

**T.C.
KAFKAS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**UYKU DÜZENSİZLİĞİNİN İLKÖĞRETİM ÇAĞI
ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRENME DURUMLARI VE BAŞARILARI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zafer TARIKDAROĞLU

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Ali Osman ENGİN**

KARS-2009

T.C.
KAFKAS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Zafer TARIKDAROĞLU 'na ait “**Uyku Düzensizliğinin İlköğretim Çağı Öğrencilerinin Öğrenme Durumları Ve Başarıları Üzerindeki Etkisi** ” konulu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı Yüksek Lisans tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Öğretim Üyesinin Ünvanı, Adı ve Soyadı

İmza

Doç. Dr. Muzaffer ALKAN

.....

Yrd.Doç. Dr. Ali Osman ENGİN

.....

Yrd.Doç. Dr. Ahmet ÖZDEN

.....

Bu tezin kabulü Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun/...../200 tarih ve/..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

UYGUNDUR

...../...../.....

Doç. Dr. Selçuk URAL
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	II
ABSTRACT	IV
ÖNSÖZ.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VII
1. GİRİŞ	1
2. UYKU DÜZENSİZLİĞİNİN İLKÖĞRETİM ÇAĞI ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRENME DURUMLARI VE BAŞARILARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ.....	2
2.1. Öğrenci Açısından Uyku Düzensizliğine Neden Olan Etmenler	3
2.1.1. Öğrencinin Aile Yapısındaki Düzensizlikler	3
2.1.2. Öğrencinin Psikolojik Durumu (Üzüntü, Sıkıntı, Kaygı vs. Gibi Duygular).....	3
2.1.3. Yüksek Heyecan ve Mutluluk Hali.....	4
2.2. Uyku Bozukluklarının Neden Olduğu Problemler ve bu problemlerin başarı üzerine etkisi	5
2.2.1. Gündüz Uyuma Hali	5
2.2.2. Dikkat Dağınıklığı ve Konsantrasyon Eksikliği.....	5
2.2.3. Bellek Problemleri ve Unutkanlık	6
2.3. Sağlıklı Uyku Başarıyı Arttırır	6
2.4. Ders Çalışma ve Uyku Problemi	8
3. YÖNTEM	14
3.1. Araştırma Problemi.....	14
3.2. Araştırma Evreni ve Örnekleme	14
3.3. Araştırma Yöntemi	14
3.4. Varsayım ve Sınırlılıklar.....	14
4. ANKETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ	15
5. SONUÇ.....	29
5.1. Anket Sorularına Verilen Cevap Dağılımı.....	29
5.2. Araştırmanın İstatistik Verilerinden Elde Edilen Sonuçlar	31
KAYNAKÇA.....	33
EKLER.....	34
ÖZGEÇMİŞ	44

ÖZET**YÜKSEK LİSANS TEZİ****UYKU DÜZENSİZLİĞİNİN İLKÖĞRETİM ÇAĞI ÖĞRENCİLERİNİN
ÖĞRENME DURUMLARI VE BAŞARILARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ****Zafer TARIKDAROĞLU****Kafkas Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı****Tez Yöneticisi: Yrd. Doç. Dr. Ali Osman ENGİN****2009, Sayfa: VIII + 44**

Bu araştırmada, uyku düzensizliğinin ilköğretim çağı öğrencilerinin öğrenme durumlarını ve başarılarını nasıl etkilediği incelenmiştir. Uyku düzensizliği problemi birkaç çeşit olup genellikle psikolojik sorunlardan kaynaklanmaktadır. İlköğretim çağı öğrencilerinin de yaş durumları göz önüne alınırsa yaşayacağı psikolojik bir sorunun etkisinden kolay kolay kurtulamayacaktır. Bu da onda çeşitli problemlerin çıkmasına neden olacaktır. Bu problemlerden birisi de uyku düzensizliğidir.

Uyku düzensizliği öğrencilerin öğrenme durumlarını doğrudan veya dolaylı bir şekilde etkileyebilmektedir. Uyku düzensizliği olan öğrencinin hayatı düzensizleşecektir. Bu düzensizlik doğal olarak derslerine ve başarısına etki edecektir. Yapılan araştırmalarda öğrenci başarısını etkileyen en önemli unsurlardan birisi olarak yaşam koşulları ve şekli gösterilmiştir. O çağdaki bir öğrenci yaşadığı ortam ve bulunduğu koşullardan yüksek düzeyde etkilenecektir. İyi koşullar iyi sonuçlar kötü koşullar kötü sonuçlar doğuracaktır. İşte bu kötü sonuçlardan birisi de başarısızlıktır. Tabi ki burada başarısız olmasına neden olan şeyler koşulların öğrenci üzerinde bıraktığı olumsuz etkilerdir.

Bu çalışmada, uyku düzensizliğinin öğrenciler üzerine etkisi üzerine bir anket yer almaktadır. Anket ilköğretim 3. Sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Alınan sonuçlara göre değerlendirmeler yapıp uyku düzensizliğinin öğrencilerin başarıları üzerinde ne gibi etkiler yaptığı alınan cevaplar doğrultusunda elde edilmiştir. Anketlere göre uyku

düzensizliği yaşayan öğrenci sayısı yaşamayanlara göre çok azdır. Özellikle ebeveynlere yapılan ankette bu daha iyi anlaşılmaktadır. Fakat uyku düzensizliği olan öğrenci sayısı az olsa da uyku düzensizliğinin etkileri bu öğrencilerde net bir şekilde görölmektedir.

Genelde öğrencilerin bunalım içinde oldukları zaman ortaya çıkan uyku bozuklukları hayat normale döndüğü zaman ortadan kalkmaktadır. Bunun için ebeveynlerin çocuklarına, özellikle ilköğretim çağındaki çocuklarına dikkatli davranmaları ve her şeyleriyle yakından ilgilenmeleri lazımdır. İlgili davranılır ve dikkatli olunursa hem çocukta ortaya çıkacak problemler engellenmiş hem de öğrenme durumlarının ve başarılarının düşmesi engellenmiş olur.

Anahtar Kelimeler: Uyku düzensizliği, öğrenme durumları ve başarı.

ABSTRACT**MASTERS THESIS****THE EFFECT OF SLEEP DISORDER ON THE LEARNING SITUATION AND
SUCCESS OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS****Zafer TARIKDAROĞLU****Universty of Kafkas
The Institue of Social Sciece
Main Science of Science of Education****2009; Page: VIII + 44****Supervisor: Assistant Professor Dr. Ali Osman ENGİN**

Sleep disorder, because of its impact on students, a topic that is important. Sleep disorders occur due to various problems and issues of student success as well as personality characteristics and learning situations that negatively. Brain and nervous system to stay wakeful affect most individuals, the more there is difficulty in the cognitive perspective. Some sleep disorders can have on the physical problems. But in terms of cognitive problems more destructive to individuals and work hard to make an impact. The concepts of learning and achievement in the cognitive skills that directly and explicitly for the sleep disorders are linked with these concepts can be seen. Insomnia in a child care problem that start with the mess in the process, performing meaningless events, can not be aware, daytime somnolence, lack of concentration, such as the events are seen. Sleep problems can not be brought to the timely solution can result in greater losses. But after the start of abnormalities of sleep problem is trying to be correct most of the events without the individual is brought into the old layout. Thus, the success and minimize problems in learning will be downloaded. Also, there are factors that causes the sleep disorder. If these factors are eliminated out of the disorder will occur in individuals are indicated. These factors, family structure of the disorder, the individual in cases where, sadness, hardship, fussiness, emotions such as anxiety, are difficult to solve individual problems, a high state of excitement, etc.. as. Family structure and status of students in our country in general we look for students in this

period of such intense feelings of distress and can see in the image is observed. This suggests that many of these situations is the failure and sleep irregularities and indirectly lead to learning difficulties.

In this research thesis and guiding me to take my advice most valuable contribution to my teacher and my adviser, Yrd.Doç.Dr. Ali Osman ENGİN and a section of teachers Doç. Dr. Muzaffer ALKAN'A, Yrd. Doç. Dr. Ahmet ÖZDEN'e thank you forever to burn. again this helps me in the process of Atatürk University Doç. Dr. Dursun KAYAungrudging always on my side to, and unsparing support me, my father Yaşar TARIKDAROĞLU and lover my family a debt of thanks to lover know.

Key Words: Sleep disorder, learning situation and success.

ÖNSÖZ

Uyku düzensizliği, öğrenciler üzerindeki etkileri dolayısıyla, önem arz eden bir konudur. Uyku düzensizliği sebebiyle çeşitli sorunlar oluşmakta ve bu sorunlar öğrencilerin kişilik özellikleri yanı sıra başarısını ve öğrenme durumlarını da olumsuz etkilemektedir. Uykusuz kalmak en çok beyin ve sinir sistemini etkilediği için bireyde bilişsel açıdan zorluk daha fazla yaşanmaktadır. Bazı uyku bozukluklarında bedensel sorunlar da yaşanabilir. Fakat bilişsel açıdan oluşan sorunlar birey için daha yıkıcı ve işleri zorlaştırıcı bir etki yapmaktadır. Öğrenme ve başarı kavramları da bilişsel beceriler kısmında olduğu için uyku bozukluklarının doğrudan ve açık bir şekilde bu kavramlarla bağlantılı olduğu görülmektedir. Uykusuzluk problemi çeken bir çocukta dikkat dağınıklığı ile başlayan süreçte, anlamsız olaylar sergileme, farkında olamama, gündüz uyku hali, konsantrasyon eksikliği gibi olaylar görülmektedir. Uyku problemine zamanında çözüm getirilemezse daha büyük kayıplara neden olabilir. Fakat anormallikler başladıktan sonra uyku problemi düzeltilmeye çalışılırsa saydığımız olaylardan birçoğu olmadan birey eski düzenine kavuşur. Böylece başarıda ve öğrenmede çıkacak sorunlar en aza indirilmiş olur. Bir de uyku düzensizliğine sebep olan etmenler vardır. Eğer bu etmenler ortadan kaldırılırsa bireyde gerçekleşen bozuklukların ortadan kalkacağı belirtilmektedir. Bu etmenler; aile yapısındaki bozukluklar, bireyin içinde bulunduğu durum, üzüntü, sıkıntı, telaş, kaygı gibi duygular, bireyin çözmekte zorlandığı sorunlar, yüksek heyecan hali vb. gibi. Ülkemizdeki aile yapısına ve öğrencilerin durumlarına genel olarak baktığımızda bu dönemdeki öğrencilerde bu gibi sıkıntıların ve duyguların yoğun bir şekilde görüldüğü gözlemlenmektedir. Bu da göstermektedir ki bu durumların fazla olması uyku düzensizliğine ve dolaylı olarak başarısızlığa ve öğrenme zorluğuna yol açmaktadır. Bu araştırmada Tez danışmanlığımı üstlenerek bana yol gösteren ve en fazla katkıyı sağlayan değerli hocam ve danışmanım, Yrd. Doç.Dr. Ali Osman ENGİN'e ve bölüm hocalarından Doç. Dr. Muzaffer ALKAN'a, Yrd. Doç. Dr. Ahmet ÖZDEN'e sonsuz teşekkür ediyorum. Yine bu süreçte yardımlarını benden esirgemeyen Atatürk Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Dursun KAYA'ya, her zaman yanımda olan ve desteğini benden esirgemeyen babam Yaşar TARIKDAROĞLU'na ve sevgili aileme teşekkürü bir borç bilirim.

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.	Araştırmaya Katılan Ailelerin Gelir Düzeylerine İlişkin Bulgular	15
Tablo 2.	Araştırmaya Katılan Annelerin Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular	15
Tablo 3.	Araştırmaya Katılan Babaların Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular	16
Tablo 4.	Araştırmaya Katılan Annelerin Meslek Varlığına İlişkin Veriler.....	16
Tablo 5.	Araştırmaya Katılan Ailelerdeki Fert Sayısına İlişkin Veriler.....	16
Tablo 6.	Araştırmaya Katılan Ailelerin Fiziki Şartlarına İlişkin Bulgular.....	16
Tablo 7.	Öğrencilerin gündüzleri uykusunu alamamış gibi uyuma hissi duyup duymadıkları ile ilgili cevapların dağılımı	16
Tablo 8.	Çocuğun gece uykusuna dalmakta zorluk çekip çekmediği ile ilgili cevapların dağılımı.....	17
Tablo 9.	Çocuğun gün boyu kendini yorgun hissedip hissetmediği ile ilgili cevapların dağılımı.....	17
Tablo 10.	Çocukların gün boyu uykulu olup karşı konulamaz bir biçimde uyumak isteyip istemedikleri ile ilgili cevaplarının dağılımı.....	18
Tablo 11.	Öğrencinin hep uyuma hissine kapılma hali ne sıklıkla tekrarlayıp tekrarlamadığı ile ilgili cevapların dağılımı	18
Tablo 12.	Çocuğun uyurken gözlerinde hareketlilik olup olmadığı ile ilgili cevapların dağılımı.....	19
Tablo 13.	Öğrencilerin en az üç ay her gün karşı konulamaz dinlendirici uyku nöbetleri olup olmadıklarıyla ilgili cevapların dağılımı.....	19
Tablo 14.	Çocuğun uyurken burnundan rahat nefes alıp almadığı ile ilgili cevapların dağılımı.....	19
Tablo 15.	Çocuğun gece uykusunda horlayıp horlamadığı ile ilgili cevapların dağılımı.....	20
Tablo 16.	Çocuğun uyurken ağzının kuruyup kurumadığı ile ilgili cevapların dağılımı.....	20
Tablo 17.	Öğrencinin uyuma ve uyanma saatleri hep aynıdır, yoksa değişiyor mu ile ilgili cevapların dağılımı.....	21
Tablo 18.	Öğrencinin hem uyurken hem de uyanırken zorlanıp zorlanmadığı ile ilgili cevapların dağılımı.....	21

Tablo 19. Öğrencinin günün uygunsuz saatlerinde aşırı uykulu ve uyanık olma gibi durumları ile ilgili cevapların dağılımı.....	21
Tablo 20. Öğrencinin yatmadan önce yemek yeme alışkanlığının olup olmadığı ile ilgili cevapların dağılımı.....	22
Tablo 21. Öğrencinin evinde ve çevresinde uyku dönemini bozabilecek düzeyde gürültü üreten kaynaklar var olup olmadığı ile ilgili cevapların dağılımı.....	22
Tablo 22. Öğrencinin uyku esnasında çeşitli ayak ve bacak hareketleriyle üzerindeki örtü veya yorganı açıp açmadığı ile ilgili cevapların dağılımı	23
Tablo 23. Öğrencinin uykudan aniden ve korkuyla uyanıp uyanmaması ile ilgili cevapların dağılımı.....	23
Tablo 24. Öğrencinin gece ve gündüz sık sık idrara ve tuvalete gidip gitmediği ile ilgili cevapların dağılımı.....	24
Tablo 25. Öğrencinin geç saatlere kadar televizyon ve benzeri eğlence araçlarını izleyip izlemediği ile ilgili cevapların dağılımı	24
Tablo 26. Öğrencilerin rahat bir gece uykusuna sahip olup olmadığıyla ilgili cevapların dağılımı.....	24
Tablo 27. Öğrencilerin uykuda konuşma alışkanlığı olup olmadığı ile ilgili cevapların dağılımı.....	25
Tablo 28. Öğrencinin uyur gezerlik halinin olup olmadığı ile ilgili cevapların dağılımı.....	25
Tablo 29. Araştırmanın Soruları ve Başarı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Verileri.....	27

1. GİRİŞ

Uyanma kişilere göre değişkenlik gösterir. Kimi insanlar zor uyanabilir, kimleri ise hemen uyanabilirler. Uykunun derinliğini ölçmek için 1930 yılında başlayan araştırmalar yapıldı. Bu araştırmalar sırasında rüyaların ne zaman gerçekleştiğini belirlemek içinde duyarlı teknikler geliştirdiler. Araştırma esnasında kafatasını kaplayan deriye, uyku sırasında kendiliğinden gerçekleşen beyin faaliyetleri ile rüya görürken gerçekleşen göz hareketlerinin yol açtı elektriksel değişimlerin yada beyin dalgalarının grafik kaydına elektroensafalokram denir.

Uykunun beş evrede gerçekleştiğı beyin dalgaları örüntülerinin analizi sonucu ortaya çıkmıştır. Buna bağlı olarak uykunun dört derinlik düzeyi, bir de hızlı göz hareketi (diğer bir ifadeyle REM) olarak bilinen beşinci evresi vardır.

Uykunun ilk evresi yavaş – dalga uykusu (NREM) ile başlar. Gece boyunca bu uyku evreleri değişir. Yaşla birlikte uyku devrelerinin örüntüsü değişir. Buna örnek olarak yeni doğan bebekler uyku sürelerinin yaklaşık yarınısı Desenkroize uyku (REM) harcamaları gösterilebilir. Bu oran beş yaşında toplam uyku süresinin %20 ile 25' ine düşer ve yaşlılığa kadar aşağı yukarı sabit kalır, sonra %18' e düşer ya da daha da azalır. Yaşlılar üçüncü ve dördüncü evre uykularını daha az yaşama eğilimi gösterirler. Yaşlı insanlarla gece uyanmaları daha sık ve daha uzun olur. İnsanlar yaşlandıkça bir tür doğal imsomnianın yerleştiğı görülür. (Gillin, 1985)

2. UYKU BOZUKLUKLARININ İLKÖĞRETİM ÇAĞI ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRENME DURUMLARI VE BAŞARILARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Uyku bozuklukları kişide çeşitli sorunlara ve vücut dengesizliklerinde yol açmaktadır. Bu sorunlar ve anormallikler ilköğretim çağı öğrencilerinde daha fazla etkisini gösterip okul yaşantılarını ve öğrenme durumlarını doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Uyku sorunu yaşayan öğrencilerde gündüz uyuma hali, dikkat dağınıklığı, bellek problemleri, konsantrasyon problemi, unutkanlık, yaptığı ve gördüğü olayları anlamlandırılmama ve bunlara benzer birçok problem ortaya çıkmaktadır. Bu problemler ise öğrencide öğrenme düzensizliğine ve başarı düşüklüğüne yol açmaktadır. Ayrıca öğrencinin uyku düzensizliği çekmesine neden olan birtakım etmenler de bulunmaktadır. Bu etmenleri sayacak olursak; aile yapısındaki bozukluklar, bireyin içinde bulunduğu durum, üzüntü, sıkıntı, telaş, kaygı gibi duygular, bireyin çözmekte zorlandığı sorunlar, yüksek heyecan hali vb. gibi örnekler verilebilir. Şimdi önce öğrencide uyku düzensizliğine neden etmenleri daha sonra ise uyku düzensizliğinin öğrenci başarısı ve öğrenme durumu üzerinde etkisini inceleyelim.

Öğrenmeyi Etkiliyor

Çocuklarda gece uyku kalitesinin gündüz ruh halini, öğrenme becerilerini ve davranışlarını ne kadar etkilediği artık açıkça biliniyor. Okul problemleri olan çocuklarda uykuda solunum bozuklukları, huzursuz bacak sendromu ve periodik bacak hareketi düzensizliği (PLMD) daha sık görülüyor.

Uykuda solunum bozuklukları ve periyodik bacak hareketleri düzensizliği tanılarının uyku çalışmasıyla konulduğunu belirtiyor. Çalışma sırasında çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlamak amacıyla aileden bir kişinin çocuğun yanında kalması sağlanıyor. Vücuduna çeşitli elektrotlar yapıştırılan ve kemerler bağlanan çocuk uyku sırasında takip ediliyor. Uyku çalışması çocuğa herhangi bir ağrı veya sıkıntı vermiyor.

Sabaha kadar uykusu izlendikten sonra tanı çocuklarda uyku bozuklukları konusunda deneyimi olan bir uzman tarafından değerlendiriliyor. Doğru tanı konulmasında, yakınmaları ve uyku çalışmasının sonuçlarını çocuklarda uyku düzensizliği konusunda deneyimi olan bir uzmanın değerlendirmesi büyük önem

taşıyor. Uyku laboratuvarında teknisyen gözetiminde yapılan uyku çalışmaları tanı koymada geçerli olan tek yöntem olma özelliğini sürdürüyor. Toplumda sık karşılaşılan yanlış bir düşünce de, uyku sorunlarının çocuğun büyümesiyle kendiliğinden geçeceğine inanılması.

Bu hastalıkların kendiliğinden geçmediği aksine kronik bir seyir izlediği uyarısında bulunuyor. Örneğin Amerika'da yapılan bir araştırmada uyku problemleri yaşayan 3 yaş grubu çocukların bu sorunu bebeklik döneminden itibaren yaşadıkları belirlenmiş. Ayrıca ilköğretim öğrencileri arasında yapılan bir başka çalışmada da, bu gençlerin çocukluk çağından itibaren uyku problemleri yaşadıkları ortaya konmuş (Guyton A. C., Hall J. C.)

2.1. Öğrenci Açısından Uyku Düzensizliğine Neden Olan Etmenler

2.1.1. Öğrencinin Aile Yapısındaki Düzensizlikler

Uyku düzensizliğine neden olan en önemli etmenlerden birisi aile yapısındaki bozukluktur. Öğrenci için başarıda en önemli etkenlerden birisi olan aile, öğrenciye gerekli ortamı sağlayamıyorsa ve öğrenci bulunduğu durum içerisinde rahatsız oluyorsa, öğrencinin kaygılanması ve çözüm bulamaması öğrencide bilişsel bir sorun oluşturmuş olur. Bu da öğrencide uyku düzensizliği meydana gelmesine neden olur.

Bu konuda dikkat edilmesi gereken husus, eğer ebeveynler çocuklarının başarılı olmasını ya da öğrenme zorluğu çekmemesini istiyorsa öncelikle kendilerini değerlendirmeli, çocuklarına nasıl imkânlar sunduklarına bakmalıdırlar. Günümüzde birçok öğrencinin başarısızlığının ailevi durumlardan kaynaklandığı birçok araştırmada açıkça görülmektedir. Bu bozuklukların da, öğrencinin ruhsal düzenini bozduğunu ve buna bağlı olarak uyku düzensizliği başta olmak üzere birçok rahatsızlığa neden olduğu anlaşılmaktadır.(Ali NJ., Pitson DJ 1993)

2.1.2. Öğrencinin Psikolojik Durumu (Üzüntü, Sıkıntı, Kaygı vs. Gibi Duygular)

Öğrenciyi en fazla etkileyen durum, öğrencinin içerisinde bulunduğu psikolojik durumdur. Özellikle sınav zamanları ya da öğrencinin çevresinde gerçekleşen olaylardan etkilendiği zaman psikolojik olarak bir bunalım söz konusu olmaktadır.

Öğrencinin bulunduğu bu bunalım döneminde öğrencinin çektiği en büyük problemlerden birisi ise uyku düzensizliği problemidir.

İnsanın en fazla düşündüğü an kendiyile baş başa kaldığı an olduğu göze alınır, öğrencinin de içinde bulunduğu durumu en fazla düşüneceği ve değerlendireceği an uyuma eğilimine girildiği andır. Kaygılarını, üzüntülerini, sıkıntılarını çözemeyen veya bastıramayan birey beynini sarmış olan bu problemlere çözüm aramaya veya sonucunun ne olacağını düşünmeye başlar. İşte burada uyku düzensizliği problemi çıkar. Birey belki dakikalar belki saatlerce kendini o düşüncelerden alamayıp uyuyamamakta ya da uyusa bile aynı problemler düşüncelerini sardığı için sık sık ani uyanmalar görülecektir. Böyle gerçekleşen uyku düzensizliği problemi bireyi sonraki gün içerisinde de etkilemeye devam edecek ve bireyin öğrenme durumu ve başarısını yoğun bir şekilde etkileyecektir (Urschitz MS., Pediatrics 2004)

2.1.3. Yüksek Heyecan ve Mutluluk Hali

Özellikler sınavlardan önceki gecelerde öğrenciler yüksek heyecan hali yaşarlar. Ayrıca çok beklenen bir başarı ardından ya da gerçekleşmesi beklenen olay ya da olgular için yoğun yaşanan mutluluk duygusu. Bu üç etken de uyku düzensizliğine neden olabilir. Sınavdan önceki gece genel itibariyle öğrencilerde merak ve telaş vardır. O merak ve telaşla yatar ve sabahta onunla kalkarlar. İşte bu merak ve telaş öğrencilerin o gece gerektiği gibi uyuyamamalarına neden olur. Buna bağlı olarak sonraki gün gerçekleşecek sınavda öğrencide konsantrasyon eksikliğine ve dikkatsizliğe neden olarak başarıyı yüksek oranda etkilemektedir. Özellikle günümüzde sınav sistemlerinin eğitim sisteminde önemli bir yeri olduğu düşünülürse günümüz öğrencilerinde bu tür olayların daha fazla yaşandığı saptanabilmektedir. Her yıl yapılan SBS sınavına öğrencilerin duydukları heyecan ve olumsuz yönler düşünülerek hissettikleri kaygı buna çok güzel bir örnektir.

Heyecan halinin yanı sıra aşırı mutluluk hali de uyku düzensizliğine neden olabilir. Buna da örnek vererek anlatacak olursak; uzun zamandır görmediği ve çok görmek istediği birisini göreceğini öğrendiği zaman gece onunla mutlu olup uyuyamama durumudur. Tabi ki bunun yüksek heyecan kadar öğrenci üzerinde etkisi yoktur. Fakat hiç etkisi olmadığını da söyleyemeyiz. Sonuçta yine uykusuzluğa neden olan bir durum ve sonraki aşamasında algıyı, öğrenmeyi ve dolayısıyla başarıyı

etkileyen bir etki söz konusudur (Rhodes SK; Shimoda KC; Wald LR; O'Neil PM, Oesmann MJ., Collop NA).

2.2. Uyku Bozukluklarının Neden Olduğu Problemler ve Bu Problemlerin Başarı Üzerine Etkisi

2.2.1. Gündüz Uyuma Hali

Uyku düzensizliği yaşayan öğrencilerde en fazla görülen problemlerden birisi olan gündüz uyuma hali, öğrencinin gün içerisinde algılama bütünlüğünü sağlayamama halidir. Böyle durumlarda öğrenci gün boyunca uyuma isteği içerisinde. Böyle olduğu zaman derslere gereken ilgiyi gösteremez ve sonucunda iyi bir öğrenme gerçekleşmez. Bunun yanı sıra sadece öğrenme değil o günkü hiçbir olay ve olguya odaklanamaz. O gün yaşadığı ya da öğrendiği şeyleri sonradan hatırlamakta güçlük çeker ya da hiç hatırlayamaz. Bu tip sorunu olan öğrenciyi alkol almış bir insana kısmen de olsa benzetebiliriz.

2.2.2. Dikkat Dağınıklığı ve Konsantrasyon Eksikliği

Okunan kitaptan yada bir yazıdan bir şey anlamama, çabuk sıkılma, düşünceleri toparlayamama, isimleri unutma gibi durumlar, konsantrasyon düzensizliğinin bir işaretidir. En çok gençleri etkileyen ve insan yaşamını olumsuz etkileyen yakınmalardan biri olan konsantrasyon düzensizliği, kişinin performansını olumsuz etkileyerek depresyona kadar sürükleyebiliyor. Daha çok, beyin yorgunluğu, uyku düzensizliği, ısı ve ışık değişimleri, ekonomik sorunlar, aile içi iletişimsizlik, mutsuzluk, umutsuzluk, uyku düzensizliği ve gelecek kaygıları insanları konsantrasyon düzensizliğine itmektedir. Konsantrasyon düzensizliğinin giderilmesinde hipnoterapi etkin biçimde kullanılmaktadır.

Konsantrasyon düzensizliği en çok gençleri etkiliyor. Sistemin yarattığı istenmeyen meslek seçimi, çeşitli televizyon programları, manevi değerlerin yerini maddi değerlerin alması gençleri olumsuz etkiliyor. Neyi, nasıl isteyeceğini bilmeyen genç, depresyona sürükleniyor. Konsantrasyon düzensizliği olan gençleri yönlendiren birileri de yok (Guyton A. C., Hall J. C.)

Yukarıda konsantrasyon düzensizliğinin gençleri ve çocukları nasıl etkilediği çok iyi bir şekilde belirtilmiştir. Uyku düzensizliği probleminin sonucu olarak ortaya

çıkan konsantrasyon eksikliğinin sonucunda öğrenciler kötü etkilenmekte ve bu etki başarı ve öğrenme durumlarına da yansımaktadır. Özellikle konsantrasyon düzensizliği olan öğrencilerde başarısızlığın daha fazla olduğu görülmektedir.

Uyku düzensizliği sonrasında ortaya çıkan dikkat dağınıklığı öğrencinin gün içerisinde derslere odaklanamamasına neden olmaktadır. Buda doğrudan doğruya öğrencide öğrenme gücünün oluşmasına ve başarısızlığa neden olmaktadır. Dikkat dağınıklığı ve sonucunda ortaya çıkan konsantrasyon düzensizliği bireye üç mesaj vermektedir.

1. Beyninizi çalışma talimatına uygun kullanmıyorsunuz demektir.
2. Okuduklarınızı doğru şekilde okumuyorsunuz demektir
3. Konsantrasyon eşığınızı ihlal ediyorsunuz demektir.

2.2.3. Bellek Problemleri ve Unutkanlık

Uyku düzensizliğinin neden olduğu önemli etkilerden birisi de unutkanlık ve bellek problemleridir. Uyku düzensizliği çeken bir insanda vücut yorgunluğunun yanı sıra beyin yorgunluğu da hissedilir. Bunun sonucu olarak ta özellikle ilköğretim çağı öğrencilerinde bu yorgunluk unutkanlığa ya da bellek algı problemlerine neden olmaktadır. Öğrenci yapması gerekenleri unutur, öğretmenin anlattıklarını anlamakta güçlük çeker, öğrendiği bir şeyi hafızasında fazla bir süre tutamaz ve buna bağlı olarak öğrenme olayını gerçekleştirmesi zorlaşır. Ayrıca zihin yorgunluğu olan öğrenci algılanan işlemleri ve olayları kendi beyninde işleyemez. İşlese bile çok doğru cevaplar oluşturamaz. Uyku düzensizliğinden kaynaklanan bu yorgunluk diğer metabolizmaları da etkiler ve daha önemli sorunların çıkmasına da neden olabilir (Ersu R., Rodopman Arman A., Save D., Karadağ B., Berkem M., Dağlı E.).

2.3. Sağlıklı Uyku Başarıyı Arttırır

Sağlıklı Uyku Başarıyı Arttırır

- Bir türlü uyuyamıyorum.
- Sabahları uyanmakta güçlük çekiyorum.
- Gece birkaç defa uyanıyorum, bazen uykum kaçıyor tekrar uyumakta güçlük çekiyorum.
- Ders çalışmaya başlayınca hemen esnemeye başlıyorum

- Gündüz uyuklamak gece ise uyuyamamak beni tedirgin ediyor.

Bu ve buna benzer birçok şikâyetler sınava hazırlanan öğrencilerde özellikle SBS yaklaştıkça artmaktadır. Gece verimli bir uyku yaşayamayan öğrenci gündüzü de gerektiği gibi değerlendirememektir. Temel problem, uyuyamamak ya da uykunun kalitesinin düşük olmasıdır. Uyku insan hayatının vazgeçilmez ihtiyaçları arasında yer alır. Vücudumuzun suya, oksijene ve gıdalara ihtiyacı olduğu gibi uykuya da ihtiyacı vardır. Sağlığımızdaki bir düzensizlik ilk olarak kendini uykuda gösterdiği gibi, uyku düzenindeki en küçük bir aksama etkisini sağlıkta ve günlük yaşantıda gösterir.

Hayatımızın yaklaşık 1/3'ü uykuda geçtiğinden, dengeli bir hayat sürmede dinlendirici uykunun önemi büyüktür. Dinlendirici uyku, dengeli bir hayat için şarttır. Uyku sırasında kalp, göz, beyin, sinir ve kas sistemi üzerinde değişikliklere sebep olduğu., solunum, kan basıncı ve nabız gibi faaliyetlere tesir ettiği bilinmektedir. Uyku, monoton ve sabit bir istirahat hali değildir. Uyku esnasında gün boyunca biriken stresler, gerginlikler ve sinirlilik halleri vücuttan atılır. Uyku sadece uzanıp sabahı yatakta beklemek anlamına gelmez. Uykuda hormon düzeyi dengelenir, sindirim sistemi çalışır, bağışıklık sistemi devreye girer, cilt kendini yeniden yapılandırır (Rhodes SK., Shimoda KC., Wald LR., O'Neil PM., Oexmann MJ., Collop NA.).

İnsanların %90'ı hayatlarının belli dönemlerinde uykusuzluk problemi yaşıyor. Özellikle SBS sınavı yaklaştıkça kendilerini bu problemden kurtaramıyorlar. Haftanın birkaç gününü gerektiği gibi uyuyamadıklarından ders çalışırken ve ders dinlerken dikkatlerini yoğunlaştırmada güçlük çekerler, günlük yaşamlarında da çeşitli sıkıntılar yaşarlar.

Sınavın yaklaşmasıyla beraber yoğun stres içerisinde kendini bulan öğrenci dinlendirici bir uykunun özlemine çekmektedir. Bunun nedeni gereğinden fazla strese sahip olmakla beraber “çok ders çalışmam gerekiyor” düşüncesiyle uyku süresini azaltma çabalarıdır. İlköğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, uyku süresini çok kısa bir sürede azaltmaya çalışan öğrencilerde ertesi gün yorgunluk, halsizlik, konsantrasyon güçlüğü ve hafıza düzensizliği gibi öğrenme faaliyetlerini engelleyen şikâyetler görülmüştür. Ancak başka bir araştırma, uyku süresinin uzun bir zaman dilimi içinde, 1-2 saati aşmamak şartıyla azaltılmasının mümkün olduğunu ve bu azaltmanın kişilerin performansında bozukluğa yol açmadığını gösterdi (Guilleminault C., Pelayo R., Ledger D., Clerk A., Bocian RCZ.).

2.4. Ders Çalışma ve Uyku Problemi

Ders çalışırken uyku hepimizin problemi olur hatta bu dönemlerde psikolojik sanırım daha çok uyuma isteği olur, tabii uyku düzensizliği de cabası. Yeterli uyku alınmaması durumunda kişinin bellek, dil becerisi ile bilişsel fonksiyonların işlevlerinde bozulma meydana gelebiliyor. Ders çalışma esnasında insanın uykusunun gelmesinin asıl nedeni beynin yorgunluğudur. Buna aldırış etmeksizin ders çalışmaya devam eden öğrencilerde uyku düzensizliğinin olduğu görülmektedir. Bu konuda uzmanların öğrencilere tavsiyesi ise; ders çalışma anında uyku geldiğinde beynin bir süreliğine dinlenmeye alınması ve kendini toparlamasına müsaade edilmesinin gerektiğidir. Bu şekilde bir uygulama yapılırsa hem ders çalışırken daha kolay öğrenmenin gerçekleşeceğini hem de uyku düzensizliği gibi rahatsızlıklara neden olmayacağını söylemektedirler (Rhodes SK., Shimoda KC., Wald LR., O'Neil PM., Oexmann MJ., Collop NA.).

Orta Öğretimde Başarıyı Olumsuz Etkileyen

Öğrencilerin başarı ya da başarısızlıklarını etkileyen birden çok etmen bulunmaktadır. Öğrenciler arasında sosyo-ekonomik farklılıkların yanında ilgi, değer ve tutum gibi duyuşsal özellikler açısından da farklılıklar bulunmaktadır (Şama ve Tarım, 2007:138). Her birey, başkalarına benzeyen birtakım özelliklerin yanında benzemeyen birtakım özelliklere de sahiptir. Özellikle okul ortamında öğrenciler öğrenmelerinde; zekâ, yetenek, kişilik özellikleri ve davranışlarında farklılaşabilmektedir (Bacanlı, 2000:137). Öğrenci başarısını etkileyen faktörler; bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili olanlar diye iki grupta toplanabilir. Çevresiyle ilgili olanlardan en önemlisi aile ortamıdır. Ailenin sosyo-kültürel yapısı, ekonomik yapısı ve ailedeki geçimsizlikler gibi etkenler öğrenci başarısını doğrudan etkileyen faktörlerdir. Ayrıca çocuğun yeterli ilgi ve sevgi görmediği aile ortamındaki geçimsizlikler ve dengesizlikler de çocuğun çalışmasını olumsuz yönde etkilemektedir (Akt. Keskin ve Yapıcı, 2008:21, Kepçeoğlu, 1995;Yavuzer, 1992). Ayrıca; zekâ, çalışma alışkanlıkları ve sorumluluk duygusu ön plandadır. Başarı ve başarısızlığın davranışlarının sonucu olduğuna inanan öğrenciler başarılı olurken, başarısızlıklarını; şanssızlık, derslerin zorluğu vb. dış faktörlere bağlayan öğrencilerin başarısızlıklarının arttığı görülmüştür. Bununla beraber, ergenlik döneminde olan ortaöğretimde okuyan öğrenciler birtakım duygusal nedenlerle başarısız

olabilmektedir. Sürekli duygusal gerginlik içinde olan, içe dönük ve dikkat dağınıklığı yaşayan bir öğrencinin okulda başarı göstermesi beklenemez (KESKİN, H.K. ve YAPICI, Ş.).

Aile İlgisinin Öğrencilerin Okul Başarısına Etkisi Öğrencilerin Güçlendirilmesi

Toplumsal yaşamdaki değişimler ve insan hayatında geçirilen deneyimler, eğitim-öğretim anlayışının da değişimini beraberinde getirmektedir. Gelişmiş ülkelerde daha nitelikli eğitim-öğretim sunabilmek ve öğrencilerin okul başarısını yükseltmek için ailelerin, çocuklarının okuldaki karar sürecinde sorumluluk almaları üzerinde durulmaktadır. Ailelerin okul öncesi dönemde, bilinçli anne-baba davranışı sergileyerek çocuklarıyla oyunlar oynaması ve bu şekilde sağlıklı bir iletişim kurabilmesi; okul döneminde ise sorumlu bir veli olarak çocuklarının gelişim özellikleri ve başarı düzeyi konusunda okul tarafından bilgilendirilmesi, veli katılımının öğrenci başarısı üzerindeki olumlu etkilerinin anlaşılması üzerine daha fazla önemsenir olmuştur (BALTAŞ, A.).

Balcı' ya göre (1988, 29) 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Batı'da yoğun olarak tartışılan etkili okul anlayışının temelinde, tüm öğrencilerin öğrenebileceği, tüm öğretmenlerin de öğretebileceği varsayımı yatmaktadır. Ancak etkili okuldaki öğretimin veli, yönetici, öğretmen vs. tüm ilgililerin koordineli ve etkili çabalarının ortak ürünü olduğu ileri sürülmektedir. Veli katılımı, öğrencilerin akademik başarısını gerçekleştirebilmek için okuldaki öğrenimi tamamlayıcı ve destekleyici bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (BALCI, A.).

Wyatt (1996), okul etkililik araştırmalarına dayanarak öğrencilerin öğrenmelerinde okulların donanımsal özelliklerinden çok öğretmenlerin belirleyici olduğunu ileri sürmektedir. Fletcher (1997) ise öğrencilerin okul başarılarının arttırılması ve öğrencilerin daha etkin hale gelebilmeleri için öğrencilerle yetişkinlerin birlikte hareket etmesinin; öğretim, planlama ve okul geliştirme etkinliklerinde işbirliği yapmasının önemine değinmektedir (WYATT, T.).

Bir öğrenci öğrenirken zihninin yüzde 20'sini, duygularının ise yüzde 80'ni kullanır. Yani dersini severek yapan çocuk daha başarılı olur. Çocuğuyla ilgilenemeyen, aile yaşantısında düzen bulunmayan, hayatları programsız anne-babaların çocuklarından düzenli ders çalışma ve başarı beklmeleri yanlış olur.

Bir öğrencinin okul başarısının kaynağı sadece çocuğun yetenek ve zekâsında görülmemelidir. Çocuk okul başarısında sadece akademik yeteneklerini ortaya koyar. Sosyal hayatta, sosyal ilişkilerindeki başarısı da en az okul başarısı kadar önemlidir. Çocuğun okul başarısı onun öğrenme yeteneğini yansıtır.

Okul hayatında başarılı bir öğrenci, hem ailenin hem de öğretmenlerin önemli beklentileridir. Ancak öğrenmeyi dolayısıyla başarıyı engelleyen birçok faktör vardır. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

Yeterli ve düzenli çalışmama, tekrar eksikliği

Çocuğun öğrenmeye karşı isteksizliği ve ilgisizliği

Bilgi, beceri ve yeteneklerin farklılığı

Psikolojik durum (arkadaş ilişkileri, anne-baba ilişkileri, kişilik özellikleri)

Uygun çalışma ortamının ve buna bağlı olarak düzenli, sistemli aile hayatının olmaması

Dersini severek yapan başarılı

Anne-baba çocuğun öğrenme ve başarı sağlamasından direkt sorumlu olmasalar da, başarı ve öğrenmeyi sağlayıcı şartların hazırlanmasından direkt sorumludur. Çalışma ortamı iyi bir şekilde düzenlenen, sistemli bir yaşantıya sahip ailelerin çocukları diğerlerine göre daha başarılı olmaktadır.

Bir çocuk öğrenirken zihninin yüzde 20'sini, duygularının ise yüzde 80'ini kullanır. Bu da şu anlama gelir: Dersini severek, isteyerek yapan öğrenci diğerlerine göre daha başarılı olur. Çocuktan uzun zaman sonra eve gelen, çalışma takibini yapamayan, eve geldiğinde ise daha çok ev işleri veya işyerinden getirdiği işlerle meşgul olan anne-babaların çocuklarından ciddi bir başarı ve gayret beklemeleri doğal değildir.

Çocuğun başarılı olmasında sistemli ve düzenli çalışması ve programlı olması ne kadar çok önemliyse aile içinde ev ortamında çalışan öğrencinin anne-babasının da hayatlarını bir programa bağlamaları ve çocuklarının çalışma düzenini bu programa dâhil etmeleri gereklidir.

Çocuk ders çalışırken, anne-babanın TV seyredip çay içtiği, gezmeye gittiği ya da misafirlikte olduğu bir ortamda "hadi sen odana gidip ders çalış" dendiğinde çocuk odasına gider ders çalışır, ancak aklı dışarıda kalır (GÜLEÇ, S. ve ALKIŞ, S.).

Eğitim ve Öğrenme ilişkileri:

Eğitim: Bireylerin davranışlarında istendik yönde değişiklik meydana getirme sürecidir.

Öğrenme ürünü olan davranışlar genel olarak iki yolla kazanılmaktadır.

Planlı eğitim yoluyla okullarda yada diğer eğitim kurumlarında

Yaşam içinde gelişigüzel

Refleks: Uyarımlara karşı verilen ani ve irade dışı tepkilerdir. Bu tepkiler insanda doğuştan potansiyel olarak vardır; zamanla olgunlaşmaya bağlı olarak ortaya çıkar.

İçgüdü: Doğuştan getirilen, türe özgü davranış örüntüleridir. Ör: arıların bal yapması, ipek böceğinin koza örmesi.....

Özellikleri

Doğuştan gelir, öğrenilmemiştir

Bir türün tüm üyelerinde aynı biçimde görülür.

Karmaşık davranış örüntüleridir.

Niçin yapıldığının bilincinde olmadan gerçekleşir.

B) Öğrenme

Yaşantı ürünü, kalıcı izli davranış değişikliğidir.

Özellikleri

Öğrenmede mutlaka bir davranış değişikliği meydana gelir.

Öğrenme hangi düzeyde olursa olsun, sonucunda davranış değişikliği olur.

Bireyin davranışlarını gözleyerek öğrenmenin gerçekleşip gerçekleşmediğini anlayabiliriz.

Öğrenme yaşantı ürünüdür.

Doğuştan getirilen özellikler öğrenme olarak nitelendirilemez.

Refleksler ve içgüdüler öğrenilmiş davranışlar değildir.

Öğrenme kalıcı izlidir.

Öğrenmeden söz edebilmek için, bireyin gösterdiği davranış değişikliğinin sürekliliğinin olması gerekir.

C) Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

1. Öğrenenle İlgili Faktörler (kişisel etkenler)

Türe özgü hazır oluş: Öğrenecek olan organizmanın istenilen davranışı göstermek için gerekli biyolojik donanıma sahip olması anlamına gelir.

Olgunlaşma: Davranışların öğrenilebilmesi için, organizmanın belli bir gelişmişlik düzeyine ulaşmış olması gerekir.

Zeka: Zihinsel açıdan yeterli düzeye ulaşmayanlar, belli bir yaşa ulaşırsalar bile, istenilen öğrenmeyi gerçekleştiremez.

Genel uyarılmışlık hali ve Kaygı: Uyarılmışlığın ve kaygının orta düzeyde olması gerekir.

Fizyolojik durum: Öğrenmede fizyolojik yapı önemlidir. Özellikle duyu organları

Önceki yaşantılar (deneyim): Önceden edinilmiş olan bilgiler, yeni bilgilerin öğrenilmesini kolaylaştırıyorsa buna olumlu aktarma (pozitif transfer), zorlaştırıyorsa (negatif transfer) olumsuz aktarma denir.

Güdülenme (motivasyon): Bir amaca ulaşmak, bir varlığı bir hazzı elde etmek için eylemde bulunma eğilimidir. Temelinde ihtiyaçlar vardır. Bruner'e göre öğrenciyi harekete geçiren en önemli güdü merak, başarılı olma ve birlikte çalışmadır.

2. Öğrenme Yöntemiyle İlgili Faktörler

Öğrenmeye ayrılan zaman: Zaman dikkate alındığında, öğrenme yöntemlerini aralıklı çalışma veya toplu çalışma şeklinde sınıflandırmak mümkündür. Kalıcı öğrenmenin hedeflendiği durumlarda aralıklı çalışmak daha iyi sonuç verir.

Öğrenilen konunun yapısı: öğrenilen konunun yapısına göre öğrenme yöntemleri, parçalara bölerek çalışma ve bütün halinde çalışma olarak ikiye ayrılabilir. Hangisinin daha yararlı olduğu ele alınan konuya göre değişmektedir.

Öğrencinin aktif katılımı: Öğrenenin aktif veya pasif oluşuna göre öğrenme yöntemleri dinleme, okuma, yazma, anlatma şeklinde sınıflanabilir. Öğrenen, aktif olduğu yöntemleri kullandığında öğrenmede artmaktadır.

Geri bildirim (dönüt): İyi bir öğrenmenin gerçekleşebilmesi için öğrenenin, öğrenip öğrenmediğini veya ne kadar öğrendiği ile ilgili olarak bilgilendirilmesi gerekir. Öğrenci, yaptığı öğrenmenin yeterli olup olmadığını güdülenme ortadan kalkmadan öğrenmelidir (ÖZABACI, N.).

3. Öğrenme Malzemesiyle İlgili Faktörler

Algısal ayırt edebilirlik: Algının seçici bir özelliği vardır. Buna göre öğrenme malzemesinin çevresindeki uyarıcılardan ayırt edilebilir olması öğrenilmesini kolaylaştırır.

Anlamsal çağrışım: Ele alınan konular kazanılmış bilgi birikimiyle ilgili olmalıdır.

Kavramsal gruplandırma: Birçok bilgi ile karşılaşıldığında, bunların sistemli olarak bütünleştirilebilmesi, onun öğrenilebilirliğini artırır. Birbirlerine kavramsal açıdan yakın veya benzer olan kavramlar öğrenmede kolaylık sağlar.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Problemi

Erzurum ili ilköğretim okullarında öğrenciler arasındaki uyku düzensizliği dağılımı nedir? Bu uyku bozuklukları öğrenme başarısını olumsuz etkiler mi?

3.2. Araştırma Evreni ve Örnekleme

Araştırmamızın evreni Erzurum ilindeki ilköğretim okulları öğrencileridir. Araştırmamızın örnekleme ise, rastgele seçilen bir ilköğretim okulu öğrencileridir. (2008-2009, Erzurum Aziziye İlçesi Vali Vefik Kitapçığı İlköğretim Okulu'nda okuyan 4. Sınıf Öğrencileri)

3.3. Araştırma Yöntemi

Araştırma yöntemimiz, literatür taraması, anket uygulaması ve öğrenci başarı puanlarının dikkate alınması şeklinde betimsel bir yöntemdir.

3.4. Varsayım ve Sınırlılıklar

Araştırmamız için elde edilen bilgi ve araştırma sonuçlarının doğru olduğu ve anket maddelerine verilen cevapların objektif ve tarafsız değerlendirmeler sonucu ortaya konulduğu ve öğrenci başarı puanlarının öğretmenler tarafından objektif değerlendirmeler sonucu verilmiş olduğu varsayılmaktadır. Çalışmamız literatür taraması yoluyla ulaşabildiğimiz bilgiler ve anket maddelerine verilen cevaplarla sınırlıdır.

4. ANKETLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmamızda kullanılan anket daha önce alan uzmanları tarafından uyku bozukluklarının tespit edilmesine dönük olarak kullanılan anketlerden derlenmiş ve hazırlanarak uygulanmıştır. Anketimizin güvenilirlik ve geçerliliği sağlanmış olduğundan ayrıca yeniden böyle bir çalışmaya gerek görülmemiştir. Anketimiz kişisel bilgileri sorgulayan 7 maddeyle beraber 29 maddeden oluşmaktadır. Her bir anket maddelerinin hangi tür uyku bozukluğunu işaret ettiği tablo verileri açıklanırken belirtilmiştir. Anket maddeleri derecelendirmeli ve Likert türü; a- **Genellikle** b- **Ara sıra** c- **Nadiren** d- **Hiç** şeklinde sıralanan 4 seçenekten oluşmaktadır. İlk iki seçenek ilgili uyku bozukluğuna, diğer iki seçenek ise uyku bozukluğu olmadığına işaret etmektedir.

Ayrıca öğrencilerin belirlenen uyku bozuklukları ile öğrenme başarıları arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için, sınıf başarı durumlarını gösteren puan değerleri kullanılmıştır. Uygulanan anket verileri Bilgisayar SPSS programında yüzdelik oranlar şeklinde ve uyku bozukluğu ile öğrenme başarısı arasındaki ilişki ise “Pearson’s Correlation” tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Öğrenciler bire bir değil de genel olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Ailelerin Gelir Düzeylerine İlişkin Bulgular

	Yüksek		Orta		Düşük	
	f	%	f	%	f	%
Gelir Düzeyi	0	0	28	93,3	2	6,7

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Annelerin Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular

	Üniversite		Lise		Ortaokul		İlkokul		Okur-yazar değil	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Anne Okur-yazar oranı	4	13,3	3	10	3	10	16	53,3	4	13,3

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Babaların Eğitim Durumlarına İlişkin Bulgular

	Üniversite		Lise		Ortaokul		İlkokul		Okur-yazar değil	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Baba Okur-yazar oranı	8	26,7	18	60	2	6,7	2	6,7	0	0

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Annelerin Meslek Varlığına İlişkin Veriler

	İşi Var		İşi Yok	
	f	%	f	%
Anne Meslek Durumu	1	3,3	29	96,7

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Ailelerdeki Fert Sayısına İlişkin Veriler

	7 kişi		6 kişi		5 kişi		4 kişi	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Evdeki Kişi sayısı	1	3,3	3	10	11	36,7	15	50

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Ailelerin Fiziki Şartlarına İlişkin Bulgular

	5 oda		4 oda		3 oda	
	f	%	f	%	f	%
Evdeki Oda Sayısı	1	3,3	27	90	2	6,7

Tablo 7. Öğrencilerin gündüzleri uykusunu alamamış gibi uyuma hissi duyup duymadıkları ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz gündüzleri uykusunu alamamış gibi uyuma hissi duyar mı?	3,3	1	20	6	33,3	10	43,3	13

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin % 3,3 ünün genellikle, %20,0 mın ara sıra, %33,3' ünün nadiren gündüzleri uykusunu alamamış gibi uyuma hissi duydukları, %43,3' ünün ise hiç duymadıkları görülmüştür.

Tablo 8. Çocuğun gece uykusuna dalmakta zorluk çekip çekmediği ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Ara sıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz gece uykusuna dalmakta zorlanır mı?	0	0	0	0	60	18	40	12

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %0'ının genellikle, %0'ının ara sıra, %60'ının nadiren gece uykusuna dalmakta zorluk çektiği, %40'ının ise hiçbir zaman böyle bir problem yaşamadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 9. Çocuğun gün boyu kendini yorgun hissedip hissetmediği ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Ara sıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz gün boyu kendini yorgun hisseder mi?	0	0	23,3	7	66,7	20	10,0	3

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin % 0 mın genellikle, % 23,3 ünün ara sıra, %66,7'sinin nadiren gün boyu kendini yorgun hissettiği, %10 mın böyle bir sorun yaşamadığı görülmektedir.

Tablo 10. Çocuğunuz gün boyu uykulu olup karşı konulamaz bir şekilde uyumak ister mi sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz gün boyu uykulu olup karşı konulamaz bir şekilde uyumak ister mi?	0	0	0	0	30,0	9	70,0	21

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin % 0' nın genellikle, %0' nın ara sıra, %30,0' nın nadiren gün boyu uykulu olup karşı konulamaz bir şekilde uyumak istedikleri, %70'inin ise bu sorunu hiçbir şekilde yaşamadıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 11. Öğrencinin hep uyuma hissine kapılma hali ne sıklıkla tekrarlayıp tekrarlamadığı ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuzun hep uyuma hissine kapılma hali ne sıklıkla tekrarlar?	0	0	0	0	30,0	9	70,0	21

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %0 'ının genellikle, %0'ının ara sıra, %30,0'unun nadiren hep uyuma hissine kapılma halinin tekrarladığı, %70,0'nin ise bu sorunla hiçbir şekilde karşılaşmadıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 12. Çocuğun uyurken gözlerinde hareketlilik olup olmadığı ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz uyurken gözlerinde hareketlilik olur mu?	20,0	6	26,7	8	36,7	11	16,7	5

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %20,0'nın genellikle, %26,7'sinin ara sıra, %36,7'sinin nadiren uyurken gözlerinde hareketlilik olduğu, %16,7'sinin ise hiçbir zaman böyle bir sorun yaşamadıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 13. Öğrencilerin en az üç ay her gün karşı konulamaz dinlendirici uyku nöbetleri olup olmadıklarıyla ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuzun en az üç ay her gün karşı konulamaz dinlendirici uyku nöbetleri olur mu?	0	0	0	0	0	0	100	30

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %0'nın genellikle, %0'nın ara sıra, %0'nın nadiren en az üç ay her gün karşı konulamaz dinlendirici uyku nöbetleri olduğu, %100'ünün ise bu sorunu hiç yaşamadığı görülmektedir.

Tablo 14. Çocuğun uyurken burnundan rahat nefes alıp almadığı ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz uyurken burnundan rahat nefes alabiliyor mu?	70,0	21	30,0	9	0	0	0	0

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %70,0'nin genellikle uyurken burnundan rahat nefes alabildiği, %30,0'nin ara sıra, %0'nin nadiren, %0'nin ise burnundan hiç rahat nefes alamadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 15. Çocuğun gece uykusunda horlayıp horlamadığı ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz gece uykusunda horlar mı?	16,7	5	36,7	11	40,0	12	6,7	2

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %5'nin genellikle, %36,7 sinin arasına gece uykusunda horladığı, %40,0'nin nadiren,%6,7'sinin hiçbir zaman böyle bir sorun yaşamadıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 16. Çocuğun uyurken ağzının kuruyup kurumadığı ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz uyurken ağzı kurur mu?	40,0	12	30,0	9	30,0	9	0	0

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %40'nın genellikle, %30'nun ara sıra, %30'nun nadiren uyurken ağzının kurduğu, %0'nin ise bu sorunu hiçbir şekilde yaşamadıkları anlaşılmaktadır

Tablo 17. Öğrencinin uyuma ve uyanma saatleri hep aynıdır, yoksa değişiyor mu ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuzun uyuma ve uyanma saatleri hep aynıdır, yoksa değişiyor mu?	53,3	16	30,0	9	16,7	5	0	0

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %53,3'ünün genellikle, %30,0'ının ara sıra, %16,7'sinin nadiren uyuma saatlerinin hep aynı olduğu, %0'ının ise hiç aynı olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 18. Öğrencinin hem uyurken hem de uyanırken zorlanıp zorlanmadığı ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz hem uyurken hem de uyanırken zorlanır mı?	16,7	5	26,7	8	50,0	15	6,7	2

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %16,7'sinin genellikle, %26,7'sinin ara sıra, %50,0'ının nadiren hem uyurken hem de uyanırken zorlandığı, %6,7'sinin ise hiçbir şekilde böyle bir sorunu olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 19. Öğrencinin günün uygunsuz saatlerinde aşırı uykulu ve uyanık olma gibi durumları ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuzun günün uygunsuz saatlerinde aşırı uykulu ve uyanık olma gibi durumları var mıdır?	3,3	1	26,7	8	46,7	14	23,3	7

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %3,3'ünün genellikle, %26,7'sinin ara sıra, %46,7'sinin nadiren günün uygunsuz saatlerinde aşırı uykulu ve uyanık olma gibi durumları olduğu, %23,3'nün ise böyle bir sorunu hiçbir zaman yaşamadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 20. Öğrencinin yatmadan önce yemek yeme alışkanlığının olup olmadığı ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Ara sıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuzun yatmadan önce yemek yeme alışkanlığı var mıdır?	13,3	4	43,3	13	30,0	9	13,3	4

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %13,3'ünün genellikle, %43,3'ünün ara sıra, %30,0'ının nadiren yatmadan önce yemek yeme alışkanlığı olduğu, %13,3'ünün ise böyle bir alışkanlığı olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 21. Öğrencinin evinde ve çevresinde uyku dönemini bozabilecek düzeyde gürültü üreten kaynaklar var olup olmadığı ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Ara sıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Evinizde veya çevrenizde çocuğunuzun uyku dönemini bozabilecek düzeyde gürültü üreten kaynaklar var mıdır?	0	0	0	0	36,7	11	63,3	19

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %0'ının genellikle, %0'ının ara sıra, %36,7'sinin nadiren evinde ve çevresinde uyku dönemini bozabilecek düzeyde gürültü üreten kaynakların var olduğu, %63,3'ünün böyle bir sorunu olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 22. Öğrencinin uyku esnasında çeşitli ayak ve bacak hareketleriyle üzerindeki örtü veya yorganı açıp açmadığı ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz uyku esnasında çeşitli ayak ve bacak hareketleriyle üzerindeki örtü veya yorganı açıyor mu?	63,3	19	36,7	11	0	0	0	0

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %63,3'ünün genellikle, %36,7'sinin ara sıra %0'mın nadiren uyku esnasında çeşitli ayak ve bacak hareketleriyle üzerindeki örtü veya yorganı açtığı, %%0'mın ise hiçbir zaman böyle bir problemi olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 23. Öğrencinin uykudan aniden ve korkuyla uyanıp uyanmaması ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz uykudan aniden ve korkuyla uyanır mı?	0	0	3,3	1	40,0	12	56,7	17

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %0'nın genellikle, %3,3'ünün ara sıra, %16, %40,0'mın nadiren uykudan aniden ve korkuyla uyanıldığı, %56,7'sinin ise bu sorunu hiçbir şekilde yaşamadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 24. Öğrencinin gece ve gündüz sık sık idrara ve tualete gidip gitmediği ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz gece ve gündüz sık sık idrara ve tualete gider mi?	6,7	2	20,0	6	56,7	17	16,7	5

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %6,7 sinin genellikle, %20,0'ının ara sıra, %56,7'sinin nadiren gece ve gündüz idrara sık sık gittiği, %16,7'sinin ise hiçbir şekilde bu sorunu yaşamadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 25. Öğrencinin geç saatlere kadar televizyon ve benzeri eğlence araçlarını izleyip izlemediği ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuz geç saatlere kadar televizyon ve benzeri eğlence araçlarını izler mi?	36,7	11	26,7	8	13,3	4	23,3	7

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %36,7'sinin genellikle, %26,7'sinin ara sıra, %13,3'ünün nadiren geç saatlere kadar televizyon ve benzeri eğlence araçlarını izlediği, %23,3'ünün hiçbir şekilde bu sorunu yaşamadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 26. Öğrencilerin rahat bir gece uykusuna sahip olup olmadığıyla ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Arasıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuzun rahat bir gece uykusuna sahip olduğunu düşünüyor musunuz?	40,0	12	16,7	5	30,0	9	13,3	4

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %40,0'nin genellikle, %16,7'sinin ara sıra, %30,0'nin nadiren rahat bir gece uykusuna sahip olduğu, %13,3'ünün ise böyle bir sorunu olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 27. Öğrencilerin uykuda konuşma alışkanlığı olup olmadığı ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Ara sıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuzun uykuda konuşma alışkanlığı var mıdır?	3,3	1	26,7	8	23,3	7	46,7	14

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %3,3'ünün genellikle, %26,7'sinin ara sıra, %23,3'ünün nadiren uykuda konuşma alışkanlığı olduğu, %46,7'sinin ise hiçbir şekilde böyle bir sorun yaşamadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 28. Öğrencinin uyur gezerlik halinin olup olmadığı ile ilgili cevapların dağılımı

	Genellikle		Ara sıra		Nadiren		Hiç	
	%	f	%	f	%	f	%	f
Çocuğunuzun uyur gezerlik hali var mıdır?	0	0	6,7	2	10,0	3	83,3	25

Yukarıdaki tablo değerlerinden öğrencilerin %0'mın genellikle, %6,7'sinin ara sıra, %10,0'mın nadiren uyurgezerlik hali olduğu, %83,3'ünün ise hiçbir şekilde böyle bir sorun yaşamadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmanın İstatistiksel Bulguları

Bu araştırmanın istatistiksel bulguları şu şekilde elde edilmiştir;

1- Öncelikle ailelerin sorulan sorulara verdikleri cevaplar toplam puanlar düzeyinde değerlendirilmiş ve tüm hesaplamalar sorulara verilen cevapların toplam puanları dikkate alınarak korelasyona tabi tutulmuştur.

2- Korelasyonun ikinci parametresini öğrencilerin sene sonu başarı puan ortalamaları teşkil etmektedir. Bu öğrencilere ilişkin başarı ortalamaları sabit tutularak sorular değişken duruma getirilmiş ve sorular ile başarı puan ortalamaları arasında anlamlılığın tespiti yapılmıştır.

Tablo 29. Araştırmanın Soruları ve Başarı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Verileri

Soru	Değer	Puan
Soru 1. Çocuğunuz gündüzleri uykusunu alamamış gibi uyuma hissi duyar mı?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,674 (**) ,000 30
Soru 2. Çocuğunuz gece uykusuna dalmakta zorlanır mı?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,556 (**) ,001 30
Soru 3. Çocuğunuz gün boyu kendini yorgun hisseder mi?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,503 (**) ,005 30
Soru 4. Çocuğunuz gün boyu uykulu olup karşı konulamaz bir şekilde uyumak ister mi?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,274 ,142 30
Soru 5. Çocuğunuzun hep uyuma hissine kapılma hali ne sıklıkla tekrarlar?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,556 (**) ,001 30
Soru 6. Çocuğunuz uyurken gözlerinde hareketlilik olur mu?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	-,211 ,262 30
Soru 7. Çocuğunuzun en az üç ay her gün karşı konulamaz dinlendirici uyku nöbetleri olur mu?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	-,210 ,144 30
Soru 8. Çocuğunuz uyurken burnundan rahat nefes alabiliyor mu?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	-,308 ,097 30
Soru 9. Çocuğunuz gece uykusunda horlar mı?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,341 ,065 30
Soru 10. Çocuğunuz uyurken ağzı kurur mu?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,392 (*) ,032 30
Soru 11. Çocuğunuzun uyuma ve uyanma saatleri hep aynıdır, yoksa değişiyor mu?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,526 (**) ,003 30
Soru 12. Çocuğunuz hem uyurken hem de uyanırken zorlanır mı?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,591 (**) ,001 30

Tablo 29. (devam)

Soru	Değer	Puan
Soru 13. Çocuğunuzun günün uygunsuz saatlerinde aşırı uykulu ve uyanık olma gibi durumları var mıdır?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,621 (**) ,000 30
Soru 14. Çocuğunuzun yatmadan önce yemek yeme alışkanlığı var mıdır?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,198 ,294 30
Soru 15. Evinizde veya çevrenizde çocuğunuzun uyku dönemini bozabilecek düzeyde gürültü üreten kaynaklar var mıdır?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,091 ,631 30
Soru 16. Çocuğunuz uyku esnasında çeşitli ayak ve bacak hareketleriyle üzerindeki örtü veya yorganı açıyor mu?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,125 ,510 30
Soru 17. Çocuğunuz uykudan aniden ve korkuyla uyanır mı?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,069 ,718 30
Soru 18. Çocuğunuz gece ve gündüz sık sık idrara ve tuvalete gider mi?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,197 ,296 30
Soru 19. Çocuğunuz geç saatlere kadar televizyon ve benzeri eğlence araçlarını izler mi?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,710 (**) ,000 30
Soru 20. Çocuğunuzun rahat bir gece uykusuna sahip olduğunu düşünüyor musunuz?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	-,600 (**) ,000 30
Soru 21. Çocuğunuzun uykuda konuşma alışkanlığı var mıdır?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,235 ,212 30
Soru 22. Çocuğunuzun uyur gezerlik hali var mıdır?	Pearson Korelasyonu Anlamlılık Denek sayısı	,190 ,314 30

5. SONUÇ

5.1. Anket Sorularına Verilen Cevap Dağılımı

1. Öğrencilerin gündüzleri uykusunu alamamış gibi uyuma hissi duyup duymadıkları ile ilgili soruya velilerin verdikleri cevapların genelinin olumsuz olduğu görülmüştür.
2. Çocuğun gece uykusuna dalmakta zorluk çekip çekmediği ile ilgili soruya velilerin verdikleri cevapların genelinin olumsuz olduğu görülmüştür.
3. Çocuğunuz gün boyu kendini yorgun hisseder mi ile ilgili soruya velilerin verdikleri cevapların yarısından fazlasının olumsuz olduğu görülmüştür.
4. Çocuğunuz gün boyu uykulu olup karşı konulamaz bir şekilde uyumak ister mi ile ilgili soruya velilerin verdikleri cevapların tamamının olumsuz olduğu görülmüştür.
5. Çocuğunuzun hep uyuma hissine kapılma hali ne sıklıkla tekrarlanır sorusuna velilerin verdikleri cevapların tamamının olumsuz olduğu görülmüştür.
6. Çocuğunuz uyurken gözlerinde hareketlilik olur mu sorusuna velilerin verdikleri cevapların yarısından fazlasının olumsuz cevap verdiği görülmüştür.
7. Çocuğunuzun en az üç ay her gün karşı konulamaz dinlendirici uyku nöbetleri olur mu sorusuna velilerin verdikleri cevapların tamamının olumsuz olduğu görülmüştür.
8. Çocuğunuz uyurken burnundan rahat nefes alabiliyor mu sorusuna velilerin verdikleri cevapların tamamı olumlu olduğu görülmüştür.
9. Çocuğunuz gece uykusunda horlar mı sorusuna velilerin verdikleri cevapların yarısından fazlasının olumlu cevap verdiği görülmüştür.
10. Çocuğunuz uyurken ağzı kurur mu sorusuna velilerin verdikleri cevapların genelinin olumlu olduğu görülmüştür.
11. Çocuğunuzun uyuma ve uyanma saatleri hep aynıdır, yoksa değişiyor mu sorusuna velilerin verdiklerin cevapların genelinin olumlu olduğu görülmüştür.

12. Çocuğunuz hem uyurken hem de uyanırken zorlanır mı sorusuna velilerin verdikleri cevapların yarısından fazlası olumsuz olduğu görülmüştür.
13. Çocuğunuzun günün uygunsuz saatlerinde aşırı uykulu ve uyanık olma gibi durumları var mıdır sorusuna velilerin verdikleri cevapların geneli olumsuz olduğu görülmüştür.
14. Çocuğunuzun yatmadan önce yemek yeme alışkanlığı var mıdır sorusuna velilerin verdikleri cevapların yarısından fazlası olumlu olduğu görülmüştür.
15. Evinizde veya çevrenizde çocuğunuzun uyku dönemini bozabilecek düzeyde gürültü üreten kaynaklar var mıdır sorusuna velilerin verdikleri cevapların tamamı olumsuz olduğu görülmüştür.
16. Çocuğunuz uyku esnasında çeşitli ayak ve bacak hareketleriyle üzerindeki örtü veya yorganı açıyor mu sorusuna velilerin verdikleri cevapların tamamı olumlu olduğu görülmüştür.
17. Çocuğunuz uykudan aniden ve korkuyla uyanır mı sorusuna bir veli dışında diğer velilerin tamamı olumsuz cevap verdiği görülmüştür.
18. Çocuğunuz gece ve gündüz sık sık idrara ve tuvalete gider mi sorusuna velilerin genelinin olumsuz cevap verdiği görülmüştür.
19. Çocuğunuz geç saatlere kadar televizyon ve benzeri eğlence araçlarını izler mi sorusuna velilerin yarısı olumlu, yarısı olumsuz cevap verdiği görülmüştür.
20. Çocuğunuzun rahat bir gece uykusuna sahip olduğunu düşünüyor musunuz sorusuna velilerin genelinin olumsuz cevap verdiği görülmüştür.
21. Çocuğunuzun uykuda konuşma alışkanlığı var mıdır sorusuna velilerin yarısından fazlası olumsuz cevap verdiği görülmüştür.

22. Çocuğunuzun uyurgezerlik hali var mıdır sorusuna 2 veli dışında tüm velilerin olumsuz cevap verdiği görülmüştür.

5.2. Araştırmanın İstatistik Verilerinden Elde Edilen Sonuçlar

- 1- Öğrencilerin akademik başarılarına uyku düzensizliğinin etkisi ile ilgili araştırmada ailelere sorulan “Çocuğunuz gündüzleri uykusunu alamamış gibi uyuma hissi duyar mı?” şeklindeki sorudan elde edilen veriler değerlendirildiğinde elde edilen toplam puanlar ile akademik başarı puanları arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.
- 2- Yine araştırmanın orta düzeyde ilişki ve anlamlı bir fark içeren verisi “Çocuğunuz gece uykusuna dalmakta zorlanır mı?” sorusunda ortaya çıkmıştır. Bu durum değerlendirildiğinde uykuya dalmakta zorlanan öğrencilerin başarı puanları ile ilişkili bir anlamlı fark gözlenmektedir.
- 3- Benzer bir sonuç ise “Çocuğunuz gün boyu kendini yorgun hisseder mi?” sorusunda gündeme gelmiştir. Bu soruda da toplam puanlar ile başarı puanları arasındaki Pearson Korelasyonu orta düzeyde anlamlı bir ilişkiyi ortaya koymuştur.
- 4- “Çocuğunuzun hep uyuma hissine kapılma hali ne sıklıkla tekrarlar?” sorusunun verilerine bakıldığında anlamlı bir ilişki olduğuna dair bulgular ele geçmiştir.
- 5- Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesinde düşük düzeye yakın fakat anlamlı bir ilişki de “Çocuğunuz uyurken ağzı kurur mu?” sorusunda ortaya çıkmaktadır. Bu durum biyolojik olarak meydana gelen değişmelerin öğrenci başarılarına etkili olduğu ortaya çıkarmaktadır.
- 6- Yine uyku düzensizliğinin öğrenci başarılarına olan olumsuz etkisi “Çocuğunuzun uyuma ve uyanma saatleri hep aynıdır, yoksa değişiyor mu?” sorusunun verilerinden ortaya çıkmaktadır. Bu verilerin toplam puanları ile başarı ortalamaları değerlendirilmiş ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.
- 7- Biyolojik değişikliklerin öğrenci başarılarına olan olumsuz etkisi “Çocuğunuz hem uyurken hem de uyanırken zorlanır mı?” sorusunda da gözlenmektedir. Bu sorunun Pearson korelasyon katsayısı ($r=,591$) değeri, ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkiyi desteklemektedir.
- 8- Yine üst düzey bir ilişki 13. soruda yaşamış ve biyolojik olumsuzlukların başarılarına olan olumsuz etkisi desteklenmiştir.

- 9- Sosyal hayatın meydana getirdiđi uyku dzensizliđinin akademik bařarılara olan etkisi “Çocuđunuz geç saatlere kadar televizyon ve benzeri eđlence araçlarını izler mi?” sorusunda gündeme gelmiř ve üst düzeyde etkili bir parametre olarak televizyonun geç saatlere kadar izlenmesinin uyku dzensizliđi ve bařarı dűřűnű desteklediđi belirlenmiřtir.
- 10- “Çocuđunuzun rahat bir gece uykusuna sahip olduđunu dűřűnűyor musunuz?” sorusunda ise ilginç bir sonuç ele geçmiřtir. Çocukların farklı etkenlere bađlı olarak gece uykularında rahat olmadıkları ve buna bađlı olarak akademik bařarılarının dűřűđű - ,600 řeklindeki bir Pearson katsayısı verisi ile desteklenmiřtir. Bu etki ters yűnde ve orta düzeyde bir etki olarak anlamlılık arz etmektedir.

Genel değerlendirme olarak uyku dzensizliği ve sosyal yaşantıda meydana gelen bazı olumsuzluklar akademik başarıları engelleyici yűnde etki yapmaktadır. Diđer anket sorularında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması bűyle bir etkinin hiç olmadığı anlamına gelmemelidir.

Ayrıca bu veriler veli gözlemlerine dayandığı için gözlemin doğru yapılamadığı kanaati de göz ardı edilmemesi gerek bir kanaat olmalıdır.

KAYNAKÇA

1. Ali NJ, Pitson DJ, Stradling JR. Snoring, sleep disturbance, and behaviour in 4-5 year olds. Archives of diseases in Childhood 1993., 68:360-366.
2. Engin, A.O., Calapoğlu M., İlköğretim Öğrencilerinde Uyku Bozuklukları Dağılımı Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisinde Yayında Olan Makale
3. Ersu R, Rodopman Arman A, Save D, Karadağ B, Berkem M, Dağlı E. Prevalance of snoring and symptoms of sleep- disordered breathing in primary school children in İstanbul. Chest 2004; 126: 19-24.
4. Guilleminault C, Pelayo R, Ledger D, Clerk A, Bocian RCZ. Recognition of sleep disordered breathing in children.Pediatrics 1996; 98:871-872
5. Guyton A. C. Hall J. C. Tıbbi Fizyoloji, Nobel Tıp Kitapevi Evi, 1. Baskı Ankara – 1996
6. Rhodes SK, Shimoda KC, Wald LR, O’Neil PM, Oexmann MJ, Collop NA. Neurocognitive deficits in morbidly obese children With obstructive Sleep Apnea. J Pediatrics -1995;127:741-744.
7. Urschitz MS; Eitner S, Guenther A, Eggebrecht E, Wolff J, Urschitz P,Schlaud M, Poets C. Habituel sinoring, intermittent hypoxia, and impaired behavioral in primary school children. Pediatrics 2004;114(4):10041-1048.
8. Güleç, S. ve Alkış, S. (2003). İlköğretim Birinci Kademe Öğrencilerinin Derslerdeki Başarı Düzeylerinin Birbirleriyle İlişkisi. İlköğretim Online E-Dergi.
9. Keskin, H.K. ve Yapıcı, Ş. (2008). Başarılı ve Başarısız Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle İlgili Öğretmen ve Veli Görüşleri. Kocatepe Üniversitesi Kuramsal Eğitimbilim Dergisi Afyon, 1(1).
10. Şama, E. Ve Tarım, K. (2007). Öğretmenlerin Başarısız Olarak Algıladıkları Öğrencilere Yönelik tutum ve Davranışları. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Ankara, 5(1).
11. Balcı, A. (1988). Etkili Okul. Eğitim ve bilim,
12. Baltaş, A. (2001). Ana – Baba Okulu 9. basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
13. Wyatt, T. (1996). School Effectiveness Research: Dead, or Dump Squip or Smouldering Fuse? Issues In Educational Research.

EKLER

ANKET ÖRNEĞİ

Annenin öğrenim durumu:

Babanın öğrenim durumu:

Kardeş sayısı:

Evinizin Oda sayısı:

UYKU PROBLEMİNİN EĞİTİM-ÖĞRETİM ÜZERİNE ETKİSİ

ANKET

Değerli anne babalar, eğitim-öğretim çalışmalarına yaptığınız değerli katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

1- Çocuğunuz gündüzleri uykusunu alamamış gibi uyuma hissi duyar mı?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

2- Çocuğunuz gece uykusuna dalmakta zorlanır mı?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

3- Çocuğunuz gün boyu kendini yorgun hisseder mi?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

4- Çocuğunuz gün boyu uykulu olup karşı konulamaz bir şekilde uyumak ister mi?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

5- Çocuğunuzun hep uyuma hissine kapılma hali ne sıklıkla tekrarlar?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

6- Çocuğunuz uyurken gözlerinde hareketlilik olur mu?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

7- Çocuğunuzun en az üç ay her gün karşı konulamaz dinlendirici uyku nöbetleri olur mu?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

8- Çocuğunuz uyurken burnundan rahat nefes alabiliyor mu?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

9- Çocuğunuz gece uykusunda horlar mı?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

10- Çocuğunuz uyurken ağzı kurur mu?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

11- Çocuğunuzun uyuma ve uyanma saatleri hep aynıdır, yoksa değişiyor mu?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

12- Çocuğunuz hem uyurken hem de uyanırken zorlanır mı?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

13- Çocuğunuzun günün uygunsuz saatlerinde aşırı uykulu ve uyanık olma gibi durumları var mıdır?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

14- Çocuğunuzun yatmadan önce yemek yeme alışkanlığı var mıdır?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

15- Evinizde veya çevrenizde çocuğunuzun uyku dönemini bozabilecek düzeyde gürültü üreten kaynaklar var mıdır?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

16- Çocuğunuz uyku esnasında çeşitli ayak ve bacak hareketleriyle üzerindeki örtü veya yorganı açıyor mu?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

17- Çocuğunuz uykudan aniden ve korkuyla uyanır mı?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

18- Çocuğunuz gece ve gündüz sık sık idrara ve tuvalete gider mi?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

19- Çocuğunuz geç saatlere kadar televizyon ve benzeri eğlence araçlarını izler mi?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

20- Çocuğunuzun rahat bir gece uykusuna sahip olduğunu düşünüyor musunuz?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

21- Çocuğunuzun uykuda konuşma alışkanlığı var mıdır?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

22- Çocuğunuzun uyur gezerlik hali var mıdır?

a- Genellikle b- Ara sıra c- Nadiren d- Hiç

Sıra No	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	a22	puan
1	1	1	2	2	4	0	5	4	3	4	4	3	3	4	4	4	1	3	2	2	3	2	2	4	1	3	2	2	1	3	4	65.57
2	1	1	2	2	3	1	5	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2	2	1	3	2	4	2	4	2	4	3	3	1	4	4	69.98
3	1	1	1	0	1	0	4	3	2	1	3	2	3	4	4	4	2	1	1	1	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2	4	58.64
4	1	1	2	4	4	0	5	4	3	3	4	3	4	4	2	4	1	3	2	3	3	4	4	4	2	4	3	4	1	4	4	91.04
5	1	1	2	1	4	0	6	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	2	3	1	3	4	3	4	2	4	3	4	1	4	4	86.99
6	1	1	2	1	3	0	5	4	3	4	3	3	4	4	2	4	2	3	3	2	1	3	4	3	1	4	3	1	3	4	4	76.39
7	1	1	2	1	3	0	5	4	3	4	3	3	4	4	2	4	2	3	3	2	1	3	3	3	1	4	3	1	3	4	4	67.13
8	1	1	2	1	3	0	4	4	2	3	3	3	4	4	2	4	1	2	2	1	1	2	2	4	1	4	3	1	4	4	4	63.89
9	1	1	2	0	3	0	4	4	2	4	3	3	4	4	1	4	1	3	3	1	3	3	3	4	2	3	4	4	1	4	4	89.73
10	1	1	2	1	3	0	5	4	3	4	3	3	3	4	1	4	2	2	2	1	3	3	1	4	1	4	3	1	4	4	4	62.50
11	1	1	2	1	4	0	5	4	3	3	3	2	4	3	1	4	1	2	2	2	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	66.56
12	1	1	2	1	3	0	5	4	3	2	3	2	4	3	1	4	2	1	1	1	1	2	3	4	1	4	3	2	3	4	4	55.78
13	1	1	2	1	2	0	5	4	3	2	3	2	4	3	2	4	1	3	2	1	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	61.30
14	1	1	2	1	3	0	5	4	3	2	3	3	4	4	3	4	1	4	3	1	1	2	2	3	2	4	3	1	2	3	4	66.95
15	1	1	2	3	4	0	4	4	2	3	3	3	3	4	2	4	1	4	3	2	3	4	3	3	1	3	3	2	1	4	4	82.18
16	1	1	2	1	4	0	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	2	1	1	1	3	3	1	3	1	3	4	1	1	1	3	73.30
17	1	1	2	1	3	0	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	1	2	1	1	2	3	3	3	1	3	2	2	1	3	4	77.56
18	1	1	2	1	3	0	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	1	1	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	4	71.50
19	1	1	2	1	3	0	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	1	3	3	3	4	3	2	4	1	4	2	4	1	4	4	93.72
20	1	1	2	3	3	0	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	1	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	80.12
21	1	1	2	1	3	0	6	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	2	1	2	2	3	2	3	1	3	2	1	3	3	4	80.71
22	1	1	2	4	4	0	4	4	2	2	3	2	4	3	4	4	1	3	2	1	2	1	1	3	1	3	1	1	4	3	3	58.84
23	1	1	2	4	3	0	5	4	2	2	3	3	3	3	3	4	1	3	2	1	2	2	2	4	2	4	3	1	2	2	4	55.28
24	1	1	2	4	3	0	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	1	3	3	3	3	2	2	4	1	3	2	4	1	2	4	92.07
25	1	1	2	2	4	0	4	4	2	4	4	3	3	4	1	4	1	3	2	1	3	4	2	4	2	4	3	4	1	4	4	90.64
26	1	1	1	0	1	0	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	1	1	1	1	2	2	1	4	1	2	3	2	3	2	3	58.53
27	1	1	2	0	2	0	6	4	4	3	3	3	4	4	1	4	2	2	1	1	3	3	2	4	1	4	4	2	3	2	2	76.73
28	1	1	2	3	3	0	4	5	2	4	4	4	4	4	2	4	1	3	3	3	4	4	2	4	1	4	4	4	2	4	4	87.06
29	1	1	2	1	3	0	7	4	5	3	3	2	3	3	4	4	1	2	1	1	3	3	4	4	1	4	1	1	4	2	2	66.54
30	1	1	2	1	3	0	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	1	2	1	2	3	4	2	4	1	3	4	3	1	2	4	78.71

Frequency Table

S1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	30	100,0	100,0	100,0

S2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	30	100,0	100,0	100,0

S3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	6,7	6,7	6,7
2	28	93,3	93,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

S4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	4	13,3	13,3	13,3
1	16	53,3	53,3	66,7
2	3	10,0	10,0	76,7
3	3	10,0	10,0	86,7
4	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

S5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	6,7	6,7	6,7
2	2	6,7	6,7	13,3
3	18	60,0	60,0	73,3
4	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

S6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	29	96,7	96,7	96,7
1	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

S7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	15	50,0	50,0	50,0
	5	11	36,7	36,7	86,7
	6	3	10,0	10,0	96,7
	7	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

S8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	6,7	6,7	6,7
	4	27	90,0	90,0	96,7
	5	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

S9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	16	53,3	53,3	53,3
	3	10	33,3	33,3	86,7
	4	3	10,0	10,0	96,7
	5	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3,3	3,3	3,3
	2	6	20,0	20,0	23,3
	3	10	33,3	33,3	56,7
	4	13	43,3	43,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	18	60,0	60,0	60,0
	4	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	7	23,3	23,3	23,3
	3	20	66,7	66,7	90,0
	4	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	9	30,0	30,0	30,0
	4	21	70,0	70,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	9	30,0	30,0	30,0
	4	21	70,0	70,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	20,0	20,0	20,0
	2	8	26,7	26,7	46,7
	3	11	36,7	36,7	83,3
	4	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	30	100,0	100,0	100,0

A8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	21	70,0	70,0	70,0
	2	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	5	16,7	16,7	16,7
2	11	36,7	36,7	53,3
3	12	40,0	40,0	93,3
4	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

A10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	12	40,0	40,0	40,0
2	9	30,0	30,0	70,0
3	9	30,0	30,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

A11

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	16	53,3	53,3	53,3
2	9	30,0	30,0	83,3
3	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

A12

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	5	16,7	16,7	16,7
2	8	26,7	26,7	43,3
3	15	50,0	50,0	93,3
4	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

A13

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	3,3	3,3	3,3
2	8	26,7	26,7	30,0
3	14	46,7	46,7	76,7
4	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

A14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	13,3	13,3	13,3
	2	13	43,3	43,3	56,7
	3	9	30,0	30,0	86,7
	4	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A15

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	11	36,7	36,7	36,7
	4	19	63,3	63,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A16

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	19	63,3	63,3	63,3
	2	11	36,7	36,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A17

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	3,3	3,3	3,3
	3	12	40,0	40,0	43,3
	4	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A18

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	6,7	6,7	6,7
	2	6	20,0	20,0	26,7
	3	17	56,7	56,7	83,3
	4	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	11	36,7	36,7	36,7
	2	8	26,7	26,7	63,3
	3	4	13,3	13,3	76,7
	4	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A20

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	12	40,0	40,0	40,0
	2	5	16,7	16,7	56,7
	3	9	30,0	30,0	86,7
	4	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A21

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3,3	3,3	3,3
	2	8	26,7	26,7	30,0
	3	7	23,3	23,3	53,3
	4	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

A22

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	6,7	6,7	6,7
	3	3	10,0	10,0	16,7
	4	25	83,3	83,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
ADI	ZAFER
SOYADI	TARIKDAROĞLU
DOĞUM TARİHİ	22.08.1981
DOĞUM YERİ	ERZURUM
EĞİTİM BİLGİLERİ	
İLKOKUL	FATİH SULTAN MEHMET İLKOKULU
ORTAOKUL	ÖZEL AZİZİYE KOLEJİ
LİSE	ÖZEL AZİZİYE KOLEJİ
LİSANS	ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ KÂZİM KARABEKİR EĞİTİM FAKÜLTESİ SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ
YÜKSEK LİSANS	KAFKAS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI