadır. Orta seviyeli kaygının öğrenme hususunda öğrenciye fayda sağlayacağı, konu ile ilgi yapılmış literatür çalışmalarında çok sık fark edilmektedir (Duysak, 2018: 15).

2.3.3. Sınav kaygısı

Sınav kaygısı konusunda birçok araştırmacı tarafından çok farklı çalışmalar ve bu duruma bağlı olarak pek çok tanımlamalar gerçekleştirilmiştir. Aşağıda sınav kaygısı ile ilgili yapılan bazı tanımlar sunulmuştur:

Sınav kaygısı, sınav öncesinde ve sınav sırasında ortaya çıkar, sınav neticesindeki muhtemel başarısızlıkla ilgili olumsuz his, düşünce ve davranışlardır (Kaymak, 1987).

Sınav kaygısı, sınavdan önce ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik varyasyonlara neden olan, kişinin sınavdaki akademik başarısını negatif şekilde etkileyen yoğun kaygılardır (ÜRAM, 2004).

Sınav kaygısı, sınavın neden olduğu korku veya endişedir (Otrar,2003).

Çakmak (2007) sınav kaygısını; sınav ya da başka değerlendirmeye gereksinin hissedilen durumlar da, davranışsal, fizyolojik ve kognitif öğeleri kapsayan hoş olmayan yoğun bir huzursuzluk hali olarak ifade etmiştir.

Kaygı kavramı kapsamında değerlendirildiğinde, sınav kaygısı özel bir durumdur. Kaygı belirtileri oluşabilecek başarısızlıkla ilgili endişeye sebep veren duygusal, bedensel tepkilerdir (İlgar, 1999).

Kirkland ve Hollandswort, sınav kaygısına farklı bir açıdan yaklaşmış ve sınav kaygısı kavramı yerine sınav beceriksizliği kavramının kullanılması gerektiğini belirtmiştir. Araştırmacılara göre yüksek sınav kaygısına sahip bireylerin başarısızlıklarının temel sebebi kaygıları değil, uygun çalışma alışkanlığına sahip olmamaları ve sınavlardaki beceriksizlikleridir (İlgar, 1999).

Baltaş ve Baltaş (1993: 119–120)’a göre, sınav kaygısı sınavdan korkmak değildir. Sınavdan kaygı duyan öğrenci, sınav yaklaştıkça planlı programlı çalışmaya başlar ve korkusu zamanla azalacaktır. Zira öğrenci, sınavın hemen öncesinde bir heyecan duyar fakat bu heyecan, onu canlı ve diri tutarak başarıya götüren olması gereken bir duygudur. Sınav korkusu yaşayan bir bireyde ise, sınav zamanı geldikçe

bireyin hissettiği endişe ve sıkıntı çoğalır. Bu durum da öğrencide çalışmayı ve öğrenmeyi engelleyen bir durum oluşturmakta ve sınav zamanı geldiği zaman öğrenci tutulup kalabilir.

Sınav kaygısı ile ilgili yapılan tanımlamaların en bilineni Spielberger (1972)'in görüş ve kuramıdır. Spielberger'e göre sınav kaygısı formal bir sınav veya değerlendirme durumunda ortaya çıkan, bireyin asıl başarımını göstermesini engelleyen, davranışsal, duyuşsal ve bilişsel özellikler olan, bireyde gerginliğe sebep veren hoş olmayan bir vaziyettir (Hanımoğlu, 2010).

2.3.3.1. Sınav kaygısına neden olan etkenler

Sağlık ve Rehberlik Merkezi (2015) sınav kaygısına sebebiyet veren faktörlerin başında sınavın yapılacağı zamana kadar olan sürenin iyi değerlendirilmemesi ve sınava gerektiği biçimde hazırlanamamak olduğunu ifade etmektedir (Aydın, 2016: 20).

Gerçekte sınavın kendisi bir sınav kaygısı nedeni olmamaktadır. Kişi tarafından algılanış şekli asıl kaygıya neden olmaktadır. Memik (2007) sınav kaygısına neden olan etkenleri aşağıda olduğu gibi maddelendirilmiştir:

- Mükemmeliyetçi kişilik,
- Yüksek seviyede beklenti içinde olmak,
- Çalışma alışkanlıklarının kusurlu olması,
- Vazifelerini ve sorumluluklarını ertelemek,
- Başarısız olmak, öyle görülmek ve değerlendirilmek endişesi,
- Yorgun olmak, uykusuz kalmak ve yanlış beslenme alışkanlıkları,
- Kötümser karakter yapısı,
- Anne-babaların, komşuların ve akrabaların, öğretmenler ve arkadaşların bireyden beklentisinin aşırı fazla olması.

Sınav uyaranları şartlı uyaranlardır. Bundan dolayı sınavın anlamı, kişinin daha önceki deneyimlerine ve tecrübe ettiklerine bağlı olarak değişir. Uyaranlar olumlu

veya ilginç olarak algılanabileceği gibi, nötr veya tehdit olarak da düşünülebilir. Bazı bireyler değerlendirme konusuna olumlu bir olay olarak değerlendirilebilir. Örneğin; kişi “başarılı olursam da olamazsam da bu benim için bir deneyim olacak, kendimi tanıyacağım ve sonuçta bir şeyler öğreneceğim ve kendimi geliştireceği” diye düşünebilir. Bunun tersi birey “başarısız olursam kimse bana saygı duymaz”, “babamın nazarında hiç değerim kalmaz” diye de düşünebilir. Sınav kaygısı olan insanlar, olumsuz bu tür yorumları, başka pek çok yorum yapma ihtimali var olduğu halde doğruluğunu denemeden temel gerçekler gibi kabul etme meylinde olabilirler (Erkan, 1991: 16).

Sınav kaygısının altyapısını oluşturduğu şekilde görülen düşünce hataları, her şeyin kötü gideceğine ve neticenin sürekli kötü olacağına ilişkin algı ve düşüncelerdir. Bu olgu genellikle karşılaşılabilecek olayları düşünürken veya mevcut bir durumu değerlendirirken gerçekleştirilen düşünce hatalarından meydana gelmektedir (Semerci, 2007: 25).

Özellikle yükseköğretim giriş sınavlarına girecek ve bu sınava çalışan öğrencilerin sınav kaygılarına doğrudan etkisi olan olumsuz inançlar ve algıladıkları anne-baba tutumları oldukça çoktur. Tablo 2.2.’de bu konu ile ilgili düşünce hatalarıyla ilgili örnekler sunulmuştur;

Tablo 2.2. Düşünce Hatalarına İlişkin Örnekler

Hata Türü	Açıklama
Aşırı Genelleme	Tek bir olaydan neredeyse kural niteliği taşıyan genel bir sonuç çıkarmak. Örnek: “Bir sınavda kötü not alırsan, diğer sınavlarda da kötü not alacaksın demektir.”
Etiketleme	Kişinin kendisi için olumsuz tanımlamalar kullanması. Örnek: “Ben tam bir aptalım.”
Filtreleme	Olayların sadece olumsuz yönlerine odaklanıp, olumluları yok sayma. Örnek: “Sınava sadece üç gün kaldı, tekrar etmem gereken bir sürü konu var, derslere de girmem gerekiyor.”
Kişiselleştirme	Kişinin kendisinde bir sorun olduğunu düşünmesi ve kendisiyle başkalarını olumsuz bir biçimde karşılaştırması. Örnek: “Sınıfın zekası en düşük öğrencisi benim, zekam yeterli olmadığı için hiçbir şey yolunda gitmiyor.”
Felaket Senaryoları	Devamlı bir felaket kurgulama, hatta bunu zihninde canlandırma, aklından “ya şöyle olursa, ya böyle olursa” şeklinde düşünceler geçirme. Örnek: “Sınavı kazanamayacağım, ailem beni reddedecek, tüm arkadaşlarım benimle ilişkisini kesecek ve önümüzdeki sene de sistem değişeceği için üniversiteye girme şansım kalmayacak.”

Kaynak: Semerci, (2007).

Sınav kaygısına neden olan etkilerle ilgili yerli ve yabancı birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmalardan ulaşılan bulgulara göre sınav kaygısının çok erken yaşlarda meydana gelmesine sebep olan etkiler genel olarak şöyle ifade edilmektedir (Boyacıoğlu ve Küçük, 2011: 41);

- Eğitimcilerin düşük not vermesi,
- Sınıfları geçebilmenin zorluğu ve aşamaları,

- Ceza ve olumsuz pekiştireçler kullanma,
- Bazı eğitimcilerin eleştiri dolu tutumları,
- Okulların iklim yapısı ve yönetimde otoriter olan eğitim-öğretim anlayışı,
- Öğrencinin Aile tarzı ve maddiyatı,
- Ebeveynlerinin eğitim seviyesi, işleri ve meslekleri,
- Öğrencinin ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu,
- Öğrencinin evdeki kardeş sayısı,
- Öğrencinin cinsiyeti,
- Öğrencinin arkadaşlarıyla ortamı ve ilişkisi,
- Etkin çalışma tekniklerinin değerlendirilmemesi,
- Plansız ve programsız çalışma,
- Amaçların tespit edilmemesi,
- Öğrencinin karakteri,
- Öğrencinin akademik başarısının seviyesi,
- Mantık dışı inanç ve tutumlar,
- Öğrencinin kendine güven sorunu, güzel bir akademik başarı beklentisine aşırı girmesi,
- Eğitim ortamındaki tutum ve davranışlardır.

2.3.3.2. Sınav kaygısının boyutları

Hanımoğlu (2010)'na göre sınav kaygısının daha iyi anlaşılması için, iki boyutundan bahsetmek gerekmektedir. Sınav kaygısı yazınına Liebert ve Morris tarafından 1967 yılında katılan bu iki boyut; Kuruntu ve Duyuşsallık Boyutu olarak kavramsallaşmıştır.

- a) Kuruntu Boyutu: Sınav kaygısının bilişle ilgili boyutudur ve içsel konuşmalardır. Başarısızlığın neticesinde olacakları kurgulamak ve başarmak için gereken yetenekleri konusunda kuşkuya düşmek gibi düşüncelerdir.

- b) Duyuşsallık Boyutu: Sınav kaygıyla ilişkili fizyolojik tepkilerdir. Duyuşsallık boyutunun belirtileri olarak kalp atışlarının hızlanması, kızarma, üşüme, terleme, sararma, mide bulantıları, gergin olma ve sinirlilik gibi fiziksel reaksiyonlardan söz edilir. Gerçekleştirilen araştırmaların bulgularına göre; sınav sırasında öğrencilerin duyuşsallık seviyesi azalsa da, kuruntu seviyesinde sınavın başından sonuna kadar bir eksilme olmadığını saptamıştır.

Spiegler, Morris ve Liebert (1967) ise heyecan düzeyinin sınavdan 5 gün öncesinden sınavın başlangıcına kadar anlamlı düzeyde arttığını, fakat sınav sırasında azaldığını tespit etmiştir. Kuruntu unsuru ise görece olarak daha istikrarlı bulunmuş, azalma ve artış olduğu belirlenememiştir (Morris ve Liebert, 1967; Akt: Ilgar, 1999).

Bükölmez ve Tutkun (2015)'a göre kuruntu boyutu, sınav kaygısının bilişsel unsuru, kişinin kendi hakkında negatif düşünceleri, başarısız ve yetersiz olması ile alakalı olumsuz değerlendirmelerini kapsar. Kuruntu boyutu olumsuz düşüncelerle dikkatinin dağılmasına neden olan bir süreçtir. Sınav kaygısının duyuşsallık unsuru ise, sınav sırasında meydana gelen fizyolojik tepkilerdir. Somatik belirtileri hızlı kalp atışlarında hızlanma, midede ağrı, ağızda kuruma, baş ağrısı ve gerginlik, sinirlilik hali gibi semptomlar görülür (PDR, 2015).

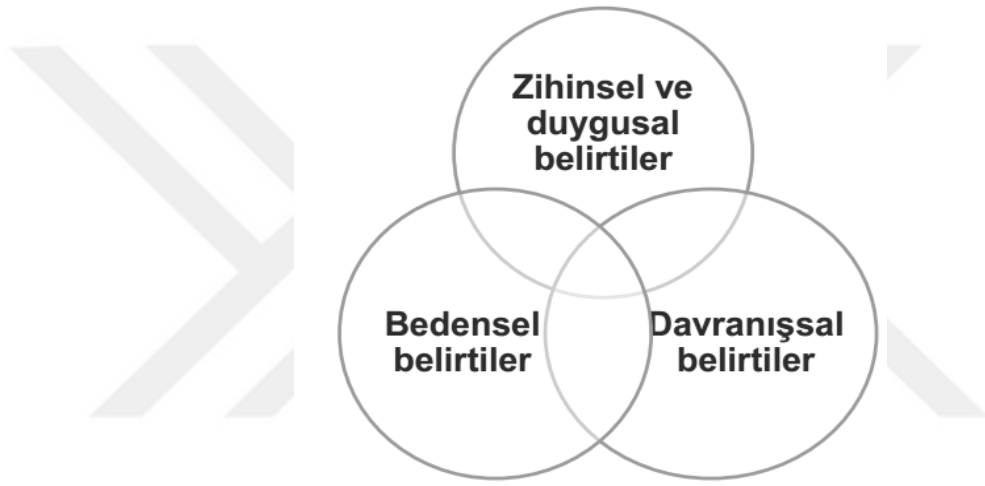
2.3.3.3. Sınav kaygısının belirtileri

İstenmeyen endişe durumu olarak bilinen kaygı, bireyler vasıtasıyla, çok fazla sıkıntı ve endişe halinin yaşanması olarak değerlendirildiği gibi, saçma sapan korkular, rahatsız edici saplantılar, ölme ve çıldırmak korkusu hissetme, vücudunu yabancı olarak hissetme, bedeni fonksiyonların yanlış değerlendirilmesi gibi ruhsal belirtiler ile kalp çarpıntısı, tansiyon değişimleri, soluk beniz ya da yüzde kızarıklıklar, oksijen açlığı, nefes almada güçlük, yüksek ventilasyon, yutmada zorluk, bulantılar, kusma, ishal, karın ağrısı, sürekli idrara çıkma, ereksiyon, ejakülasyon bozuklukları, terleme, , soğukluk, tremor, parestezi, anestezi, baş dönmesi, bayılma hissi veya bayılmalar, kasların gerilmesi, motorsal huzursuzluk, ağrılar, bitkinlik, uykuya geçmede zorluk, uykusuzluk hali, boğazında düğümlenme, boğuluyormuş gibi hissetme, ellerinde aşırı

terleme ve titreme gibi fizyolojik ve bedeni belirtiler ile kendini gösterebilmektedir. Bu semptomlar ani olarak gelişebildiği gibi, gittikçe artan ve yoğunlaşan tarzda da olabilir. Birey kendinde oluşan semptomları genellikle gerçeğe uygun bir biçimde yorumlayıp, değerlendirebilir (Ünsal, 2007:3).

Sınav kaygısının bireyde bazı belirtilere sebebiyet verdiği ve bu belirtilerin aşağıdaki gibi gruplandırıldığı bilinmektedir;

- Zihinsel ve duygusal belirtiler,
- Bedensel belirtiler,
- Davranışsal belirtiler.



Şekil 2.4. Sınav Kaygısının Belirtileri

Kaynak:

http://kutahya.khb.saglik.gov.tr/content/468/8sinif_ogrenci_velilerine_sinav_kaygis_ve_stresine_yonelik_konferans.pdf; Akt: Aydın, 2016: 23.

Sınav kaygısının zihinsel ve duygusal semptomları şöyle sıralanabilir (Aydın, 2016: 23);

- Felaket yorumları bulunan fikirler,
- Dikkat eksikliği ve toparlayamama,
- Konuları hatırlayabilmekte zorluk yaşamak,
- Sinirlilik halleri,
- Gergin olmak,
- Karamsar düşünceler,
- Panik olma hali,
- Korkular yaşamak,

- Güven sorunu yaşama,
- Kontrolü kaybetme duygusu,
- Çaresiz duygular hissetme,
- Heyecan yaşamak gibi durumlar ifade edilebilir.

Sınav kaygısının davranışsal semptomları ise kendisini (Aydın, 2016: 23),

- Kaçmak,
- Dersleri ve çalışmayı bırakmak,
- Sınava girmemek veya yarıda kesmek,
- Kaçınmak,
- Ders çalışmamak veya sürekli ertelemek,
- Sınava girmemek gibi şekillerde gösterir.

Sınav kaygısı nedeniyle kasılma, kalp atışlarında artış, nefes almada zorluk, türlü ağrılar, ağızda kuruluk, ishal ve normal beden işlevlerinde bozulma gibi reaksiyonlar oluşmaktadır.

Otrar (2003) ve (Yöndem, 2012: 187).göre sınav kaygısının psikolojik ve fiziksel tepkilerini ise aşağıdaki gibi açıklamıştır.

Psikolojik tepkiler;

- Huzursuzluk
- Tedirginlik
- Öfke-kızgınlık
- Endişe
- Korku
- Çaresiz hissetme
- Kendine güven sorunu
- Ruh halinde değişiklik sorunu
- Gergin olma veya sinirli durum hali
- Çevrede ki uyarıcılardan (sıcak hava, başka insanlar vb.) kolay ve fazla etkilenmek.

- Problemlerin çözümüne yönelik etkili düşünememek

Fiziksel tepkiler:

- Ürperti yaşamak,
- Nabız atışının hızlı olması,
- Hızlı soluk alıp vermek,
- Bunalma hissi,
- Avuçların aşırı terlemesi,
- Başın ağrması,
- İştahta kayıp,
- Mide ağrıları, krampları ve kanaması
- Uyku düzeninde bozulmalar,
- Kalp çarpıntısı, taşikardi,
- Bağırsak hareketlerinde değişiklik
- Nefes darlığı
- Terleme
- Titreme
- Bulantı

2.3.3.4. Sınav kaygısının birey üzerindeki etkileri

Sınav kaygısını iyi kaygı ve kötü kaygı olarak iki sınıfta inceleyebiliriz. İyi kaygı hemen hemen bütün öğrencilerin sınavlara girdiğinde duyduğu heyecan, kalp çarpıntısı, sınavdan önce tuvalete gitme gereksinimi olabilmektedir. İyi kaygı başarı için gereklidir. Zira insanın sınavda dikkatini devam ettirmesine katkı sağlar, önceden öğrenilen bilgilerin hatırlanmasını kolaylaştırır ve kişinin güdü düzeyini yükseltir. Kötü kaygı ise, iyi kaygının tam tersidir ve negatif bir tesir ortaya çıkararak, kişide dikkat dağınıklığına, öğrendiklerini sınav sırasında karıştırmasına neden olabilir. (Usta, 2016).



Şekil 2.5. Kaygı şiddeti ile sınav başarısı arasındaki ilişki

Kaynak: Aydoğmuş, 2016: 26

Şekil 2.5.'te iyi kaygının dikkatin artması, yeni şeylerin öğrenilmesinin desteklenmesi, eski öğrenilenlerin kolay hatırlanması ve sınav başarısını yükselme olarak etki ettiği gözlenirken; kötü kaygının, dikkati devam ettirme problemleri, bilgileri karıştırma ve unutma, öğrenme aşamalarında bozulma ve kişinin sınavdan başarısız olmasına neden olduğu gözlenmektedir.

Kaygı ve başarı arasındaki ilişkinin yönü ile ilgili çalışma bulgularına göre, kaygı ile başarı arasındaki ilişkinin ters korelasyon içerdiği görülmektedir. Yüksek derecede kaygı başarının düşmesine, orta şiddette kaygı ise, sınav anında ve öncesinde motivasyonu artırıcı yönüyle, başarıyı en yüksek seviyeye ulaştırmaktadır. Kaygı düzeyinin çok düşük olması ya da hiç olmaması başarı düzeyinin düşmesine neden olabilmektedir. Bu yönüyle sınav kaygısı belirli bir sınırı aşmadığı müddetçe gereklidir fakat normalden fazla bir sınav kaygısı kişinin kendine olan güvenini azaltarak ve akademik başarısının düşmesine neden olmaktadır (Ashouri vd., 2011:3775; Aydoğmuş, 2016: 26).

Sınav anksiyetesi yüksek olan bireyler, bir sınav veya değerlendirme durumunda öz varlıklarının tehdit edildiği hissine kapılabilmektedirler. Yalnızca sınav

ortamında değil; grup içinde konuşma, yüksek sesle okuma gibi faaliyetlerde de kişi korkulu, sinirli, gergin, heyecanlı olabilir. Bu yaşanan olaylar, bireyin kendine dair olumsuzluk içeren düşünceler geliştirmesinin önünü açabilir. Bu bağlamda öğrenci, sınavda sorulan soruları doğru okuma ve cevaplama, konuşurken düşüncelerin organizasyonu, yerinde sözcükler seçme ve anlatım gibi davranışlarda sorunlar yaşayabilir (Özer, 2002). Kılıç, Koçkar ve Şener (2002: 100-103) araştırmalarında, sınav kaygısı yüksek olan çocukların başarılarının düştüğünü belirlemişlerdir. Sınav kaygısı yüksek olan çocukların değerlendirilerek tedaviye alınmasının başarı oranlarını yükselteceğini ifade etmişlerdir.

2.3.3.5. Sınav kaygısıyla baş etme

Öğrencilerin girdikleri sınavların eğitim sistemindeki önemi gittikçe yükselmekte, ebeveynlerin ve eğitimcilerin bu konudaki tavırları ve tutumları, bu artışla ilişkili olarak değişebilmektedir. Çocukların ders başarısı hususunda yaşadığı problemler kendisi kadar, çevresini de maddi, manevi, sosyolojik ve ruhsal olarak negatif etkileyebilmektedir (Ekenel, 2005; Baltaş, 2009). Farklı ülkelerde ve ortamlarda öğrencilerin içerisinde kaygının yaygınlığı %25 ile %30 olduğu gözlenmektedir (Yıldırım,2008:171). Buna rağmen, ülkemizde üniversiteye giriş sınavlarına ve liselere giriş sınavlarına girecek olan öğrenciler içinde sınav kaygısının yaygınlığı %42'lere çıkmıştır (Gündoğdu, 1996: 74-85). Ortaokul ve lisede bulunan öğrencilerin yaklaşık olarak %18'inin ders başarıları bu bireylerin kaygılarının yüksek seviyelerde olmasından dolayı önemli bir şekilde etkilenebilmektedir (Adana ve Kaya, 2005: 37). Aydın (1990)'ın yaptığı araştırmada bireylerin %60.41'inin kaygılarının çok yüksek seviyelere ulaştığını saptanmıştır (Aslan, 2005). Aydın, araştırma grubundaki katılımcılar arasında kaygısı çok olanların miktarının (%60.41) dünya ülkeleri ile karşılaştırıldığında oldukça fazla çıktığını; bu oranın ABD'deki öğrenciler arasında gerçekleştirilmiş olan bir incelemede %20'lerde olduğunu ifade etmiştir. Öner ve Le Compte'nin (1998) sosyal ve ekonomik düzeyleri farklı olan 5 ilkokulda öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, Türk öğrencilerinin aynı yaş ve sınıftaki Amerikan ve İngiliz öğrencilerinden daha fazla kaygılarının olduğunu kanıtlamıştır (Öner ve Le Compte'nin, 1998; Akt: Çakmak ve Hevedanlı, 2005: 115).

Bu bahsedilenlerden sonra kaygı ile baş edebilmenin ne derece önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Kaygı ile başa çıkma konusunda yapılabilecek ilk aşama kaygıya sebep olan düşünce ve duyguların fark edilmesidir. Kişinin sınavı değerlendirme şekli, sınavla ilgili yaşanan problemleri çözmeye yardımcı olabilmelidir. Daha önceki başarısızlıklara üzülmek yerine başarılı olmanın yolları incelenmelidir. Öğrenci başarısız olduğunda çevresindekilerin ilgi ve sevgisini yitireceğini asla düşünmemelidir. Birey gün içerisinde fiziksel aktiviteler ve gevşeme teknikleri kullanarak kaygı halini düşürmelidir. Zamanı iyi değerlendirerek sosyal etkinliklere yer verebilir ve sınavla ilgili negatif düşüncelerden kendini uzaklaştırabilir (Baltaş ve Baltaş, 1993).

Araştırmalar sınav kaygısı ile başa çıkma konusunda en etkin tekniklerin nefes egzersizleri ve meditasyon (derin düşünme) olduğunu ortaya çıkarmıştır. Kaygı ve stres nedeniyle beden ısında düşmeler yaşanabilir. Bu durumda kişinin doğru soluk alma ve verme metotları uygulaması ile vücudun gerekli bölgelerine kanın iletilmesi sağlanabilir. Bu noktada kişi nefes egzersizlerini doğru bir şekilde yaptığı sürece stres tepkilerinin tersine yeni bir tepki geliştirmeyi öğrenecektir. Öğrenciler öncelikle beslenme alışkanlıklarını da dikkat etmelidir. Zira sağlıklı bir vücut, sağlıklı ve yetersiz düşünmelere sebebiyet veriri (Özcan, 2011).

Problem çözme odaklı başa çıkma yöntemleri, kontrol edilebilecek kaygı etkenleri için kullanılmaktadır. Zamanı doğru bir şekilde kullanmayı öğrenme ve planlı olma bu belirleyicilerden birisidir. Bununla beraber kişinin öyle yorumlaması sonucu kaygı uyandıran fakat tek başına bir kaygı faktörü olmayan üçüncü gruplara yönelik zihinsel başa çıkma teknikleri kullanılabilir. Bunun yanında bilişsel süreçte meydana gelen bozulmalar için kaygı veren düşünceleri durdurma, yanlış inançları düzeltme vb. tekniklerinde kullanıldığı bilinmektedir (Semerci, 2007). Bu üç yaklaşımdan hangisinin stresle başa çıkma stratejisi olarak kullanılacağını öğrencinin kültürü, eğitim seviyesi ve kişilik yapısı belirlemektedir. Bu tekniklerin haricinde zamanı etkili bir şekilde kullanma, davranışsal olarak kendini kontrol etme, iletişimsel etkinliklerde etkin olabilme, problem çözme becerileri oluşturma, sağlıklı ve doğru diyet, düzenli egzersiz, imajinasyon yöntemini içeren gevşeme teknikleri, soluk alıp-verme egzersizleri, otojenik eğitim ve meditasyon gibi teknik ve yöntemlerden de yararlanılmaktadır (Erözkan, 2004).

Öğrencinin stresli hallerle başa çıkması aynı zamanda ruhsal sağlığını önleyici ve koruyucu beceriler kazanmasını da sağlamaktadır. Kişinin bu şekildeki becerileri edinmesi, bireyler arası iletişim niteliğini geliştirdiği derecede, meslekleri çerçevesinde insanların psikolojik rahatsızlıklarına çözüm bulma adına da önemli bir adım olarak görülmektedir. Psikolojik danışmanların bu mesleği yapabilmelerinin ön koşulu, insanlara yardımcı olan diğer meslek yapılarından olduğu gibi stresle etkin bir biçimde başa çıkmaları ve kendi ruh sağlıklarını koruyabilmeleridir (Aydın, 2001: 42).

Öğrencilerin sınav kaygısını azaltmak için yapabileceği bazı önemli davranışlar bulunmaktadır. Konu ile ilgili yazın incelendiğinde sınav kaygısının azaltılması için yapılabilecek davranışlar şöyle sıralanabilir (Özer, 1990; Kulaksızoğlu: 2003; Çakmak, 2007);

- Sınavlarda kişilik değeri ile akademik başarı arasında doğrudan bağlantı yoktur, ikisi arasında ilişki kurmak kaygıyı yükseltir.
- Önceki başarı ve/veya başarısızlıkları her zaman daha sonraki başarı ve başarısızlıkların göstergesi olmayabilir.
- Sınavdaki başarısızlığın ebeveynlerin kendisine olan sevgisini azaltacağı hissinde olanlar da bu düşüncelerini gözden geçirmelidirler.
- Öğrenciler sınav sonucunda gerçekleştirebilecek olumsuz bir neticeye kendisini hazırlayabilmelidirler. Sınavı kazanmamak olabilir ve hatta en kötü sonuç olarak değerlendirilebilir. Gerçekleştirebilecek bu kötü neticeye hazırlıklı olmak yüksek kaygıyı da azaltabilir
- Mecburiyet bildiren fikirlerden kaçınılmalıdır. Bu düşünce şekli de akılcı olamamaktadır. Bu şekilde mecburiyet ifade eden düşünce kalıpları rahatsızlık oluşturur. Bu duruma benzeyen şekilde “Muhakkak yapmalıyım” gibi düşünce kalıpları kaygı yaratmaktadır.
- Sınav ile alakalı güzel hayaller kurmanın ve sınav esnasını düşünerek başarı elde edildiğinin hissedilmesinin, sınav esnasında kendisinden emin, özgüven içinde, telaşa kapılmadan ve rahat olunacağının düşünülmesinin rahatlamaya önemli faydası dokunmaktadır.
- Düzgün nefes alma ve gevşeme egzersizleri yapmanın sınav kaygısını azaltmada önemli faydası bulunmaktadır.

- Spora, oyunlara ve başka serbest zaman faaliyetlerine vakit ayırmak sınav kaygısını azaltacaktır.

2.4. Uyku Kalitesi İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki

Ülkelerin çoğunda var olduğu gibi Türkiye’de de insanların hayatı yalnızca sınavların etkisinde kalmakla bitmemekte, sınavlardaki başarı neticelerine göre gelecekteki hayatları konusunda değişimler yaşatabilmektedir. Eğitim sistemimizde başka bir eğitim kademesine giriş, yerleştirme, var olanı devam ettirme ya da bir programdan / okuldan başkasına geçme hususundaki kararlar sınav neticesine göre alınmakta ve bu durumla paralel olarak meslek seçimleri etkilenebilmektedir. Bu sebeplerle, pek çok gencin sınava girmeyi tehdit olarak görmesi ve sınavlar esnasında kaygı yaşamasına sebep olabilmektedir. Ayrıca öğrencilerin sınav kaygılarının ebeveynlerinin sınav ile alakalı zorlayıcı davranışlarının, okul ikliminin, başarı elde etme beklentilerinin akademik başarı seviyeleri üstündeki etkileri de gözlenmektedir (Mulvenon vd., 2005: 50).

Alan yazında, üniversitelere yerleşme sınavına girecek bireylerin kaygı seviyesinin, cerrahi hastaların kaygı seviyesinden çok daha fazla olduğu, bireylerin genelde “uyku uyuyamadıkları,” “kazanamazlarsa mahvolacakları,” “yemek yiyemedikleri” ve “hayattan hiç zevk alamadıkları” ifade edilmiştir (Güler ve Çakır, 2013: 82-94).

Sınav kaygısının yüksek olması, öğrencilerin sağlıkları ve iyi olmaları üstünde ciddi manada negatif etki yapmakta, önemli psikosomatik ve fizyolojik belirtiler gözlenebilmektedir. Bireylerin kalp çarpıntısı, terleme, kaslarda yorgunluk, başlarının ağrması, uykuya geçmede zorluk, sürekli uyanma, kötü rüyalar görmek, uyuyamamak gibi sorunlar yaşadığı ve geceleri çok geç vakitlere kadar ayakta olmaktan kaynaklanan fiziki ve bilişsel yorgunluklar yaşadıkları ve ilaçlar ile sakinleşebildikleri ve bu şekilde uyuyabildikleri ve bundan dolayı bu tür uyku ilaçlarının kullanımının da çoğaldığı ifade edilmektedir (Spangler vd., 2002: 413).

Bireylerin sınavlardan önce sınavlarda başarılı olup olamayacağı endişesi ile beynin devamlı meşguliyet duyması, özellikle uyuma ile ilgili sorunlar hissetmesine

sebebiyet vermekte ve uyku kaliteleri kötüleşmektedir. Uyku, bedenin dinlenmesinde etkin rol oynayan, geri dönüşmesi olan bir bilinçsizlik durumu ve tüm bedeni yaşamaya tekrardan hazırlayan aktif bir rejenerasyon dönemidir (İlhan Aşın vd., 2016: 31). Bireylerin temel ihtiyaçları olan uyku, sağlıklı ve iyi olmanın ve hatta hayat kalitesinin sürekliliği için bütün yaşların en önemli gereksinimidir (Eller vd., 2006: 250-256). Uyku kalitesi; kişilerin hayat kalitesini yükselmesine katkı sağlar ve vücudun her türlü güvenliği için olmazsa olmazlardandır (İlhan Aşın vd., 2016: 29-34; Gençdoğan, 2002: 47).

Araştırmalar kaygının özel olarak uyku kalitesini fazlasıyla etkilediğine ve kaygıyla ilişkili olarak uyku problemlerinin insanlar arasında yaygın şekilde görüldüğüne dikkat çekmektedir (Ağargün vd., 1995: 35-39; Eller vd., 2006: 251). Eğitim ortamında bireylerin hissettiği sınav kaygısı, uyku problemlerini artırdığı gibi uyku kalitesinin noksan olması ve uykusuzluk hali aynı anda adölesanlarda kaygının çoğalmasına da sebep olmaktadır. Bundan dolayı beden için ihtiyaç olan iyi bir gece uykusunun olmamasının, o günün arkasındaki gün içerisinde kaygı seviyesinin daha da yükselmesine ve olumsuz beklentilerinin artmasına sebep olabilmektedir. Zira, uyku kalitesi ile kaygı arasında iki taraflı bir bağlantı vardır. Bu sebepten ötürü, adölesanlarda kaygı seviyesi ve uyku kalitesi arasındaki korelasyonu açığa çıkartan çalışmalar oldukça önemli çalışmalardır. Nitekim, Türkiye’de sürekli değişen eğitim ve sınav sistemleri, milyonlarca öğrencinin kaygı ve streslerini artırmakta ve gençlerin uyku kalitesi de buna bağlı olarak kötüleşmektedir (Köse, Kurucu Yılmaz ve Göktaş, 2018: 106).

3.YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, veri toplama araçları ve özellikleri, verilerin toplanması ve analiz şekli, araştırmanın evreni ve örnekleme, araştırma problemi ve alt problemleri sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Model, bir sistemin temsilcisidir. Modeller, temsil ettikleri sisteme oranla daha yalın olurlar. Model, “ideal” bir ortamın temsilcisi olup, yalnızca “önemli” görülen değişkenleri içine alacak şekilde, gerçek durumun özetlenmiş halidir. Araştırma modeli, “araştırma amacına uygun ve ekonomik olarak, verilerin toplanması ve çözümlenebilmesi için gerekli koşulların düzenlenmesidir. Bu koşulların düzenlenmesinde iki temel yaklaşım vardır. Bunlar tarama modelleri ve deneme modelleridir. Farklı Lise Türünde Olan Öğrencilerin Sınav Kaygılarının Uyku Kaliteleri İle İlişkisi araştırmam da tarama modeli kullanılmaktadır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle 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. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan, onu uygun bir biçimde “gözleyip” belirleyebilmektir (Karasar, 2000).

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara, araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi, Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.2.1 Sınav Kaygısı Ölçeği

Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) Ölçme aracı olarak Türkiye’de önceki çalışmalarda sıklıkla kullanılan ve likert tipi bir anket olan ve yirmi maddeden oluşan Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) kullanılmıştır. SKE Spielberger ve bir grup doktora öğrencisi tarafından Güney Floride Üniversitesinde 1974-1979 yılları arasında beş yıllık bir araştırma sonucunda geliştirilmiştir. Bireylerin kendi kendilerini değerlendirmesini esas alan psikometrik bir ölçektir. Belirli duruma özgü bir kişilik boyutu olan sınav ya da değerlendirme kaygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.

Ülkemizde SKE Öner tarafından 1986 yılında Türkçe’ye uyarlanmış ve uygulanmıştır. SKE “kuruntu” (worry) ve “duyuşallık” (emotionality) olmak üzere iki alt testten oluşur. Kuruntu, sınav kaygısının bilişsel (zihinsel) tarafıdır. Bireyin genellikle kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığına, yeteneksizliğine dair negatif düşüncelerini ve iç konuşmalarını kapsar. Duyuşallık veya heyecansallık, sınav kaygısının duyuşal fizyolojik tarafını meydana getiren otonom sinir sistemi uyarılmasıdır. Hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma, sararma, mide bulantıları, sinirlilik, gerginlik gibi bedensel yaşantılar duyuşallık semptomları olarak kabul görür. SKE tek sayfalık bir soru ve cevap formundan meydana gelir. Yönergeyi de kapsayan bu formda 20 cümlelik soru maddesi bulunmaktadır. Bu ölçek 4’lü likert tipinde hazırlanmıştır. Maddelerin cevapları: (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Sık sık, (4) Hemen her zaman yanıt seçenekleri şeklinde hazırlanmıştır. Araştırmaya katılanlar sınavdan önce, sınavda veya sınavdan sonra hissettikleri olumsuz duyguların sıklık seviyesini bu seçeneklerden birini seçerek belirtmektedirler.

3.2.2. Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi

Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) PUKİ 1989 yılında Buysse ve ark. vasıtasıyla geliştirilmiş olup, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını Ağargün ve ark. gerçekleştirmiştir. Ölçeğin tanısal duyarlılığı %89.6 ve özgüllüğü %86.5’dir. Uyku kalitesi ölçeği son bir ay içindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunun çeşidi ve şiddeti ile ilgili ayrıntılı bilgi veren öz bildirime dayalı bir tarama ve değerlendirme indeksidir. Bu indeks sayesinde uyku kalitesinin güvenilir, geçerli ve standart bir

ölçümü yapılabilmektedir. “Uykusu iyi olanlar (good sleepers)” ve “Uykusu kötü olanlar (poor sleepers)” arasında istenilen seviyede güvenilir bir şekilde ayrıma gidilebilmektedir. Uyku kalitesini ölçen bu indeks, toplam 18 öz bildirim maddesinden meydana gelir. Öz bildirim maddeleri uyku kalitesiyle alakalı olarak uyku süresini, uyku latensini ve uyku ile ilgili sorunların sıklığını, şiddetini tespit etmek için bulunmaktadır. Puanlar 18 madde 7 bileşen olarak gruplandırılmıştır ve bu bileşenlerin puanını hesaplamada, bazıları tek bir maddenin puanından, bazıları ise birkaç maddenin puanlarının sınıflandırılması ile elde edilmektedir

3.2.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgilerin elde edilebilmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Katılımcının cinsiyeti, yaşı ve okul türünü öğrenmeye dair sorular yer almaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.3.1. Verilerin toplanması

Araştırma verilerini toplamak amacıyla raslantısal bir şekilde seçilen öğrencilere ölçekler dağıtılmış, oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi, Sınav Kaygısı Ölçeği birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ve uygulamayla ilgili bilgi verilmiş, uygulamayla ilgili sorusu olan öğrencilerin soruları yanıtlanmıştır. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

3.3.2. Verilerin analizi

Çalışmada anketler vasıtasıyla, veriler elde edildikten sonra bilgisayara aktarılmıştır. İstatistiksel çalışmadan faydalanılarak verilerin ön ve ileri analizi gerçekleştirilmiştir. SPSS analizinde, değişkenlere dair değerlerin veya puanların dağılımına ait niteliklerini açıklayabilmek gayesiyle hangi tür testlerin (parametrik veya non-parametrik) tercih edileceğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov

bakılmıştır. Kolmogorov-Simimov tekniği, puan dağılımlarının normal ya da normale yakın olma sayıltılarını test etmek için kullanılmaktadır (Baştürk, 2011). Gerçekleştirilen analiz neticesinde puanların normal dağılımda olması, değerlerin -1,96/+1,96 arasında bulunması ve parametrik sayıltıların karşılanması, aynı zamanda veri üstünde basıklık ve çarpıklık analizi neticeleri de, analizde parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasında etkin olmuştur. Betimleyici istatistikler, sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma ile hesaplanarak gösterilmiştir. Analizlerde anlamlılık seviyesi % 95 güven aralığında ($p<0,05$) incelenmiştir.

3.3.3. Araştırmanın evren ve örnekleme

Araştırmanın evreni farklı lise türündeki lise son sınıf öğrencileri, örnekleme ise İstanbul ili Beylikdüzü ilçesinde bulunan ; Beylikdüzü Fen Lisesi 60 lise son sınıf öğrencisi, Beylikdüzü Azem Yükseloğlu Anadolu İmam Hatip Lisesi 60 lise son sınıf öğrencisi , Beylikdüzü Cahit Zarifoğlu Anadolu Lisesi 60 lise son sınıf öğrencisi, Beylikdüzü Abidin Nesimi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 60 lise son sınıf öğrencisi oluşturmakta toplam 240 öğrenciyi kapsamaktadır.. Öğrencilere anketler eş zamanlı olarak sınava 1 ay kala Mayıs ayında uygulanmıştır. Araştırmamız 240 geçerli anket verilerine göre yapılmıştır.

3.3.4. Araştırma problemi

Araştırmanın problem cümlesi “Farklı lise türünde olan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının uyku kaliteleri üzerinde etkisi var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Alt problemler:

- 1) Sınav Kaygısı ile Uyku Kalitesi arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- 2) Farklı Lise türünde öğrencilerin uyku kalitelerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 3) Farklı Lise türünde olan öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri nasıldır?
- 4) Farklı Lise türünde öğrencilerin sınav kaygılarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

5) Sınav Kaygısı yaşıyan farklı lise türündeki öğrencilerin uyku kaliteleri ne düzeydedir?



4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırma grubunu lise son sınıf öğrencilerinin meydana getirdiği bu çalışma kapsamında, ankete cevap veren bireylerin demografik durumlarına dair bilgiler yorumlanmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyet, yaş ve okul çeşidine ilişkin dağılım aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	128	53,3
Erkek	112	46,7
Yaş	N	%
17	169	70,4
18	71	29,6
Okul Türü	N	%
Anadolu İmam Hatip Lisesi	60	25,0
Fen Lisesi	60	25,0
Anadolu Lisesi	60	25,0
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	60	25,0
Toplam	240	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %53,3 'ü kadın, ,%70'i 17 yaşında okul türüne bakıldığında ise farklı lise türlerinden eşit sayıda öğrencinin olduğu saptanmıştır.

4.2. Kaygı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Anket formunda, katılımcıların sınav kaygısı düzeylerinin ölçümüne yönelik 20 ifade bulunmaktadır. Yönergeyi de içeren bu formda 20 cümlelik soru maddesi ve maddelerin sağ tarafında dört seçenekli: (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Sık sık, (4) Hemen her zaman yanıt seçenekleri bulunur. Sınav Kaygısı Ölçeği

kapsamındaki ifadelerle ilişkin, katılımcıların ölçek puanlarının aritmetik ortalaması ve standart sapma değerleri madde puanları tablosunda (Tablo 4.2.) belirtilmiştir.

Tablo 4.2. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği Madde Puanları

Soru	$\bar{x}$	Ss
1 Sınav sırasında kendimi güvenli ve rahat hissedirim.	2,46	1,07
2 O dersten alacağım notu düşünmek, sınav sırasındaki başarıımı olumsuz yönde etkiler	2,58	1,12
3 Önemli sınavlarda donup kalırım.	2,19	1,11
4 Sınavlar sırasında, bir gün okul bitirip bitirmeyeceği mi düşünmekten kendimi alamam	2,15	1,27
5 Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırsam kafam o kadar çok karışır.	2,52	1,10
6 Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim.	2,67	1,03
7 Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissedirim.	2,20	1,20
8 Başarısız olma düşüncesi dikkatimi sınav üzerinde toplamama engel olur.	2,49	1,12
9 Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissedirim.	2,09	1,23
10 Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır.	2,18	1,21
11 Bir sınav kağıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum.	2,46	1,11
12 Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim.	2,06	1,17
13 Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissedirim.	2,54	1,12
14 Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.	2,49	1,17
15 Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim.	3,21	1,18
16 Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim.	2,68	1,14
17 Sınavlar sırasında başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.	2,40	1,16
18 Önemli sınavı arda kalbimin çok hızlı attığını hissedirim.	2,55	1,15
19 Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye çalışır fakat yapamam.	2,33	1,20
20 Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum	1,70	0,93

Tablo 4.2.'ye bakıldığında araştırmaya dahil olan katılımcıların ölçek maddeleri puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Katılımcıların sınav kaygısı ölçeği ortalama puanlarına madde madde bakıldığında en çok katıldığı ilk üç maddenin; “Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim. (3,21±1,18)”, “Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim.” (2,68±1,14) “Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim.”, (2,67±1,03) maddelerinin olduğu tespit edilmiştir. En az katıldığı ilk üç madde ise “Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum”.(1,70±0,93), “Önemli sınavlarda kendimi

adeta yenilgiye iterim''. (2,06±1,17)''Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissederim''. (2,09±1,23) maddelerinin olduğu tespit edilmiştir.

4.2.1. Farklı okul türlerinin sınav kaygısı ile karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde katılımcıların sınav kaygılarının farklı liselerde olma değişkenlerine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) testi uygulanacaktır.

Tablo 4.3. Sınav Kaygısı Ölçeğinin Farklı Lise Türlerine Göre Anova Testi Sonuçları

	Okul Türü	$\bar{x}$	Ss	F	P	Post-Hoc
Sınav Kaygısı	Anadolu İmam Hatip Lisesi(a)	2,18	0,50	45,115	,000	Tukey b<c,a,d
	Fen Lisesi(b)	3,23	0,96			
	Anadolu Lisesi(c)	2,36	0,60			
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi(d)	1,17	0,70			

Tablo 4.3. incelendiğinde, öğrencilerin sınav kaygısı ölçeğinin farklı lise durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ($F=45,115$ $p=,000$) bir fark olduğu tespit edilmiştir. Cevap ortalamaları açısından bakıldığında fen lisesine giden katılımcıların sınav kaygısı en yüksek (3,23) ortalama ile cevap verdikleri görülürken en az (1,17) ortalama ile cevap veren grubun mesleki ve teknik anadolu lisesine giden katılımcılar olduğu görülmektedir. Yapılan Tukey testi analizi sonucuna göre farkın meslek lisesindeki katılımcılardan kaynaklandığı, bu grupta yer alanların diğer gruplarda yer alanlara göre anlamlı bir şekilde daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir.

4.3. Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeğine İlişkin Bulgular

Anket formunda, katılımcıların uyku kalitesinin ölçümüne yönelik 18 ifade bulunmaktadır. İlk dört soru açık uçlu sorudur. 14 soru ise seçenekli cevap tarzında sorulardandır.

Tablo 4.4. Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeğinin madde frekans dağılımı

SORULAR	Saat/dakika	N	%
Geçen hafta geceleri genellikle ne zaman yattınız?	19.00-21.59	103	42,9
	22.00-24.00	81	33,8
	01.00-03.00	56	23,3
Geçen hafta geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman(dakika) aldı?	0-10 dk		137
	57,1		
	11-20 dk		60
	25,0		
	21-30 dk		39
	16,3		
Geçen Hafta sabahları genellikle ne zaman kalktınız?	31-40 dk		4
	1,7		
Geçen Hafta sabahları genellikle ne zaman kalktınız?	$\bar{x} = 6,04$	Ss = 1,14	Min.=5
	Maks=15		
Geçen hafta geceleri kaç saat uyudunuz?	$\bar{x} = 6,17$	Ss = 1,24	Min.=3
	Maks=12		

Katılımcıların %42,9'u geçen hafta genellikle 19.00-21.59 saatlerinde yattığını ifade ederken, %57,1'inin de Geçen hafta geceleri uykuya dalması genellikle 0-10 dk almış olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin geçen hafta sabahları genellikle 06.00 da kalktıkları en erken 5'te en geç de 15.00 da uyandıkları saptanmıştır. Öğrenciler geçen hafta geceleri ortalama 6,17 saat uyku sürelerinin olduğu ve en az 3 en fazla 12 saat uyku uyudukları belirlenmiştir.

Tablo 4.5. Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeğinin Devamına İlişkin Bulgular

Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği	$\bar{x}$	Ss
30 dakika içinde uykuya dalamadınız	1,99	1,07
Gece yarısı veya sabah erkenden uyandınız	2,53	1,16
Banyo yapmak üzere kalkmak zorunda kaldınız	1,73	0,97
Rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz	1,93	1,03
Öksürdünüz veya gürültülü bir şekilde horladınız	1,63	0,90
Aşırı derecede üşüdünüz	2,20	1,14
Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz	1,98	0,98
Kötü rüyalar gördünüz	2,16	1,03
Ağrı duyduunuz	2,21	1,19
Geçen hafta diğer nedenlerden dolayı ne kadar sıklıkla uyku problemi yaşadınız	2,11	1,07
Geçen hafta uyku kalitenizi bütünü ile nasıl değerlendirirsiniz	2,56	0,99
Geçen hafta uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı aldınız	1,29	0,72
Geçen hafta araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?	2,59	1,17
Geçen hafta bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derecede problem oluşturdu	2,24	1,09

Tablo 4.5'e göre katılımcıların haftada 1'den az 30 dakika içinde uykuya dalamadığı, banyo yapmak üzere kalkmak zorunda kaldığı, rahat bir şekilde nefes alıp veremediği, öksürdüğü veya gürültülü bir şekilde horladığı, aşırı derecede üşüdüğü, aşırı derecede sıcaklık hissettiği, kötü rüyalar gördüğü, ağrı duyduğu ve haftada 1 veya 2 kez gece yarısı veya sabah erkenden uyandığı tespit edilmiştir. Haftada 1'den az geçen hafta uyumalarına yardımcı olması için uyku ilacı aldığı saptanmıştır. Geçen hafta araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında 1 veya 2 kez uyanık kalmak için zorlandığını ifade ettiği gösterilmektedir. Geçen hafta bu durum öğrencilerin işlerini yeteri kadar istekle yapmasında yalnızca çok az bir problem oluşturmuştur. Öğrenciler geçen haftaki uyku kalitenizi bütünü ile oldukça kötü olarak değerlendirdiği saptanmıştır.

Tablo 4.6. Farklı Lise Türlerinin Uyuma Saati İle İlişkisi

Lise Türü(S3) Uyku Saati(s1)	Anadolu İmam Hatip Lisesi		Fen Lisesi		Anadolu Lisesi		Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi		Toplam	
19.00-21.59	33	%55	0	0	10	%16,7	60	%100	103	%42,9
22.00-24.00	27	%45	4	%6,7	50	%83,3	0	0	81	%33,8
01.00-03.00	0	%0	56	%93,3	0	%0	0	%0	56	%23,3
Toplam	60	%25	60	%25	60	%25	60	%25	240	100

Tablo 4.6. incelendiğinde farklı liselere giden katılımcılar ile uyuma saati arasında anlamlı ($p=,000$) ve çok yüksek düzeyde ($\Phi_C=330,227$) ilişki tespit edilmiştir. Anadolu İmam Hatip lisesine giden öğrencilerin %55'i 19.00-21.59'da uyuduğu, Mesleki ve teknik Anadolu lisesine giden öğrencilerin de %100'ü 19.00-21.59'da uyuduğu görülmektedir. Anadolu Lisesi öğrencilerinin ise %83,3'ünün 22.00-24.00 de uyuduğu, Fen Lisesi öğrencilerinin ise %93,3'ünün 01.00-03.00 saatlerinde uyuduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.7 Öğrencilerin Sınav Kaygısı İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki

		Kuruntu	Duyuşsal	Sınav Kaygısı
Öznel uyku kalitesi	r	-0.246**	-0.278**	-0.496**
Uyku latensi	r	0.150	0.111	0.147
Uyku süresi	r	-0.094	0.033	-0.016
Alışılmış uyku etkinliği	r	-0.064	-0.019	-0.038
Uyku bozukluğu	r	0.310*	0.391**	0.353**
Uyku ilacı kullanımı	r	0.039	0.060	0.055
Gündüz uyku işlev bozukluğu	r	0.175	0.185	0.196

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

Tablo 4.7’de öğrencilerin sınav kaygısı ile uyku kalitesi arasındaki ilişki gösterilmiştir. Buna göre; öznel uyku kalitesi ile SKE’nin Kuruntu alt boyutu arasında negatif yönde zayıf ilişki ($r=-0.246$; $p<0.01$); Duyuşsal alt boyutu arasında negatif yönde zayıf ilişki ($r=-0.278$; $p<0.01$); Sınav kaygısı toplam puanı arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki ($r=-0,496$; $p<0.01$) olduğu tespit edilmiştir.. Sınav kaygısı artarken uyku kalitesinin düzeyi düşmektedir.

Uyku bozukluğu ile kuruntu alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.310$; $p<0.05$); duyuşsal alt boyut arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.391$; $p<0.01$); sınav kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönde zayıf ilişki ($r=0.353$; $p<0.01$) olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak sınav kaygısı artarken uyku bozukluğu artmakta olduğu gösterilmektedir.



5. SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Öğrencilerin akademik başarıları, fiziksel ve psikolojik durumları üzerinde büyük etkisi olduğu bilenen uyku kalitesi ve sınav stresi, özellikle lise son sınıfı öğrencilerinde daha büyük öneme sahip olduğundan hareketle yapılan bu çalışmada, lise son sınıfı öğrencilerinin sınav kaygısının uyku kaliteleri üzerindeki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmış ve araştırmanın örneklemini, İstanbul ilinde farklı lise türlerinde eğitim görmekte olan 240 lise son sınıfı öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama tekniği olarak görüşme tekniği tercih edilerek, katılımcılara, “Kişisel Bilgi Formu”, “Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi”, “Sınav Kaygısı Ölçeği” yöneltilerek veriler toplanmıştır. Elde edilen verilerin ön ve ileri analizleri olarak, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Bonferroni post hoc testleri tercih edilmiş ve yazına önemli katkısı olacağı birtakım bulgulara ulaşılmıştır.

Farklı Lise türündeki lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının araştırılması ve uyku kaliteleri üzerindeki ilişkisinin incelenmesi ve lise türleri arasındaki sınav kaygısı ile uyku kalitesinin ilişkisinin araştırılmasının yapıldığı bu araştırmanın aşağıdaki bölümünde, katılımcılara yöneltilen anketler vasıtasıyla elde edilen verilerin analizlerinden yola çıkarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçların literatürdeki benzer araştırmalarla karşılaştırılması yapılmıştır.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde sınav kaygısı, uyku kalitesi ve sınav kaygısının uyku kalitesine etkileri ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı çalışmaların olduğu, ancak farklı lise türlerine göre sınav kaygısının uyku kalitesine etkisinin incelendiği bir çalışmanın olmamasından dolayı tartışmanın yapılacağı araştırmalar geniş açıdan incelenmiş ve araştırma bulguları ile kıyaslanarak aşağıda ilgili başlıklar altında tartışılmıştır.

Araştırmanın birinci alt problemi olan “Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ne düzeydedir?” problemine cevap aramak için yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre;

Araştırmaya katılan öğrencilerin %53,3’ü kadın, %70’i 17 yaşında okul türüne bakıldığında ise farklı lise türlerinden eşit sayıda öğrencinin olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sınav kaygısı ölçeği ortalama puanlarına madde madde bakıldığında en çok katıldığı ilk üç maddenin; “Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim.”, “Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim”, “Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissedirim”, maddelerinin olduğu tespit edilmiştir. En az katıldığı ilk üç madde ise “Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum”, “Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim” ve “Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissedirim” maddelerinin olduğu saptanmıştır.

En yüksek puan alan maddelerin doğrudan sınav kaygısı ile ilgili olduğu öğrencilerin bu durumdan yakındıklarını söylemek yanlış olmaz. Sonuçta sınav kaygısı hayat kalitesini derinden etkileyebilmektedir. İnsan içerisinde olduğu anın sevincini duymasına, yaşanan kaygı etki etmekte ve gelecek haftalarda ya da ayda gireceği sınavla yatıp sınavla kalkabilmektedir. Bireyin kapasitesini meydana çıkarabilmesi için sınav esnasında dikkatinin bütünü sorulara yönlendirmesi lazımdır. Fakat kaygısı fazla olan öğrencilerin hissettiği endişe, dikkatlerinin dağılmasına ve sınavla alakalı olmayan noktalar yönelmesine sebep olabilmektedir. Bir zaman sonra birey dikkatinin pek fazlasını başarıları ile alakalı negatif yorumlara ve değerlendirmelere yönlendirebilmektedir.

Tez çalışmasında farklı lise türleri ile sınav kaygısı karşılaştırıldığında fen lisesi öğrencilerinde sınav kaygısının en yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılırken mesleki ve teknik anadolu lisesinde sınav kaygısı en düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu da başarının artmasıyla sınav kaygısının da arttığının göstergesi olabilir. Meslek lisesi öğrencilerinin sınavı çok önemsemedikleri kaygılarının beraberinde olmadığı veya çok az düzeyde olduğu söylenebilir.

Hem bireylerin ergenlik döneminde olmaları hem de üniversite ve bir meslek belirleme açısından önemli bir karar verme evresinde olmaları gençlerin kaygı düzeylerini doğal olarak artmaktadır.

Bu sınav lise son sınıfı öğrencilerinin bütün hayatını derinden etkileyebilecek bir dönüm noktası olması sebebiyle milyonlarca genci ve hayatını yakından ilgilendirmektedir. Okulların, öğretmenlerin ve ailelerin iyi bir gelecek beklentilerinin tüm baskısını üstünde duyan gençler bu aşamalarda stres ve kaygı hissetmesi oldukça doğal bir durumdur (Albayrak, 2006, Cıucci, 2007). Ayrıca akademik başarıları yüksek olan ve daha başarılı okullar olarak adlandırılabilen fen ve Anadolu lisesindeki öğrencilerinin üzerinde hissettikleri psikolojik ve sosyolojik baskılar sınav kaygılarını artırmakta olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Lise son sınıf öğrencilerinin uyku kalitesi ne düzeydedir?” problemine cevap aramak için yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre;

Katılımcıların yarısına yakını geçen hafta genellikle 19.00-21.59 saatlerinde yattığını ifade ederken, yarıdan fazlası da geçen hafta geceleri uykuya dalması genellikle 0-10 dk almış olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni sabahları erken başlayan eğitim hayatı öğrencileri akşamları erken uyumaya alıştırmış olabilir. Öğrencilerin geçen hafta sabahları genellikle 06.00 da kalktıkları en erken 5’te en geç de 15.00 da uyandıkları saptanmıştır. Öğrenciler geçen hafta geceleri ortalama 6 saat uyurken en az 3 en fazla 12 saat uyudukları görülmektedir.

Haftada 1’den az 30 dakika içinde uykuya dalamadığı, duş almak üzere kalkmak mecburiyetinde kaldığı, rahat bir biçimde soluk alıp veremediği, öksürdüğü veya yoğun bir biçimde horladığı, aşırı şekilde üşüdüğü, aşırı miktarda sıcaklık hissettiği, kabuslar gördüğü, ağrı duyduğu ve haftada 1 veya 2 kez gece yarısı veya sabah erkenden uyandığı tespit edilmiştir. Haftada 1’den az geçen hafta uyumalarına yardımcı olması için uyku ilacı aldığı saptanmıştır. Bu nedenlerden uyuyamayan öğrencilerin uyku kalitesini olumsuz etkilediği düşünülebilir. Öğrenciler geçen haftaki uyku kalitenizi bütünü ile oldukça kötü olarak değerlendirdiği ifade edilmiştir. Genellikle sağlık temelli uyku kalitesi bozukluğunun tespit edilmesi ve giderilmesi

için öneriler geliştirilmelidir. Uykunun kalitesinin kötüleşmesi öğrencilerin hissi, fikri ve güdüsel açıdan etkilenmelerine neden olabilir. Yeterli şekilde uyumayan kişilerde fiziki, biliş ve duyuşsal açıdan yorgunluk görülür. Öğrencilerde yorgun olma, bezgin olma, dikkatte düşme, ağırlara karşı duyarlılığın yükselmesi, konfüzyon, irritabilite, sinirlilik, mantıksal düşüncelerde azalma, sanrı, iştah sorunları ve boşaltım sisteminde sorunlar gibi haller yaşanabilir. Aynı zamanda hayatı tehdit edici kazalar, çalışma ve gündelik hayatta adaptasyon sorunları yaşanabilir.

Ağargün vd. (1995) çalışmasında da bulgularımızı destekleyen sonuçlar tespit edilmiştir. Araştırmacılar çalışmalarında ÖSS'ye girecek öğrencilerden % 20'sinin kötü rüyalar gördüğünü, % 10'unun uyku ilacı aldığı ve sınav kaygılarının oldukça yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sınav stresine bağlı olarak gelişen sınav kaygısı, uyku kalitesi ile beraber, sınav performansını da önemli şekilde etkilemektedir. Bu nedenle lise türlerine göre sınav kaygısı ve uyku kalitesi üzerine yapılacak çalışmalar araştırma bulgularımızın genellenebilmesi açısından gerekli görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Lise son sınıf öğrencilerinin eğitim aldıkları lise türüne göre yaşadığı sınav kaygısı uyku kalitelerini nasıl etkilemektedir?” problem cümlesine cevap aramak için yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre;

5.2. Sonuç ve Öneriler

Mesleki ve teknik Anadolu lisesine giden öğrencilerin %100'ü 19.00-21.59'da uyuduğu görülmektedir. Anadolu Lisesi öğrencilerinin ise %83,3'ünün 22.00-24.00 de uyuduğu, Fen Lisesi öğrencilerinin ise %93,3'ünün 01.00-03.00 saatlerinde uyuduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma ve sınav kaygısının uyku saatini etkilediği düşünülebilirken, meslek lisesi öğrencilerinin akşamları sınavlara yönelik bir çalışma yapmadıkları ve beraberinde sınav kaygısının düşük olduğu için erkenden uyuduklarını söylemek mümkündür.

Araştırmamızda fen lisesi öğrencilerinin sınav kaygısını daha çok yaşadıkları ve gece daha geç uyudukları bulgusunu destekleyen başka çalışmalarda bulunmaktadır. Ortaöğretim başarı puanları oldukça iyi olan öğrencilerin sınav kaygısının sebebiyet verdiği uykuya geçmede zorluk, sürekli uyanma, uykusunu

almadan erken kalkma ve uykusuzluk gibi haller öğrencilerde daha büyük problemler görülmesine; uykunun bedenleri için lazım ve mecbur olduğuna inanmaları, ancak derslerinin ağırlıklı olması ve daha çok çalışmaları gerektikleri konusunda kendilerine baskı yapmaları ve böyle zamanlarda kendilerinin başarı elde edemeyeceklerini düşünerek daha fazla panik hissetmelerine sebep olabilmektedir. Bu olay kaygısı, kaygının da uyku problemlerini yükselttiğini düşündürmektedir (Erözkan, 2004; Meltzer ve Mindell, 2006).

Araştırmada lise son sınıfı öğrencilerin geçen hafta geceleri ortalama 6,17 saat uyku sürelerinin olduğu ve en az 3 en fazla 12 saat uyku uyudukları belirlenmiştir. Literatürde lise son sınıfı öğrencilerinin ihtiyaç duydukları uyku süresi ortalama 8-10 saat/gün olarak ifade edilmektedir (Owens, 2014; Felden vd., 2015). Bu durumda öğrencilerin ihtiyaçlarından çok daha az uyudukları gözlenmektedir. Yetersiz uyku sağlık için tehdit oluşturmakla beraber bilişsel, duyuşsal ve psikomotor işlevlerin bozulmasına sebebiyet verir. Bu durum özellikle öğrencilerin akademik başarı, kaygı ve sınav kaygısını ve olumsuz şekilde etkiler (Demir, 2018).

Literatürde bulgularımızı destekleyen çalışmalar olduğu gibi sonuçlarımızla paralellik göstermeyen bulgular da bulunmaktadır. Demir (2018: 52) araştırmasında uykuya dalma zamanı ortalaması 22,06 dakika, toplam uyku süresi ortalamasını ise 7,24 saat olarak tespit etmiştir. Gupta vd. (2008) Hindistan'ın kırsal kesiminde yaptığı araştırmasında uykuya geçiş süresini 22,6 dakika, toplam uyku süresini ise 7,6 saat olarak açıklamışlardır. Bruni vd. (2008) İtalya'daki çocuk ve ergenlerin hafta içleri ortalama 7şer saat, hafta sonu ise ortalama 9,5 saat uykuda kaldıklarını belirlemiştir. Olds vd. (2010) Avusturalyalı ergenlerle yaptığı araştırmasında öğrencilerin ortalama uyku sürelerini 8,5-9,1 saat arasında olduğunu saptamıştır.

Farklı sosyo-demografik özelliklere ve kültürlere sahip olma, değişik ölçme tekniklerinin kullanılması araştırma bulguları arasında farklılıklar doğursa da lise öğrencilerinin genel olarak yeterli uyku uyuyamadıkları gözlenmektedir. Bu nedenle konu ile ilgili araştırmaların artırılarak yeni bulguların saptanması gerekmektedir.

Köse vd. (2018) sınav kaygısı düzeyi ile uyku kalitesi ilişkisinin korelasyon analizi neticesinde pozitif yönlü anlamlı olan bir korelasyon saptamıştır. Ayrıca,

öğrencilerin kaygıları artıkça uyku kalitelerinin azaldığını belirlemiştir. Moalla ve ark. (2016) Tıp öğrencilerinin sınav zamanlarında anksiyete ve kaygı hissettiklerini, bu şekildeki gençlerin yarısından fazlasının uyku kalitesinin negatif bir şekilde etkilendiğini ifade etmiştir. Kaygının uyku kalitesini etkilediğini kanıtlayan bu bulgular araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bulguların ve yapılan incelemelerin neticesinde, öğrencilere ve ilgili konu ile alakalı araştırmalarda bulunacaklara aşağıdaki öneriler verilebilir;

- Lise öğrencilerinin uyku kalitesi ve sınav kaygısı üzerine düzenli aralıklarla konferans, sempozyum ve toplantılara katılmaları sağlanabilir.
- Çalışmanın sonuçlarının genellenebilmesi için birkaç farklı ilde aynı zamanlarda gerçekleştirilmesi çalışmaya başka bir boyut edindirebilir.
- Öğrencilerin sınav kaygıları ile ebeveynlerin ve çevresinin sosyokültürel ve sosyo-demografik seviyeleri kıyaslanabilir.
- Fen Lisesi öğrencilerine ve ailelerine yönelik sınav stres yönetimi okul rehberlik hizmetleri tarafından verilmeli ve öğrencilere kaliteli uykunun fizyolojik ve psikolojik olarak öneminin anlatılması sağlanabilir.
- Meslek lisesi öğrencilerine yönelik de kişisel gelişim eğitimlerine 9. sınıfta başlanması ve akabinde 12. sınıftaki sınava hazırlanma ve üniversite kazanma hedefi aşılmalıdır.

6. KAYNAKLAR

- Adak, B. (2001). Egzersizin Uyku Bozukluğu Üzerindeki Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Van.
- Adana, F ve Kaya, N. (2005). Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeyi Üzerine Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Eğitiminin Etkisi. *Kriz Dergisi*, 13, 35-42.
- Ağargün, M.Y. ve Kara, H. (1994). İlaç Tedavisinin Uyku Ve Uyanıklık Üzerine Etkileri, *Van Tıp Dergisi*, Nisan 1(2), 57-60.
- Ağargün, M.Y., Kara, H., Bilgin, H. ve Kincir, F. (1995). ÖSS'ye girecek olan lise öğrencilerinde uyku problemleri ve kaygı düzeyiyle ilişkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 8, 35-39.
- Akerstedt, T. (2003). Shift Work and Disturbed Sleep/Wakefulness, *Occupational Medicine*, 53: 89-94.
- Alyaprak İ. (2006). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Albayrak, S. ve Ergun, A. (2015). Smoking and desire to quit smoking behavior in a sample of Turkish adolescents. *Journal of Addictions Nursing*, 26(1), 41-46.
- Anders, T. F. ve Eiben, L. A., (1997). Pediatric sleep disorders: a review of the past 10 years. *J. Am. Acad. Child. Adolesc. Psychiatry*, 36 (1), 9-20.
- Arora, T., Broglia, E., Thomas, G.N. ve Taheri, S. (2014). Associations between specific Technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep Medicine*, 15(2), 240- 247.
- Ashouri, M., Bahrami, N., Daghighi, M. S., Dehghani, M., DordiNejad, F.G., Hakimi, H. ve Zeinali, Z. (2011). On The Relationship Between Test Anxiety And Academic Performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774-3778.
- Aslan, S. A. (2005). Ergenlerde Ana-Baba Tutumu Sınav Kaygısı Ders Çalışma Becerilerinin Lise Giriş Sınavını Yordama Düzeyleri. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Axelsson, J., Akerstedt, T., Kecklund, G., Lindgvist, A. ve Attefers, R. (2003). Hormonal Changees in Satisfied and Dissatisfied Shift Workers Across a Shift Cycle, *J Apple Physiol*, 95, 2099-2105.
- Aydın, H. (1994). Yaşamamızın Gizli Kalmış Kesiti: Uyku, *Bilim ve Teknik Dergisi*, Mayıs 27(318), 32-37.

- Aydın, B. (2001). Stresle Başa Çıkma, Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aydın, E. (2016). Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygılarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, H. (2004). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Badin, E., Haddad, C. ve Shatkin, J.P., (2016). Insomnia: the Sleeping Giant of Pediatric Public Health. *Curr. Psychiatry Rep.* 18 (5), 47.
- Balcı, S. (1997). Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı İle Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Baltas, A. ve Baltas, Z. (1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 13. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. (2009). Öğrenmede Ve Sınavlarda Üstün Başarı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başarı, D. (1990). Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı. Durumluk Kaygı, Akademik Başarı Ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Beebe, D. W., Fallone, G., Godiwala, N., Flanigan, M., Martin, D., Schaffner, L., Amin, R., (2008). Feasibility and behavioral effects of an at-home multi-night sleep restriction protocol for adolescents. *J. Child. Psychol. Psychiatry*, 49 (9), 915-923.
- Beer, J. (1991). Depression, general anxiety, test anxiety and rigidity of gifted junior high and high school children. *Psychological Reports*. 69(3), 2-6.
- Becker, S.P., Sidol, C.A., Van Dyk, T.R., Epstein, J.N. ve Beebe, D.W. (2017). Intraindividual variability of sleep/wake patterns in relation to child and adolescent functioning: A systematic review. *Sleep medicine reviews*, 34, 94-121.
- Berlin, R.M. (1984). Management Of Insomnia In Hospitalized Patients, *Annals Of Internal Medicine*, 100 (3), 398-404.
- Bilge, Y. (2016). Ergenler İçin Psikiyatrik Bozukluklar Envanteri Geliştirilmesi Ve Ergenlerde Görülen Psikiyatrik Bozuklukların Sosyo-Ekonomik Düzey Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi, Yayınlanmış Doktora Tezi, F.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bingöl, N. (2006). Hemşirelerin Uyku Kalitesi İş Doyumu Düzeyleri ve aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

- Bootzin RR, Stevens SJ. (2005). Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. *Clinical Psychology Review*, 25(5), 629-644.
- Boyacıoğlu N. ve Küçük L. (2011). Ergenlikte Mantık Dışı İnançlar Sınav Kaygısını Nasıl Etkiliyor? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(1), 40-45.
- Bruni, O., Russo, P., Ferri, R., Novelli, L., Gali, F. & Guidetti, V. (2008). Relationships Between Headache And Sleep In A Non-Clinical Population Of Children And Adolescents. *Sleep Medicine*, 9(5), 542-548.
- Buyse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?, *Sleep*, 1, 37 (1), 9-17.
- Bükülmez, E. ve Tutkun, Ö. F. (2015). ICQH 2015 international Conference on Quality in Higher Education Proceedings Book, Sakarya.
- Bülbül, S., Kurt, G., Ünlü, E., Kırılı, E. (2010). “Adolesanlarda Uyku Sorunları ve Etkileyen Faktörler”, *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 53, 204-210.
- Cain, N. ve Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742.
- Çağlayan, Ş. (1984). Günlük Yaşamda Uykunun Önemi ve Uyku Bozuklarında Hemşirenin Uygulayabileceği Önlemler, *Türk Hemşireler Dergisi*, 34(4), 13-16.
- Çağlayan, Ş., Oktay, S., Irmak, Y. ve Dişçi, R. (1988). Uyku Bozuklukları Tedavisinde Süt, Hemşirelik Bakımı Ve İlacın Etkinlik Dereceleri Konusunda Karşılaştırmalı Bir Araştırma, *Hemşirelik Bülteni*, 3(12), 44-57.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim Ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 115-27.
- Çakmak, G. H. (2007). Sınav Kaygısı Ümraniye İlçesi Farklı Tür Liselerde Okuyan Lise Son Sınıfı Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çankıroğlu, S.B. (2007). Üniversite Adayı Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Sınav Kaygılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Carskadon, M.A. (2011). Sleep in adolescents: The perfect storm. *Pediatr Clin North Am*, 58(3), 637-647.
- Çifter, İ., Yüksel, N. ve Köroğlu, E. (1991). Uyku ve Uyanıklık Bozuklukları ve Tedavi Yaklaşımları, *Türk Psikiyatri Dergisi*, Ankara, 45-53.
- Ciucci, S. (2007). İzmir İli İçerisinde Yer Alan Dershanelerde Üniversiteye Hazırlık Sınıflarında Okuyan Öğrencilerin Anksiyete Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkabilme

- Yöntemlerinin Belirlenmesi. D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve Davranış*. 8. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dağ, B. (2012). Ergenlerde uyku davranışını etkileyen faktörler. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Dahl, R.E. ve Lewin, D.S. (2002). Pathways to adolescent health: sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 175-184.
- Deffenbecher, J. L. (1977). Relationship of worry and emotional to performance of the miler analogies test. *Journal of educational psychologist*, 69, 191-195.
- Demir, N. G. (2018). Adolesanlarda Uyku Alışkanlıkları Ve Uyku Kalitesini Etkileyen Değişkenlerin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Karabük.
- Demirci A, Doğan R, Matrak YC, Kuruoğlu E, Mevsim V. (2015). The effect of problematic internet use on the sleep quality of medical students. *Turkish Journal of Family Medicine & Primary Care*, 9(4), 143-149.
- Desper, D. B. (1988). Mathematics Anxiety: Causes and Correlates, Treatments, and Prevention. *Eric Document Dissertation*, (50), 296-895.
- Dikmen, Y. (2013). Uyku ve uyku ile ilgili uygulamalar. Akça Ay F. (Ed.), *Sağlık uygulamalarında temel kavramlar ve beceriler*. Hadımköy/İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri. 686-698.
- Doi, S., Fujiwara, T., Ochi, M., Isumi, A. ve Kato, T. (2018). Association of sleep habits with behavior problems and resilience of 6- to 7-year-old children: results from the A-CHILD study. *Sleep Medicine*, 45, 62-68.
- Dursun, Ş. ve Bindak, R. (2011). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Matematik Kaygılarının İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 18-21.
- Duysak, B. (2018). Sınav Kaygısı Yaşayan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Bilişsel Şemaları, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T. ve Strüder, H.K. (2007). Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school-aged children. *Pediatrics*, 120(5), 978-985.
- Efe, E., Sarvan, S., Kukulu, K., (2007). "Sleep practices and environment and the risk of sudden infant death syndrome in Turkey", *J. Spec. Pediatr. Nurs.* 12 (4), 253-263.
- Ekenel, E. (2005). Matematik Dersi Başarısı İle Bilişötesi Öğrenme Stratejileri Ve Sınav Kaygısının İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.

- Ekşi, P. (1998). Sınav Kaygısının Üniversite Adayı Ergenlerde İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Eller T, Aluoja A, Vasar V, Veldi M. (2006). Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems. *Depress Anxiety*, 23, 250–6.
- Engin, E. (1999). Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Yoğun Bakım Hemşirelerinin Uyku Düzen Özellikleri İle İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Engin E. ve Ergün G. (2014). Uyku ve uyku bozuklukları. Çam O., Engin E. (Ed.). *Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği bakım sanatı*. İstanbul. İstanbul Tıp Kitabevi, 519-528.
- Ercan, O. (2008). Adölesanın Fiziksel Gelişimi. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Etkinlikleri, Adölesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi: 63, 13-18.
- Ergenlik (t.y.). TDK Sözlüğü. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Adresi: 30.03.2020.
- Erkan, S. (1991). Sınav Kaygısının Öğrenci Seçme Sınavı Başarısı ile İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, Bahar Sayı (12).
- Ertekin Ş. (1998). Hastanede Yatan Hastalarda Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Eryavuz, N. (2007). Hemodiyaliz ve periton diyalizi hastalarında uyku kalitesinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Afyon.
- Felden, E.P.G., Leite, C.R., Rebelatto, C.F., Andrade, R.D. ve Beltrame, T.S. (2015). Sleep In Adolescents Of Different Socioeconomic Status: A Systematic Review. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(4), 467-473.
- Flannery D. (2006). *Violence and Mental Health in Everyday Life*, Lanham, MD, USA: Alta Mira Press, s.99.
- Flynn, J-B. M. (1984). *Nursing: From Concept to Practice*, London, Aprentice-Hall Publishing and Communications Company, 491-502
- Garrison, M. M., Liekweg, K., ve Christakis, D. A., (2011). “Media use and child sleep: the impact of content, timing, and environment”, *Pediatrics.*, 128 (1), 29-35.

- Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*, İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençdoğan B. (2002). Kasabada Yaşayan Lise Öğrencilerinin Üniversite Sınavı Öncesi Sınav Kaygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 45-57.
- Gençdoğan, B. (2006). Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Boyuneğicilik Düzeyleri Ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 153-164.
- Giannotti, F. ve Cortesi, F., (2009). Family and cultural influences on sleep development”, *Child. Adolesc. Psychiatr. Clin. N. Am.*, 18, 849-861.
- Gökçe, T. ve Dünder, C. (2008). Samsun Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde Çalışan Hekim ve Hemşirelerde Şiddete Marufiyet Sıklığı ve Kaygı Düzeylerine Etkisi, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15 (1), 25-28.
- Görgülü, Ü. (2003). *KOAH Hastalarında Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- Gupta R, Bhatia MS, Chhabra V, Sharma S, Dahiya D, Semalti K, Dua RS. (2008). Sleep Patterns Of Urban School-Going Adolescents. *Indian Pediatrics*, 45(3).
- Güler D, Çakır G. (2013). Examining Predictors of Test Anxiety Leves Among 12th Grade High School Students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4: 82-94.
- Gündoğdu, M. (1996). İlköğretim Okulu Altıncı Sınıf Öğrencilerinde Öğrenilmiş Çaresizlik, Sınav Kaygısı Ve Akademik Başarı İlişkisi. III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Kitabı, Çukurova Üniversitesi, 74-85.
- Hanımoglu, E. (2010). Seviye Belirleme Sınavına Girecek Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Mükemmeliyetçilik Ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Hayter, J. (1980). The Rhythm of Sleep, *Amican Journal of Nursing*, March, 457-461.
- HURLOCK, E. B. (1987). *Ergenlikte Beden Gelişimi*. Çeviren: Gülseren Günce (Editör: Bekir Onur) Egemenlik Psikolojisi Ankara Hacettepe: Taş Kitapçılık.
- İlgar, Ş. (1999). Sınav Kaygısıyla Verimli Ders Çalışma Tutum ve Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. 4.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri (10-12 Eylül 1997). Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- İlhan, M. ve Sünkür, M. Ö. (2012). Matematik Kaygısı ile Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçiliğin Matematik Başarısını Yordama Gücü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 178-188.

- İlhan Algın, D., Akdağ, D. ve Erdiñ O. O. (2016). Quality Sleep and Sleep Disorders. *Osmangazi Journal of Medicine*, 38, 29–34.
- İtil, O., Köktürk, O., Ardiç, S., Çuhadaroglu, Ç., Fırat, H. (2015). “Uykuda Solunum Bozuklukları”, *Türk Toraks Derneği Kitapları*, Ankara, 11-625.
- Jackson, C. D. ve Leffingwell, R. J. (1999). The role of instructors in creating math anxiety in students from kindergarten through college. *The Mathematics Teacher*, 92(7), 583-586.
- Kaptan, G. ve Dedeli, Ö. (2012). *Temel İç Hastalıkları Hemşireliği*. İstanbul: Medikal Yayıncılık, 92-101.
- Karadağ, M. (2007). “Uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-2)”, *T. Klin. Akciğer Arşivi*, 7 (8), 88-91.
- Karadeniz, E. (2005). Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri Başetme Odakları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Karadeniz, İ. (2014). *Kırsal Kesimde Ortaokul Öğrencilerinin Matematiğe İlişkin Kaygıları ile Matematik Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Karaefe, M. (1996). Dönüşümlü Şiflerde Çalışan Hemşirelerde Uyku Düzeni Değişimlerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karagözoğlu, S. ve Bingöl, N. (2008). Sleep quality and job satisfaction of Turkish nurses. *Nursing Outlook*. 56(6), 298-307.
- Karakaş S. A., Gönültaş N. ve Okanlı A. (2017). Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17-26.
- Kaczor, M., Skalski, M., (2016). “Prevalence and consequences of insomnia in pediatric population”, *Psychiatr. Pol.*, 50 (3), 555-569.
- Kaplan, H. ve Sadock, B. (1991). *Normal Sleep and Sleep Disorders*, Kaplan and Sadock’s Synopsis Of Psychiatry. Beavioral Sciences Clinical Psychlatry, 7. Edit, U.S.A., 699-716.
- Kaymak, D. A. (1987). Sınav Kaygısı Envanterinin Türkçe Formunun Oluşturulması ve Türkçe Formunun Oluşturulması ve Güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 6 (21).
- Kaynak, D. (2005). Adölesanlarda Uyku ve Bozuklukları. Ed: Ercan O, Alikeşifoğlu M, Ercan G. *Adölesan Sağlığı*, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Kaya Basım, 135-146.

- Kılıç, B. G., Koçkar, A. İ. ve Şener, Ş. (2002). İlköğretim Öğrencilerinde Sınav Kaygısı Ve Akademik Başarı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 9(2), 100-103.
- Kim, S. J., Lee, Y. J., Cho, S. J., Cho, I. H., Lim, W. ve Lim, W. (2011). Relationship between weekend catch-up sleep and poor performance on attention tasks in Korean adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 165(9), 806-812.
- Kiper, S. ve Sunal, N. (2009). Romatoid Artritli Hastalarda Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 10 (1, 2, 3), 33-39.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 231-256.
- Koptagel-İlal, G. (1991). *Tıpsal Psikoloji ve Tıpta Davranış Bilimleri*, Ankara: Güneş Kitabevi.
- Köknal, Ö. (1987). *Zorlanan İnsan- Kaygı Çağında Stres*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köktürk, O. (2013). Uyku Kayıtlarının Skorlanması, *Solunum*, 15 (2), 14-29.
- Köroğlu, E. Ve Karacan, İ. (1996). Uyku Bozuklukları. Uyku Monografı Serisi III, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 86-124.
- Köse, S., Yılmaz, Ş. K., ve Göktaş, S. (2018). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 105-111, DOI: 10.14744/phd.2018.05025.
- Kulaksızoğlu, A. (2003). *Sınav Kaygısıyla Baş Etme Yöntemleri*, M.E.B., İçinde, Evin Okula Yakınlaşması ve Değişen Anne-Baba Roller, Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Yardımcı Kaynak Kitaplar Dizisi.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik Psikolojisi*, 13. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lafçı, D. (2012). Müziğin Kansere Hastalarının Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- McLaughlin, Crabtree, V. ve Williams, N. A. (2009). Normal sleep in children and adolescents, *Child. Adolesc. Psychiatr. Clin. N. Am.*, 18 (4), 799-811.
- Meltzer, L.J. & Mindell, J.A. (2006). Sleep And Sleep Disorders In Children And Adolescents. *Psychiatr Clin North Am*, 29, 1059-76.
- Memik, Ç. N. (2007). Sınav Kaygısı. Erişim Adresi: <http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/sinavkaygisi.pdf>, Erişim Tarihi: 05.11.2019.
- Mindell, J. A., Owens, J. A. ve Carskadon, M. A. (1999). "Developmental features of sleep", *Child. Adolesc. Psychiatr. Clin. N. Am.* 108, 695-725.

- Moalla, M., Maalej, M., Nada C. ve Sellami R. (2016). Sleep disorders, depression and anxiety among medicine university students in Sfax. *European Psychiatry*, 33, 268-269.
- Mulvenon S.W., Stegman C.E. ve Ritter G. (2005). Test Anxiety: A Multifaceted Study on the Perceptions of Teachers, Principals, Counselors, Students, and Parents. *International Journal of Testing*, 5, 37–61.
- Noland, H., Price, J. H., Dake, J. ve Telljohann, S. K. (2009). Adolescents' sleep behaviors and perceptions of sleep. *Journal of School Health*, 79(5), 224-230.
- Nunes, M. L. ve Bruni, O. (2015). Insomnia in childhood and adolescence: clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach, *J. Pediatr. (Rio J)*, 91 (6 Suppl 1), 26-35.
- Olds, T., Maher, C., Blunden, S. ve Matricciani, L. (2010). Normative data on the sleep habits of Australian children and adolescents. *Sleep*, 33(10), 1381-1388.
- Otrar, M. (2003). Sınav Kaygısı Nasıl Başedebilirim? Ankara: Nobel Yayınları.
- Owens, J. (2014). Insufficient Sleep İn Adolescents And Young Adults: An Update On Causes And Consequences. *Pediatrics*, 134(3), 921-932.
- Öçal, Ö. (2015). Acıbadem Maslak Hastanesi Beslenme ve Diyet Polikliniğine Başvuran Yetişkin Bireylerde Besin Tüketiminin Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öner, N. (1977). Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği, Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi, İstanbul.
- Özata, M. (2019). Akıllı Telefon Bağımlılığının Belirtilerinin Uyku Kalitesi Ve Yaşam kalitesi Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özcan, N. (2007). Uyku ve Uyku Sorunu Olan Hastanın Bakımı. (Ed: Ay F.), *Temel Hemşirelik Kavramlar İlkeler Uygulamalar*, İstanbul: Medikal Yayıncılık, 407-421.
- Özcan, B. (2011), *Sınav Kaygısına Son*. (İlk Baskı), İstanbul: Paraf Yayınları.
- Özer, K. (1990) *Sınav ve Sinama Kaygısı*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özer, K. (2002). *Kaygı*. İstanbul: Sistem Yayınevi.
- Öztürk, M. O. (1994). *Uyku Bozuklukları*. Ruh sağlığı ve Bozuklukları, Ankara, 363-369.
- Öztürk, M. (2003). Hastanede Yatan Yetişkin Hastaların Uyku Gereksinimlerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

- Öztürk, L. (2007). Yanıtını Arayan Eski Bir Soru: Niçin Uyuruz? *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 70, 114-121.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları II*. In: *Ruhsal etkenlere bağlantılı fizyolojik işlev/yapı bozuklukları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi. 11, 629-632.
- Pazarlı, S. (2009). Öğrenme stilleri ile sınav kaygısı arasındaki ilişki (İstanbul ili örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Peker, M. ve Şentürk, B. (2015). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Matematik Kaygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(34), 21-32.
- PDR. (2015). Erişim Adresi: http://www.pdr.gen.tr/psikolojikdanisma/rehberlik_, Erişim Tarihi: 08.11.2019.
- Poter, P. A. ve Perry, A. G. (1993). *Fundamentals Of Nursing*. Third Edition, Philadelphia, Mosby Year Book, 1144-1171.
- Potter, P. A. ve Perry, A. G. (2001). *Sleep, Fundamentals of Nursing*, Fifth Edition, Philadelphia, by Mosby, 1250–1280.
- Saygılı, S., Çil, Akıncı, A., Arıkan, H. ve Dereli, E., (2011). Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi Ve Yorgunluk, *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 1 (1).
- Selvi, Y. (2019). *Uyku*, İstanbul: Selen Yayıncılık.
- Semerci, B. (2007). *Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Merkez Kitaplar.
- Shochat, T. (2012). Impact Of Lifestyle And Technology Developments On Sleep. *Nature and science of sleep*, 4, 19-31.
- Spangler, G., Pekrun, R., Kramer, K. ve Hofmann, H. (2002). Students' Emotions, Physiological Reactions, and Coping in Academic Exams. *Anxiety, Stress, & Coping*, 15, 413–21.
- Spielberger, C. (1972). *Theory and Research in Anxiety*, New York, Academic Press.
- Şahin, L. ve Aşçıoğlu, M. (2013). Uyku ve uykunun düzenlenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(1), 93-98.
- Şenol, V., Soyluer, F., Pekşen Akça, R. ve Argün, M. (2012). “Adolesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler”, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 14, 93-102.
- Şevik, E. H. (2013). Uyku. Atabek A.T., Karadağ A. (Ed.). *Hemşirelik Esasları Hemşirelik Bilimi ve Sanatı 2*. Şişli/İstanbul: Akademi Basın ve Yayıncılık, 1100-1112.

- Taylor, C., Lillis, C. ve Lemone, P. (1993). *Fundamentals of Nursing The Art. And Science of Nursing Care*, 2. Edit. J.B. Lippicont Comp., 718-737.
- Tekcan, P. (2018). Lise Öğrencilerin Uyku Kalitesi Ve Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Fen bilimleri Enstitüsü, Nevşehir.
- Temizdemir, H. A. (2018). Ebeveyn-Çocuk İnternet Kullanımı, Aile içi İletişim, Çocukların Uyku Kalitesi Ve Sosyal Beceriler Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekeli, S. (2009). Lise Son Sınıf Öğrencilerini Uyku Kalitelerinin Ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türküzü, D. ve Aksoydan E. (2014). Uyku Süresi ve Kalitesinin Beslenme ve Vücut Bileşimine Etkisi, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 24(1), 10-17.
- Usta, G. (2016). Erişim Adresi: <http://www.cocukpsikiyatri.org/sinavkaygisi.html>
Erişim tarihi: 03.10.2019.
- Uyku, (t.y.). TDK resmi sitesi. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/?kelime=UYUMAK>, Erişim Tarihi: 12.11.2019.
- Ünal, A. (2006). OKS (LGS)’ye Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygıları İle Benlik Saygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Ünsal, C. (2007). “Yaygın Anksiyete Bozukluğu” Tanısı Alan Hastaların Elektrokardiyografilerindeki P-Dalga Dispersiyonu ve QT Dispersiyonu, TC Sağlık Bakanlığı, Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- ÜRAM, Ümraniye Rehberlik Araştırma Merkezi. (2004). *Testler Ve Envanterler*. Ümraniye Rehberlik Araştırma Merkezi Yayınları, No:2, İstanbul.
- Vallido, T., Peters, K., O’Brien, L. ve Jackson, D., (2009). Sleep in adolescence: A Review of issues for nursing practice. *Journal of Clinical Nursing*, 18, 1819-1826.
- Vardar, S., Öztürk, L., Vardar, E., ve Kurt, C. (2005). Ergen Sporcu Kızlarda Egzersiz Yoğunluğu Ve Öznel Uyku Kalitesi İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 6, 154-62.
- Ward, T. ve Mason, T. B. (2002). “Sleep disorders in children”, 2nd., *Nurs. Clin. North. Am.*, 37 (4), 693-706.
- Wolfson, A.R. and Carskadon, M.A. (1998). Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents. *Child Development*, 69(4), 875-87.
- Xu, Z., Su, H., Zou, Y., Chen, J., Wu, J. ve Chang, W. (2012). Sleep quality of Chinese adolescents: distribution and its associated factors. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 48(2), 138- 145.

Yavuzer, H. (2007). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, s.262.

Yıldırım, İ. (2008). Family Variables Influencing Test Anxiety of Students Preparing for the University Entrance Examination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 1, 171–86.

Yıldız, H. Y. (2007). Sınav Kaygısı Ana-Baba Tutumları ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Yenilmez, K. ve Özbey, N. (2006). Özel Okul ve Devlet Okulu Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448.

Yöndem, Z. D., (2012). *Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma*. Eğitim ve Bilim Dergisi, 37(166).

Yüksel, F. ve Şahin, F. (2008). Mathematics Anxiety Among 4th and 5th Grade Turkish Elementary School Students. *International Electronic Journal of Mathematics Education*, 3(3), 179-192.

7. EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

SEVGİLİ ÖĞRENCİLER,

Bu çalışmada “Farklı lise türünde olan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının uyku kaliteleri üzerindeki etkisi” araştırılmak istenmektedir.

Anketlerden elde edilecek veriler bilimsel amaç dışında kullanılmayacaktır.

Ankette yer alan sorulara içtenlikle ve hiçbir soruyu atlamadan yanıt vermeniz, araştırmanın bilimsel geçerliliği ve güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.

Araştırmaya sağladığınız katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Nuray YAMAN

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans Öğrencisi

Doç. Dr. Mehmet Zeki ILGAR

Biruni Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

CİNSİYETİNİZ: () KADIN () ERKEK	YAŞ:
OKUL TÜRÜ: () ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ () FEN LİSESİ () ANADOLU LİSESİ () MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ	

EK 2. Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi

1. Geçen hafta geceleri genellikle ne zaman yattınız?

.....genel yatış saati

2. Geçen hafta geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika) aldı?

.....dakika

3. Geçen hafta sabahları genellikle ne zaman kalktınız?

.....genel kalkış saati

4. Geçen hafta geceleri kaç saat uyudunuz (bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir)

.....saat (bir gecede ki uyku süresi)

Aşağıdaki soruların her biri için uygun cevabı seçiniz.

5. Geçen hafta aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadınız?

(a) 30 dakika içinde uykuya dalamadınız

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1'den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

(b) Gece yarısı veya sabah erkenden uyandınız

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1'den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

(c) Banyo yapmak üzere kalkmak zorunda kaldınız

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1'den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

(d) Rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1'den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

(e) Öksürdünüz veya gürültülü bir şekilde horladınız

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1'den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

(f) Aşırı derecede üşüdünüz

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1'den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

(g) Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1'den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

(h) Kötü rüyalar gördünüz

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1'den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

(i) Ağrı duydunuz

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1'den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

(j) Diğer nedenler lütfen belirtiniz

Geçen hafta diğer nedenlerden dolayı ne kadar sıklıkla uyku problemi yaşadınız

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1'den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

6. Geçen hafta uyku kalitenizi bütünü ile nasıl değerlendirirsiniz.

a) Çok iyi b) Oldukça iyi c) Oldukça kötü d) Çok kötü

7. Geçen hafta uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veya

reçetesiz) aldınız?

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1'den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

8. Geçen hafta araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar

sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?

a)Geçen hafta boyunca hiç b)Haftada 1’den ↓ c)Haftada 1 veya 2 kez d)Haftada 3 veya↑

9. Geçen hafta bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derecede problem

oluşturdu?

a)Hiç problem oluşturmadı b)Yalnızca çok az bir problem oluşturdu c)Bir dereceye kadar problem oluşturdu d)Çok büyük bir problem oluşturdu



EK 3. Sınav Kaygısı Envarteri

Cinsiyeti:

K () E ()

YÖNERGE: Aşağıda, insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Bunların her birini okuyun ve genel olarak nasıl hissettiğinizi anlatan ifadenin sağındaki boşluklardan uygun olanın içini (X) işaretleyin. Burada doğru ya da yanlış yanıt yoktur. İfadelerin hiç biri üzerinde fazla zaman harcamadan; yazılı ve sözlü sınavlarda genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren yanıtı işaretleyin.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1. Sınav sırasında ‘kendimi güvenli ve rahat hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. O dersten alacağım notu düşünmek. sınav sırasındaki başarıımı olumsuz yönde etkiler	(1)	(2)	(3)	(4)
3.Önemli sınavlarda donup kalırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Sınavlar sırasında, bir gün okulu bitirip bitirmeyeceği mi düşünmekten kendimi alamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir sınav sırasında ne kadar çok uğraşırın kafam o kadar çok karışır	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Sınavlarda kendimi huzursuz ve rahatsız hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Önemli bir sınav sırasında kendimi sinirli hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Başarısız olma düşünceleri. Dikkatimi sınav üzerinde toplamama engel olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Bir sınava çok iyi hazırlandığım zamanlar bile kendimi oldukça sinirli hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)

10. Önemli sınavlarda sinirlerim öylesine gerilir ki midem bulanır.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Bir sınav kağıdını geri almadan hemen önce çok huzursuz olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Önemli sınavlarda kendimi adeta yenilgiye iterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Sınavlar sırasında kendimi çok gergin hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Önemli bir sınav sırasında paniğe kapılırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Sınavların beni bu kadar rahatsız etmemesini isterdim.	(1)	(2)	{3}	(4)
16. Önemli bir sınava girmeden önce çok endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Sınavlar sırasında başarısız olmanın sonuçlarını düşünmekten kendimi alamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Önemli sınavı arda kalbimin çok hızlı attığını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Sınav sona erdikten sonra endişelenmemeye çalışır fakat yapamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Sınavlar sırasında öylesine sinirli olurum ki aslında bildiğim şeyleri bile unuturum.	(1)	(2)	(3)	(4)

T.C

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ETİK KURULU

29/07/2020

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Zeki İLGAR,

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapılan inceleme sonucunda, planladığınız "*Farklı Lise Türünde Olan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının Uyku Kaliteleri Üzerindeki İlişkisi*" isimli araştırmanın kurulumuzun 29.07.2020 tarihli toplantısında etik yönden **uygun** olduğuna karar verilmiştir.



Etik Kurul Başkanı
Prof. Dr. Ahmet BELCE

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

	Karar No: 2020/42-13
Tarih: 29.07.2020 Toplantı Sayısı:42	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Zeki İLGAR'ın " <i>Farklı Lise türünde olan lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının uyku kaliteleri üzerindeki ilişkisi</i> " konulu araştırma incelenmiş olup; Yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.

ÜYELER

Adı soyadı /Ünvan	Alanı	Bölümü	İmza
Prof.Dr.Ahmet BELCE (Etik Kurul Başkanı)	Tıp Fakültesi	Tıbbi Biyokimya A.D	
Prof.Dr.Leman ŞENTURAN (Etik Kurul Başkan Yard.)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Hemşirelik Bölümü	
Prof.Dr.Fatma ÇELİK (Üye)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik Bölümü	
Doç.Dr.Şölen HİMMETOĞLU (Raportör)	Tıp Fakültesi	Tıbbi Biyokimya A.D	Reportu
Doç.Dr.Burcu KARADUMAN (Üye)	Diş Hekimliği Fakültesi	Periodontoloji A.D.	Katılmadı
Doç.Dr.Zeynep HOŞBAY (Üye)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü	
Dr. Öğr. Üyesi. Ayşe Dilşad YAKUT (Üye)	Eğitim Fakültesi	Özel Eğitim	Katılmadı



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-20-E.8442149
Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi

27/04/2018

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) 12.04.2018 tarihli ve 7473795 Gelen Evrak No'lu dilekçe.
b) MEB. Yen. ve Eğ. Tk. Gn. Md. 22.08.2017 tarih ve 12607291/ 2017/25 No'lu Gen.
c) Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 26.04.2018 tarihli tutanağı.

Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Nuray YAMAN'ın "Farklı Lise Türünde Olan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarının Uyku Kaliteleri Üzerindeki Etkisi" konulu tezi kapsamında, ilimiz Beylikdüzü ilçesinde bulunan özel/resmî liselerde öğrenim gören öğrencilere; sınav kaygısı ölçeği ve pirtsburg uyku kalitesi indeksini uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmaı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Turgut KARATEKİN
Millî Eğitim Müdür V.

OLUR
27/04/2018

Ahmet Hamdi USTA
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:1- Genelge
2- Komisyon Tutanağı

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Bishindirek M. İsmayil Özdemir Cad.
No:1 İskit Aduhye Binası Sultanzade Fatih/İstanbul
E-Posta: sgib34@meb.gov.tr

A. BAİ TA VHKİ
Tel: (0 212) 433 01 60-239
Faks: (0 212) 455 06 52

Bu esnrlı gıvandı e'eltonuk lıncı ile kuzatılmıtır. <https://evsaisguzumeb.gov.tr/alerleridna> 0108-7996-3c34-8c5a-0714 koda ile teyit edilebilir.

8.ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Nuray YAMAN

Doğum Tarihi ve Yeri: 02.08.1989

Öğrenim Durumu:

Derece	Okul Adı ve Bölümü	Mezuniyet Yılı
2,84	Yakındoğu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2012

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Rehber Öğretmen	Şanlıurfa	2012-2015
Rehber Öğretmen	İstanbul	2015-2019
Rehber Öğretmen	Ankara	2019- Devam

9. İNTİHAL RAPORU

FARKLI LİSE TÜRÜNDE OLAN LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGILARININ UYKU KALİTELERİ ÜZERİNDEKİ İLİŞKİSİ

ORIJİNALLIK RAPORU

%**27**

BENZERLİK ENDEKSİ

%**15**

İNTERNET
KAYNAKLARI

%**3**

YAYINLAR

%**24**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

Submitted to Nevşehir Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

%**4**

2

acikerisim.aku.edu.tr

İnternet Kaynağı

%**2**

3

Submitted to Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

%**2**

4

Submitted to Istanbul Aydın University

Öğrenci Ödevi

%**2**

5

Submitted to Bahcesehir University

Öğrenci Ödevi

%**2**

6

www.journalagent.com

İnternet Kaynağı

%**1**

7

Submitted to The Scientific & Technological
Research Council of Turkey (TUBİTAK)

Öğrenci Ödevi

%**1**

8

www.scribd.com