



Ergenlerde Uyku ve Uyku Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Evaluation of Sleep and Sleep Habits in Adolescents

Çiğdem Müge Haylı, Dilek Demir Kösem

Hakkari Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Hakkari, Türkiye

Öz

Amaç: Bu tanımlayıcı araştırma, ergenlerin uyku ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma için gerekli olan veriler 25 Aralık 2021-10 Şubat 2022 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 12-18 yaş grubu ergenler oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında 12-18 yaş arası ebeveyn onayı olan, çalışmaya katılmaya gönüllü olan, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 350 ergende, online survey yöntemi ile sosyo-demografik veri toplama formu, Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analiz sürecinde SPSS 26.0 veri analiz programı kullanılmış olup, çocukların cinsiyet, yaş, eğitim durumu değerlerine göre uyku alışkanlık düzeylerinin analizinde Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Ergenlerin %56,3'ü erkek ve %43,7'si ise kızlardan oluşmaktadır. Eğitim gruplarına göre incelendiğinde %23,7'si üniversite, %42,9'u lise ve %33,4'ü ise ortaöğretim öğrencisidir. Sosyo-demografik özelliklerine (yaş, cinsiyet ve eğitim durumu) göre uyku saatleri "çocuk uyku alışkanlıkları" sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Uyku saati değişkenine göre "yatma zamanı direnci", "uykuya dalmanın gecikmesi", "uyku süresi" "uyku kaygısı", "gece uyanmaları", "parasomniler" ve "uykuda solunum bozulması" boyutları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Ergenlerin uyku ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesinde sosyo-demografik faktörler ve uykuya ilişkin alışkanlıklar önemli bir yer tutmaktadır. Ergenlerin uyku ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesi için uyku alışkanlıklarını etkileyen faktörlere yönelik biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden ayrıntılı bir şekilde sorgulanmasına ilişkin araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Uyku, ergenler, uyku alışkanlıkları, değerlendirme

Abstract

Objective: This descriptive study was conducted to evaluate the sleep and habits of adolescents.

Materials and Methods: The data required for the research were collected between December 25, 2021 and February 10, 2022. The study group of the research consisted of adolescents aged 12-18 years. In the collection of research data, online survey method, socio-demographic data collection form, Child Sleep Habits Questionnaire were used from 350 adolescents between the ages of 12-18 who had parental consent, participated voluntarily, and were selected by the convenience sampling method, one of the improbable sampling methods. SPSS 26.0 data analysis program was used in the statistical analysis of the data obtained in the study, and Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests were used in the analysis of sleep habits of children according to gender, age and educational status.

Results: In the evaluation of sleep and sleep habits of adolescents, 56.3% were boys and 43.7% were girls. When analyzed according to education groups, 23.7% are university students, 42.9% are high school students and 33.4% are secondary school students. The difference between the averages of sleep hours "child sleep habits" rankings according to their socio-demographic characteristics (age, gender and educational status) was found to be statistically significant ($p<0.05$). According to the sleep time variable, the difference between the mean scores of the "bedtime resistance", "delay in falling asleep", "sleep time", "sleep anxiety", "night awakenings", "parasomnias" and "sleep respiratory deterioration" dimensions were found to be statistically significant ($p<0.05$).

Conclusion: Socio-demographic factors and sleep habits have an important place in the evaluation of sleep and sleep habits of adolescents. To evaluate the sleep and sleep habits of adolescents, it is recommended to conduct research on the biological, psychological and social aspects of the factors affecting their sleep habits in detail.

Keywords: Sleep, adolescents, sleep habits, evaluation

Giriş

Uyku, bütün canlıların en önemli bileşeni hava, su ve yiyecek gibi temel fizyolojik bir süreçtir (1). Sağlıklı bir yaşam için

gereklili olan uyku, yarı bilinçsizlik hali olarak ifade edilmiş ve insan vücudunun yaşama tekrardan hazırlanması olarak tanımlanmıştır (2). Uyku fizyolojisi ve patolojisi yenidoğan, bebeklik, okul öncesi ve okul çocuğu, adolesan dönemlerinde

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Dr. Çiğdem Müge Haylı, Hakkari Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Hakkari, Türkiye
Tel.: +90 534 580 17 36 E-posta: chayli17@ku.edu.tr ORCID-ID: orcid.org/0000-0001-7630-9619

Geliş Tarihi/Received: 24.02.2022 **Kabul Tarihi/Accepted:** 24.05.2022

©Telif Hakkı 2023 Türk Uyku Tıbbi Derneği / Türk Uyku Tıbbi Dergisi, Galenos Yayınevi tarafından yayınlanmıştır.

farklılıklar gösterir. Bebekler ilk üç aylık dönemde günlerinin 16-18 saatini uyuyarak geçirir. Bu dönem bir uyku düzeni içinde gece ve gündüz eşit sayıda uyuma ve uyanma dönemlerinden oluşurken okul öncesi dönemde uyku erişkin dönemdeki özelliğini kazanır. Okul çocuğu ve ergenlik döneminde uyku okul yaşamının getirdiği zorunluluklar nedeni ile aslında fizyolojik olmayan yani 24 saatte bir kez uyunan gece uykusuna dönüşür (3). Bireylerde fiziksel büyümenin ve akademik performansın güçlendirilmesinde uykunun yeri önemlidir. Özellikle çocuklarda bilişsel, fiziksel fonksiyonlarının akranlarına göre normal gelişim göstermelerinde yeterli düzeyde uyku uyumaları etkili olmaktadır (4). Uyku fizyolojik, psikolojik, sosyal yönden temel bir ihtiyaç olup ve bu ihtiyaç giderilmediği zaman uyku sorunları ortaya çıkmakta her yaşta bireyin günlük yaşam aktivitelerini ve kalitelerini doğrudan ve dolaylı olarak olumsuz etkilemektedir (5-7). Uyku sorunları, çocukların genelinde görülmekte beraber özellikle ergenlerde aileleri ve bakım verici bireylere fizyolojik, psikolojik boyutlarda büyük bir sorun oluşturmaktadır (8,9). 0-18 yaş grubu Birleşmiş Milletler Raporu'na göre çocuk olarak kabul edilmiş olup ergenlik ise gelişim dönemi olarak ifade edilmektedir. Ergenlik, hem biyolojik hem de sosyal açıdan çocukluk ve yetişkinlik arasındaki duygusal, bilişsel içeren geçiş dönemini oluşturmaktadır. Bu evre önceki yaşam evresiyle çelişen yeni beceriler, içgörü ve beklentilerin ortaya çıktığı bir zamandır (10). Bu dönem, bazı farklılıklar içermekle birlikte, genel olarak erken (11-14 yaş arası), orta (14-17 yaş arası) ve geç (17-20 yaş arası) ergenlik dönemi olarak üç alt sınıfa ayrılmaktadır (11).

Ergenlik dönemi kabaca bireyin çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir ve bu dönemde bireyde oluşan fiziksel, ruhsal, hormonal değişimlerin yanı sıra uyku fizyolojisinde de değişiklikler meydana gelmesi doğaldır (12).

Uyku, ergen gelişiminin temel noktalarından birisidir. Ergenlik döneminde günlük uyku ihtiyacı 8-9 saat olup çocuk ve erişkinlerden daha fazladır (11). Artmış uyku ihtiyacına karşın bu döneme özgü faktörlerin etkisi ile günlük uyku süresi kısalmış ve pek çok sorun yaşanmaktadır (13). Gece sık uyanma, uyanmayı reddetme, gündüz aşırı uyuma, hipersomni (gece uyku süresinin aşırı uzaması), gündüz uyuklamalarının artması, insomia (uykuya dalmada ya da devam ettirmede zorluk), stres ve duygusal olarak sürekli yorgun hissetmelerine, bel ve sırt ağrıları yaşamalarına, yorgunluk, bezginlik, ağrıya karşı duyarlılığın artması, sinirlilik gibi fiziksel ve zihinsel sorunlar yaşadıkları belirlenmiştir (8,9,13).

Uyku sağlığının sürdürülmesinde önemli faktörlerden biri de kaliteli uyku ve uyku alışkanlıklarıdır. Uyku alışkanlıklarının kaliteli olması uykuya yönelik rutinlerinin ve davranışlarının kazandırılması açısından önemlidir (1,14,15). Ergenlerde uyku düşünme, davranış ve duygu yeteneklerini, biliş ve hafızanın güçlendirilmesi, davranış düzenlenmesi, günlük etkinlikler, bireysel faktörler ve çevredeki değişiklikler ve sağlığın sürekliliği açısından önemlilik teşkil etmektedir (11,13,16).

Ergenlerde uyku ve uyku alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi, etkileyen faktörlere yönelik çözüm önerileri sunması açısından önemlilik oluşturmaktadır. Bu çalışma, ergenlerin uyku ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma Soruları

1. Ergenlerin uyku ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesinde yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve uyku saati üzerinde etkisi var mıdır?
2. Ergenlerin uyku ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesinde uyuma sorunu, uyku davranışı, kalkış zamanı, yatış zamanı, uyanıklık durumu üzerinde etkisi var mıdır?

Gereç ve Yöntemler

Araştırmanın Tipi: Çalışma, ergenlerin uyku ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı: Araştırma 25 Aralık 2021-10 Şubat 2022 tarihleri arasında online olarak hazırlanan anket formu (Google Form) kullanılarak toplanmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme: Araştırmanın evrenini 25 Aralık 2021-10 Şubat 2022 tarihleri arasında çalışmaya katılmayı kabul eden ve ebeveynleri tarafından onaylanan, soruları cevaplamaya engel teşkil edecek herhangi bir engel durumu olmayan, 12-18 yaş grubunda yer alan ergenlerden Türkiye'de yaşayanların oluşturması planlanmıştır. Ancak Türkiye'de yaşayan her 12-18 yaş aralığında bulunanlara ulaşmanın imkansız yakın olması nedeniyle çalışma online olarak oluşturulmuştur. Araştırmaya 12-18 yaş aralığında bulunan ve internete ulaşma imkanı olan ergenler dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket kullanılmış olup online olarak hazırlanan anket formu (Google Formlar) sosyal ağlar ve sosyal medya üzerinden yayılmış ve birçok kesime ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmada örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde çok değişkenli veri analizlerinde kullanılan değişken sayısı esas alınarak hesaplanmıştır. Değişken sayısının esas alınarak belirlenmesi araştırma verilerinin aynı zamanda analize uygunluğunun da temel kriterlerindedir. Karagöz (17), Büyüköztürk (18) yapılan araştırmalarda verilerin analize uygunluğunun sağlanabilmesi için değişken sayısının en az 5 ve hatta 10 katı büyüklüğünde katılımcıya ulaşılması gerektiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda ankette 33 ifade yer aldığı için 330 kişiye ulaşılması hedeflenmiştir (17,18). Bu kapsamda araştırmanın örneklemini Türkiye'de yaşayan 12-18 yaş grubunda yer alan ergenlerden olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmaya katılım şartlarını sağlayan 350 ergenler ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Dahil olma

- Araştırmaya katılacak olan ergenlerin 12-18 yaş aralığında olması
- Ebeveyn onayı olan ergenler
- Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ergenler

Dışlama kriterleri

- Araştırmaya katılacak olan ergenlerin 12-18 yaş aralığı dışında olması
- Ebeveyn onayı olmayan ergenler
- Çalışmaya katılmayı kabul etmeyen ergenler

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri aşağıdaki veri toplama formları ile toplanmıştır:

- Sosyo-demografik veri toplama formu
- Çocukların uyku alışkanlıkları anketi (ÇUAA) kullanılmıştır.

Sosyo-demografik veri toplama formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan ergenlerin sosyo-demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet ve eğitim durumu) belirlemeye yönelik 3 sorudan oluşmaktadır.

Çocukların uyku alışkanlıkları anketi: Araştırmada çocukların uyku alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla Owens ve ark. (19) tarafından geliştirilen ve Fis ve ark. (20) tarafından Türkçeye uyarlanan, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan 33 sorudan oluşan "ÇUAA" kullanılmıştır. ÇUAA 3'lü Likert tipinde oluşturulmuş olup "3= genellikle, 2= bazen" ve "1= nadiren" şeklinde seçeneleştirilmiş ve puanlanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde 33 maddenin faktör yüklerinin 0,451 ile 0,816 aralıklarında olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı belirlenmesi amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett testi yapılmış olup KMO değerinin 0,808 olduğu ve Barlett test değerlerinin (ki-kare= 5989.347; df=528; p<0,05) anlamlı olduğu belirlenmiştir. Yapılan faktör analizinde varyansın %63,34'ünü açıklayan 8 faktör olduğu belirlenmiştir. Bu faktörlerin isimlendirilmesi Owens ve ark. (19) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formu esas alınarak düzenlenmiştir. Ankette yer alan 1, 3, 4, 5, 6, 8. maddeleri "yatma zamanı direnci", 2. madde "uykuya dalmanın gecikmesi", 9, 10, 11. maddeler "uyku süresi", 5, 7, 8, 21. maddeler "uyku kaygısı", 16, 24, 25. maddeler "gece uyanmaları", 12, 13, 14, 15, 17, 22, 23. maddeler "parasomniler", 18, 19, 20. maddeler "uykuda solunumun bozulması" ve 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33. maddeler "gün içinde uykululuk" şeklinde sıralanan sekiz alt boyut tanımlanmıştır. Ankette yer alan 1, 2, 3, 10, 11 ve 26. maddeler ters kodlanmıştır. Araştırmada çocukların uyku alışkanlıkları ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0,854 olarak bulunmuştur. Toplamda elde edilen 41 puan kesim noktası olarak kabul edilmekte ve bunun üzerindeki değerler "klinik düzeyde anlamlı" olarak değerlendirilmektedir (17,18).

Araştırmanın Değişkenleri

Bağımsız değişkeni: Çocuğun; yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, uyku saati.

Bağımlı değişken: ÇUAA puan ortalamaları (uyuma sorunu, uyku davranışı, kalkış zamanı, yatış zamanı, uyanıklık durumu).

Verilerin değerlendirilmesi: Araştırmada verilerin değerlendirilmesinde ve analizinde SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 26.0 paket programı kullanılmıştır.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada tanımlayıcı istatistikler için yüzdelik dağılım, ortalama ve toplam puanlar kullanılmıştır. Çocukların cinsiyet, yaş, eğitim durumu değerlerine göre uyku alışkanlık düzeylerinin analizinde Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır.

Araştırmanın etik boyutu: ÇUAA kullanımı için Fis ve ark.'ndan (20) e-mail yoluyla izin alınmıştır. Araştırma için Hakkari Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (IRB:

2021/81-1) izin alınmıştır. Araştırma kapsamında etik ihlale sebebiyet vermemek için 12-18 yaş grubunda yer alan ergenlere yönelik rıza formu ve ebeveynlerinden bilgilendirilmiş onam formu ile onay alınmıştır.

Bulgular

Sosyo-demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan ergenlerin %56,3'ü erkek ve %43,7'si ise kızlardan oluşmaktadır. Ergenlerin eğitim durumlarına göre incelendiğinde %23,7'si üniversite, %42,9'u lise ve %33,4'ü ise ortaöğretim öğrencisi olduğu, yaş gruplarına göre %17,1'i 12-13 yaş, %21,1'i 14-15 yaş, %30,6'sı 16-17 yaş ve %31,1'i ise 18 yaş oldukları belirlenmiştir. Ergenlerin uyku saatleri verileri incelendiğinde ise %25,4'ü 21:30-22:00, %29,4'ü 22:01-23:00, %28,9'u 23:01-24:00 ve %16,3'ü ise 00:01 ve sonrasında uyudukları saptanmıştır (Tablo 1).

Sosyo-demografik Özelliklere Göre Uyku Alışkanlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada ergenlerin sosyo-demografik özelliklere göre uyku alışkanlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0,05). Yapılan analiz sonucunda ergenlerin "ÇUAA" ortalamaları arasındaki farklılığın sonucunda 21:30-22:00 ile 23:01-24:00 ve 00:01 sonrası uyuyanlar arasında olduğu, 23:01-24:00 ve 00:01 sonrasında uyudukları belirlenmiştir (Tablo 2).

Cinsiyet Değişkenine Göre Uyku Alışkanlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin ÇUAA alt boyutlarından "yatma zamanı direnci" (z=-2.188; p<0,05), "gece uyanmaları", "parasomniler" ve "uykuda solunum bozulması cinsiyete göre farklılaştığı (z=-3.422; p<0,05: z=-4.133; p<0,05: z=-3.763; p<0,05). "uykuya dalmanın gecikmesi", "uyku süresi", "uyku kaygısı" ve "gün içi uykululuk" alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Tablo 3).

	n	%	
Cinsiyet	Erkek	197	56,3
	Kız	153	43,7
Eğitim durumu	Üniversite (18 yaşında üniversiteye devam eden)	83	23,7
	Lise	150	42,9
	Ortaöğretim	117	33,4
Yaş grubu	12-13 yaş	60	17,1
	14-15 yaş	74	21,1
	16-17 yaş	107	30,6
	18 yaş	109	31,1
Uyku saati	21:30-22:00	89	25,4
	22:01-23:00	103	29,4
	23:01-24:00	101	28,9
	00:01 ve sonrası	57	16,3
Toplam	350	100,0	

Tablo 2. Sosyo-demografik özelliklere göre uyku alışkanlık düzeylerine ilişkin bulgular

Değişkenler	n	Ort	SS	Ortalama	Z ve H	p	Fark	
Cinsiyet a: Erkek b: Kız	Erkek	197	54,83	9,69	164,16	-2,381	0,017	a<b
	Kız	153	57,59	11,72	190,09	-	-	-
Eğitim düzeyi a: Üniversite b: Lise c: Ortaöğretim	Üniversite (18 yaşında üniversiteye devam eden)	83	62,25	11,88	231,90	33,907	0,000	a>b, c
	Lise	150	54,10	10,01	156,97	-	-	-
	Ortaöğretim	117	54,10	8,91	159,25	-	-	-
Yaş a: 12-13 yaş b: 14-15 yaş c: 16-17 yaş d: 18 yaş	12-13 yaş	60	55,40	9,47	169,91	36,421	0,000	d>a, b, c
	14-15 yaş	74	51,20	8,09	123,83	-	-	-
	16-17 yaş	107	54,35	8,05	173,86	-	-	-
	18 yaş	109	61,32	12,86	215,27	-	-	-
Uyku saati a: 21:30-22:00 b: 22:01-23:00 c: 23:01-24:00 d: 00:01 ve sonrası	21:30-22:00	89	52,82	7,22	144,37	16,707	0,001	c, d>a
	22:01-23:00	103	56,06	11,95	170,69	-	-	-
	23:01-24:00	101	57,75	12,13	188,98	-	-	-
	00:01 ve sonrası	57	57,96	9,09	208,92	-	-	-
	Toplam	350	56,03	10,69	-	-	-	-

SS: Standart sapma, Ort: Ortalama

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre uyku alışkanlık düzeylerine ilişkin bulgular

	n	Ortalama	z	p	
Yatma zamanı direnci	Erkek	197	185,81	-2,188	0,029
	Kız	153	162,22	-	-
Uykuya dalmanın gecikmesi	Erkek	197	177,00	-0,338	0,735
	Kız	153	173,57	-	-
Uyku süresi	Erkek	197	173,53	-0,424	0,671
	Kız	153	178,04	-	-
Uyku kaygısı	Erkek	197	183,80	-1,765	0,078
	Kız	153	164,82	-	-
Gece uyanmaları	Erkek	197	159,43	-3,422	0,001
	Kız	153	196,19	-	-
Parasomniler	Erkek	197	155,93	-4,133	0,000
	Kız	153	200,70	-	-
Uykuda solunumun bozulması	Erkek	197	159,49	-3,763	0,000
	Kız	153	196,11	-	-
Gün içi uykululuk	Erkek	197	171,44	-0,860	0,390
	Kız	153	180,73	-	-

Ergenlerin uyku alışkanlıklarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucu ortaya çıkmış olup erkeklerin kızlara göre daha az uyku alışkanlıkları sorunu yaşadıkları belirlenmiştir.

Eğitim Durumuna Göre Uyku Alışkanlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin eğitim düzeyine göre ÇUAA alt boyutlarından "yatma zamanı direnci", "uykuya dalmanın gecikmesi", "uyku kayısı", "gece uyanmaları", "parasomniler", "uykuda solunum bozulması" ve "gün içi uykululuk" boyutları toplam puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak

anlamli ($p<0,05$) olduğu üniversite (18 yaşında üniversiteye başlamayanlar) ile lise ve ortaöğretim öğrencileri arasında eğitim durumu üniversite olan ergenlerin (18 yaşında üniversiteye başlayanlar) lehine gerçekleştiği ($p<0,05$) fakat ergenlerin "uyku süresi" alışkanlıklarının toplam puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 4).

Ergenlerin eğitim durumuna göre uyku alışkanlıklarının farklılık gösterdiği, üniversiteye devam eden ergenlerin lise ve ortaokul öğrencilerine göre daha çok uyku alışkanlıkları sorunu yaşadıkları belirlenmiştir.

Yaş ve Uyku Saati Değişkenine Göre Uyku Alışkanlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Yapılan Kruskal-Wallis H sonucunda yaş gruplarına göre ÇUAA alt boyutlarından "yatma zamanı direnci", "uykuya dalmanın gecikmesi", "uyku kayısı", "uyku süresi", "gece uyanmaları", "parasomniler", "uykuda solunum bozulması" ve "gün içi uykululuk" boyutları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Ergenlerin yaş gruplarına göre uyku alışkanlıkları incelendiğinde 18 yaşında olanların 12-13 yaş, 14-15 yaş ve 16-17 yaş gruplarından daha iyi olduğu belirlenmiştir (Tablo 5).

Ergenlerin uyku saatine değişkenine göre göre ÇUAA alt boyutlarından "yatma zamanı direnci", "uykuya dalmanın gecikmesi", "uyku süresi", "uyku kayısı", "gece uyanmaları", "parasomniler" ve "uykuda solunum bozulması" boyutları sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Ancak uyku saati değişkenine göre "gün içi uykululuk" boyutu sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Ergenlerin 23:01-24:00 ve 00:01 ve sonrasında uyuyanların, 21:30-22:00 saatlerinde uyuyanlardan yüksek ve ortalamalarının farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmamızda uyku saati geciktikçe ergenlerin uyku alışkanlıkları sorunu yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Tablo 5 devamı).

Tablo 4. Eğitim durumuna göre uyku alışkanlık düzeylerine ilişkin bulgular

	Yaş	n	Ortalama	H	df	p	Fark
Yatma zamanı direnci	Üniversite (18 yaşında üniversiteye devam eden)	83	253,55	71,199	2	0,000	a>b,c ve b>c
	Lise	150	163,34	-	-	-	-
	Ortaöğretim	117	135,71	-	-	-	-
Uykuya dalmanın gecikmesi	Üniversite (18 yaşında üniversiteye devam eden)	83	122,37	35,298	2	0,000	a<b,c
	Lise	150	188,53	-	-	-	-
	Ortaöğretim	117	196,48	-	-	-	-
Uyku süresi	Üniversite (18 yaşında üniversiteye devam eden)	83	176,77	0,958	2	0,619	Yok
	Lise	150	169,94	-	-	-	-
	Ortaöğretim	117	181,73	-	-	-	-
Uyku kaybısı	Üniversite (18 yaşında üniversiteye devam eden)	83	241,20	52,423	2	0,000	a>b,c ve b>c
	Lise		167,47	-	-	-	-
	Ortaöğretim	117	139,18	-	-	-	-
Gece uyanmaları	Üniversite (18 yaşında üniversiteye devam eden)	83	215,70	19,097	2	0,000	a>b,c
	Lise	150	156,63	-	-	-	-
	Ortaöğretim	117	171,18	-	-	-	-
Parasomniler	Üniversite (18 yaşında üniversiteye devam eden)	83	231,25	35,016	2	0,000	a>b,c
	Lise	150	151,40	-	-	-	-
	Ortaöğretim	117	166,85	-	-	-	-
Uykuda solunumun bozulması	Üniversite (18 yaşında üniversiteye devam eden)	83	202,70	10,385	2	0,006	a>b,c
	Lise	150	163,55	-	-	-	-
	Ortaöğretim	117	171,52	-	-	-	-
Gün içi uykululuk	Üniversite (18 yaşında üniversiteye devam eden)	83	206,19	11,411	2	0,003	a>b,c
	Lise	150	171,95	-	-	-	-
	Ortaöğretim	117	158,28	-	-	-	-
	Toplam	350	-	-	-	-	-

a: Üniversite, b: Lise, c: Ortaöğretim

Tablo 5. Yaş değişkenine göre uyku alışkanlık düzeylerine ilişkin bulgular

	Yaş	n	Ortalama	H	df	p	Fark
Yatma zamanı direnci	12-13 yaş	60	160,53	79,355	3	0,000	d>a, b, c ve b<a, c, d
	14-15 yaş	74	101,11	-	-	-	-
	16-17 yaş	107	175,85	-	-	-	-
	18 yaş	109	233,90	-	-	-	-
Uykuya dalmanın gecikmesi	12-13 yaş	60	191,58	24,384	3	0,000	d<a, b, c
	14-15 yaş	74	180,64	-	-	-	-
	16-17 yaş	107	199,14	-	-	-	-
	18 yaş	109	139,95	-	-	-	-
Uyku süresi	12-13 yaş	60	172,27	9,262	3	0,026	b<c
	14-15 yaş	74	147,05	-	-	-	-
	16-17 yaş	107	191,05	-	-	-	-
	18 yaş	109	181,33	-	-	-	-
Uyku kaybısı	12-13 yaş	60	154,63	57,957	3	0,000	d>a, b, c ve b<c
	14-15 yaş	74	114,13	-	-	-	-
	16-17 yaş	107	178,82	-	-	-	-
	18 yaş	109	225,40	-	-	-	-

Tablo 5. (Devamı) Uyku saati değişkenine göre uyku alışkanlık düzeylerine ilişkin bulgular

	Uyku saati	n	Ortalama	H	df	p	Fark
Gece uyanmaları	12-13 yaş	60	165,22	11,601	3	0,009	c<d
	14-15 yaş	74	162,16	-	-	-	-
	16-17 yaş	107	163,05	-	-	-	-
	18 yaş	109	202,44	-	-	-	-
Parasomniler	12-13 yaş	60	164,02	25,391	3	0,000	d>a, b, c
	14-15 yaş	74	156,10	-	-	-	-
	16-17 yaş	107	154,63	-	-	-	-
	18 yaş	109	215,48	-	-	-	-
Uykuda solunumun bozulması	12-13 yaş	60	176,44	16,452	3	0,001	c<d
	14-15 yaş	74	183,41	-	-	-	-
	16-17 yaş	107	148,00	-	-	-	-
	18 yaş	109	196,61	-	-	-	-
Gün içi uykululuk	12-13 yaş	60	196,54	29,652	3	0,000	b, c<d
	14-15 yaş	74	126,34	-	-	-	-
	16-17 yaş	107	168,78	-	-	-	-
	18 yaş	109	203,89	-	-	-	-
Yatma zamanı direnci	21:30-22:00	89	136,52	23,531	3	0,000	a<b, c, d ve a, b, c<d
	22:01-23:00	103	180,62	-	-	-	-
	23:01-24:00	101	181,74	-	-	-	-
	00:01 ve sonrası	57	216,06	-	-	-	-
Uykuya dalmanın gecikmesi	21:30-22:00	89	203,31	38,049	3	0,000	a, b>c, d ve c>d
	22:01-23:00	103	199,87	-	-	-	-
	23:01-24:00	101	157,08	-	-	-	-
	00:01 ve sonrası	57	120,68	-	-	-	-
Uyku süresi	21:30-22:00	89	142,65	29,341	3	0,000	a, d<b, c
	22:01-23:00	103	202,09	-	-	-	-
	23:01-24:00	101	197,05	-	-	-	-
	00:01 ve sonrası	57	140,55	-	-	-	-
Uyku kaygısı	21:30-22:00	89	148,17	20,483	3	0,000	d>a, b, c
	22:01-23:00	103	170,15	-	-	-	-
	23:01-24:00	101	177,66	-	-	-	-
	00:01 ve sonrası	57	224,02	-	-	-	-
Gece uyanmaları	21:30-22:00	89	161,87	21,407	3	0,000	c, d>a, b
	22:01-23:00	103	146,72	-	-	-	-
	23:01-24:00	101	203,08	-	-	-	-
	00:01 ve sonrası	57	199,91	-	-	-	-
Parasomniler	21:30-22:00	89	138,79	20,598	3	0,000	c, d>a, b ve a<b
	22:01-23:00	103	172,64	-	-	-	-
	23:01-24:00	101	193,02	-	-	-	-
	00:01 ve sonrası	57	206,95	-	-	-	-
Uykuda solunumun bozulması	21:30-22:00	89	162,48	12,455	3	0,006	c>a, b, d
	22:01-23:00	103	164,39	-	-	-	-
	23:01-24:00	101	202,05	-	-	-	-
	00:01 ve sonrası	57	168,84	-	-	-	-
Gün içi uykululuk	21:30-22:00	89	171,88	3,582	3	0,310	Yok
	22:01-23:00	103	167,36	-	-	-	-
	23:01-24:00	101	174,50	-	-	-	-
	00:01 ve sonrası	57	197,63	-	-	-	-

a: 21:30-22:00, b: 22:01-23:00, c: 23:01-24:00, d: 00:01 ve sonrası

Tartışma

Ergenlerde uyku ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesinde cinsiyet, eğitim durumu, yaş ve uyku saati değişkenleri önemlilik oluşturmaktadır.

Ergenlerin sosyo-demografik özelliklere göre çocukların uyku alışkanlık düzeylerine ilişkin bulguların sonuçları Saygılı ve ark.'nın (21) üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk üzerine yaptığı çalışma ile Xu ve ark.'nın (22) 16-20 yaş Çinli adölesanlarda yaptığı çalışma, sonuçlarımızla uyumludur.

Gupta ve ark.'nın (23) ise adölesanlarla yaptığı çalışmada adölesanların uykuya geçişlerinin genel olarak 20:00'dan sonra olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bülbül ve ark.'nın (3) yaptığı adölesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler çalışmasında 12-14 yaş grubundaki öğrencilerde gece saat 23'ten sonra yatma oranı %18,5 iken 18 yaş üstü adölesanlarda bu oran %70'e yükselmektedir. 16-18 yaş arası ergenlerin 21:30-22:00 ile 23:01-24:00 ve 00:01 sonrası uyuyanlar arasında olduğu, 23:01-24:00 ve 00:01 sonrasında uyudukları belirlenmiştir. Yaş arttıkça gece yatma saatinin anlamlı bir şekilde arttığı çalışmamızın bulgularıyla uyumludur. Cinsiyet değişkenine göre uyku alışkanlık düzeylerine ilişkin bulgular Epstein ve ark.'nın (24) İsrail'deki ilkökul, ortaokul ve lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, "uykuya dalmanın gecikmesi", "uyku süresi", "uyku kaygısı" ve "gün içi uykululuk" durumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı, Bharti ve ark.'nın (25) okula giden çocuklarda uyku sorunlarına yönelik çalışmasında ve Fırat ve ark.'nın (26) ergenlerde yorgunluk üzerine etkili faktörlerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi erkeklerin kızlara göre daha az uyku alışkanlıkları sorunu yaşadıkları belirlenmiştir.

Eğitim durumuna göre uyku alışkanlık düzeylerine ilişkin bulgu sonuçları BaHammam ve ark.'nın (27) ilköğretim okulu çocuklarının uyku sorunları ve alışkanlıkları ile ilgili çalışmasında, Bootzin ve Stevens'in (28) de ergenlerde uykularına ilişkin çalışması ile Zhang ve ark.'nın (29) Çin'de adölesanlarla yaptığı çalışmanın sonuçları ile uyumludur. Bu bulgu Vardar ve ark.'nın (10) yaptığı ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi çalışmasında lise ve ortaöğretimde öğrenim gören kız öğrencilerin yatma zamanında direnç gösterme ve uyku esnasında yaşadığı stresin uyku kalitelerini etkilediği ve üniversite başlayan ergenlerin lise ile ortaokul öğrencilerine göre daha çok uyku alışkanlıkları sorunu yaşadıkları belirlenmiştir.

Yaş değişkenine göre uyku alışkanlık düzeylerine ilişkin bulgular Joo ve ark.'nın (30) Kore'de lise öğrencilerinin gündüz uyku prevelansı ile arasındaki ilişki çalışması ve Chung ve Cheung'un (31) Hong-Kong ve Çinli ergenlerin uyku-uyanıklık düzeni çalışması, Bates ve ark.'nın (32) çocuk ve ergenlerle yaptığı çalışmanın sonuçları bulgularımızla uyumluluk göstermektedir. Johnson ve ark.'nın (33) ergenlikte Amerikan Tanı ve Sınıflandırma Sistemi'nin son versiyonu uykusuzluğunun epidemiyolojisi: Yaşam boyu yaygınlık, kroniklik ve acil cinsiyet farkı çalışmasında ise uyku esnasında uyku sorunlarının yaş dönemlerine göre paralellik gösterdiği ve 18 yaşında olanların 12-13 yaş, 14-15 yaş ve 16-17 yaş gruplarından daha iyi olduğu saptanmıştır.

Uyku saati değişkenine göre uyku alışkanlık düzeylerine ilişkin bulgular Chervin ve ark.'nın (34) yaptığı çalışmada, ergenlerin %30-38'inin

uyumada direnç gösterdikleri, uyuduklarında gece uyanmalarının uyku saatine göre farklılaştığı, Luginbuehl ve Kohler (35) in yaptığı çalışma uyku saati geciktikçe ergenlerin uyku alışkanlıkları sorunu yaşadıkları bulgularımızla uyumludur. Tekeli (36) yaptığı lise son sınıf öğrencilerinin uyku kalitelerinin ve sınav kaygılarının değerlendirilmesi çalışması ve Shin ve ark.'nın (37) lise öğrencilerinin uyku alışkanlıkları, performansı, gündüz uyku hali çalışması sonuçları da çalışma sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir.

Çalışmanın Kısıtlılıkları

Çalışmaya 12-18 yaş arasında ergenler dahil edilmiştir. Araştırma sonuçları sadece araştırmadaki örneklem grubuna genellenebilir.

Sonuç

Ergenlik döneminde uyku ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesi özel bir çaba, dikkat ve bilgi birikimi gerektirir. Uyku ve uyku kaliteleri ergenlerin biyo-psikososyal sağlığını, sosyal ilişkilerini, gün içi aktivitelerini ve aile etkileşimini her yönden etkilemektedir. Ergenlerin uyku ve uykularının değerlendirilmesinde yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve uyku alışkanlıklarına ilişkin veriler uyku kalitelerini doğrudan ve dolaylı olarak etkilemektedir. Bu yüzden ergenlerin uyku ve uyku alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin belirlenerek etkileyen faktörler ile ilişkili araştırmaların ve çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Etik

Etik Kurul Onayı: Araştırma için Hakkari Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (IRB: 2021/81-1, tarih: 24.12.2021) izin alınmıştır.

Hasta Onayı: Araştırma kapsamında etik ihlale sebebiyet vermemek için 12-18 yaş grubunda yer alan ergenlere yönelik rıza formu ve ebeveynlerinden bilgilendirilmiş onam formu ile onay alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Editörler kurulu ve editörler kurulu dışında olan kişiler tarafından değerlendirilmiştir.

Yazarlık Katkıları

Konsept: Ç.M.H., D.D.K., Dizayn: Ç.M.H., D.D.K., Veri Toplama veya İşleme: Ç.M.H., D.D.K., Analiz veya Yorumlama: Ç.M.H., D.D.K., Litaratür Arama: Ç.M.H., D.D.K., Yazan: Ç.M.H.

Çıkar Çatışması: Yazarlar tarafından çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar tarafından finansal destek almadıkları bildirilmiştir.

Kaynaklar

1. Lukowski AF, Milojevich HM. Sleep problems and temperament in young children with Down syndrome and typically developing controls. J Intellect Disabil Res 2017;61:221-32.
2. Karadağ M. Classification of Sleep Disorders (ICSD-2). The Archives of Lung 2007;8:88-91.
3. Bülbül S, Kurt G, Ünlü E, Kırılı E. Adölesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2010;53:204-10.
4. Koulouglioti C, Cole R, Kitzman H. Inadequate sleep and unintentional injuries in young children. Public Health Nurs 2008;25:106-14.

5. Şenol V, Soyuer F, Pekşen Akça R, Argün M. The Sleep Quality in Adolescents and the Factors that Affect It. *Kocatepe Medical Journal* 2012;14:93-102.
6. Stores G. Aspects of parasomnias in childhood and adolescence. *Arch Dis Child* 2009;94:63-9.
7. Atasoy Subaşı E. To compare chronotype, sleep problems and risky behaviour parameters in adolescents with ASBHD. (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2009.
8. Mazurek MO, Sohl K. Sleep and Behavioral Problems in Children with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* 2016;46:1906-15.
9. Akandere M, Acar M, Baştuğ G. Investigating The Hopelessness And Life Satisfaction Levels of The Parents With Mental Disabled Child. *SUSBED* 2009;22:23-32.
10. Vardar S, Öztürk L, Vardar E, Kurt C. Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve oznel uyku kalitesi ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2005;6:154-62.
11. Wolfson AR, Carskadon MA. Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Dev* 1998;69:875-87.
12. Cingöz Bilgiç E. The investigation of sleep disorders of the children and adolescents with divorced and non-divorced parents. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
13. Bootzin RR, Stevens SJ. Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. *Clin Psychol Rev* 2005;25:629-44.
14. Uğurlu N, Kostakoğlu K, Ağca D, Tekin L. Psikiyatri hastalarının uyku hijyeni eğitimi öncesi ve sonrası uyku durumlarının belirlenmesi. *J Psychiatric Nurs* 2008;9:23-8.
15. Jan JE, Owens JA, Weiss MD, Johnson KP, Wasdell MB, Freeman RD, Ipsirolu OS. Sleep hygiene for children with neurodevelopmental disabilities. *Pediatrics* 2008;122:1343-50.
16. Hoffman CD, Sweeney DP, Lopez-Wagner MC, Hodge D, Nam CY, Botts BH. Children With Autism: Sleep Problems and Mothers' Stress. *FOCUS* 2008;23:155-65.
17. Karagöz Y. SPSS - AMOS - META Uygulamalı İstatistiksel Analizler. Nobel Yayıncılık, Ankara, 2020.
18. Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2012.
19. Owens JA, Spirito A, McGuinn M. The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. *Sleep* 2000;23:1043-51.
20. Fis NP, Arman A, Ay P, Topuzoğlu A, Güler AS, Gökçe İmren S, Ersu R, Berkem M. The validity and the reliability of Turkish Version of Children's Sleep Habits Questionnaire. *Anatolian Journal of Psychiatry* 2010;11:151-60.
21. Saygılı S, Çil Akıncı A, Arıkan H, Dereli E. Sleeping Quality and Fatigue Among University Students. *Ejovoc* 2011;1:88-94.
22. Xu Z, Su H, Zou Y, Chen J, Wu J, Chang W. Sleep quality of Chinese adolescents: distribution and its associated factors. *J Paediatr Child Health* 2012;48:138-45.
23. Gupta R, Bhatia MS, Chhabra V, Sharma S, Dahiya D, Semalti K, Sapra R, Dua RS. Sleep patterns of urban school-going adolescent. *Indian Pediatr* 2008;45:183-9.
24. Epstein R, Chillag N, Lavie P. Starting times of school: effects on daytime functioning of fifth-grade children in Israel. *Sleep* 1998;21:250-6.
25. Bharti B, Malhi P, Kashyap S. Patterns and problems of sleep in school going children. *Indian Pediatr* 2006;43:35-8.
26. Firat M, Kanbay Y, Utkan M, Demir Gökmen B. Examination of Effective Factors on Fatigue in Adolescents with Structural Equality Model. *OPUS JSR* 2021;18:2665-82.
27. BaHamam A, AlFaris E, Shaikh S, Bin Saeed A. Prevalence of sleep problems and habits in a sample of Saudi primary school children. *Ann Saudi Med* 2006;26:7-13.
28. Bootzin RR, Stevens SJ. Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. *Clin Psychol Rev* 2005;25:629-44.
29. Zhang WJ, Yan C, Shum D, Deng CP. Responses to academic stress mediate the association between sleep difficulties and depressive/anxiety symptoms in Chinese adolescents. *J Affect Disord* 2020;263:89-98.
30. Joo S, Shin C, Kim J, Yi H, Ahn Y, Park M, Kim J, Lee S. Prevalence and correlates of excessive daytime sleepiness in high school student in Korea. *Psychiatry Clin Neurosci* 2005;59:433-40.
31. Chung KF, Cheung MM. Sleep-wake patterns and sleep disturbance among Hong Kong Chinese adolescents. *Sleep* 2008;31:185-94.
32. Bates LC, Zieff G, Stanford K, Moore JB, Kerr ZY, Hanson ED, Barone Gibbs B, Kline CE, Stoner L. COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. *Children (Basel)* 2020;7:138.
33. Johnson EO, Roth T, Schultz L, Breslau N. Epidemiology of DSM-IV insomnia in adolescence: lifetime prevalence, chronicity, and an emergent gender difference. *Pediatrics* 2006;117:e247-56.
34. Chervin RD, Archbold KH, Panahi P, Pituch KJ. Sleep problems seldom addressed at two general pediatric clinics. *Pediatrics* 2001;107:1375-80.
35. Luginbuehl M, Kohler WC. Screening and evaluation of sleep disorders in children and adolescents. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am* 2009;18:825-38.
36. Tekeli S. Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Uyku Kalitelerinin ve Sınav Kaygılarının Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2009.
37. Shin C, Kim J, Lee S, Ahn Y, Joo S. Sleep habits, excessive daytime sleepiness and school performance in high school students. *Psychiatry Clin Neurosci* 2003;57:451-3.