



Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**ÖĞRETMENLERDE SİRKADYEN TERCİHLER, UYKU KALİTESİ, KİŞİLİK  
ÖZELLİKLERİ, YAŞAM VE İŞ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Nuran DOĞAN

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2016

**ÖĞRETMENLERDE SİRKADYEN TERCİHLER, UYKU KALİTESİ, KİŞİLİK  
ÖZELLİKLERİ, YAŞAM VE İŞ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Nuran Doğan

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Murat Boysan

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

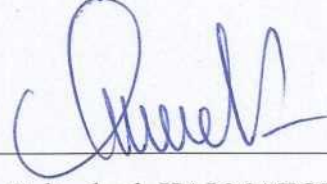
Yüksek Lisans Tezi

Van, 2016

## KABUL VE ONAY

Nuran Doğan tarafından hazırlanan “Öğretmenlerde Sirkadyen Tercihler, Uyku Kalitesi, Kişilik Özellikleri, Yaşam ve İş Doyumu Arasındaki İlişkiler” başlıklı bu çalışma, 05.05.2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

[ İ m z a ]



Yrd. Doç. Dr. Sultanberk HALMATOV (Başkan)

[ İ m z a ]



Yrd. Doç. Dr. Murat BOYSAN (Danışman)

[ İ m z a ]



Yrd. Doç. Dr. Gaye Zeynep ÇENESİZ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..... Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Jüri Tarihi]

[İmza]

---

[Öğrencinin Adı Soyadı]

## TEŞEKKÜR

Çalışmam boyunca bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan, düşünce ve yönlendirmeleriyle bana yol gösteren, yardıma ihtiyacım olduğu her an desteğini esirgemeyen, motivasyonumu her zaman yüksek tutan değerli hocam, tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Murat BOYSAN'a,

Eğitim dönemim boyunca desteklerini ve anlayışlarını esirgemeyen, hoşgörülerıyla her zaman beni iyi hissettiren canım çocuklarıma ve değerli eşime,

Yüksek lisans döneminde derslerini aldığım hocalarım Sayın Doç.Dr. Fuat TANHAN'a, Sayın Doç. Dr. Hasan Basri MEMDUHOĞLU'na ve Sayın Doç. Dr. Zihni Merey'e,

Dualarını her zaman yanımda hissettiğim aileme ve anket çalışmalarına katılımlarıyla yardımlarını esirgemeyen öğretmen arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Nuran Doğan

Van

Mayıs-2016

## ÖZET

DOĞAN, Nuran. *Öğretmenlerde Sirkadyen Tercihler, Uyku Kalitesi, Kişilik Özellikleri, Yaşam ve İş Doyumu Arasındaki İlişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2016.

Hayatın sürdürülebilmesi için ihtiyaçların giderilmesi önemlidir. İnsan hayatında da uyku giderilmesi gereken en önemli ihtiyaçlardan birisidir. Psikolojik rahatsızlıkların birçoğunda uyku ile ilgili şikayetlerle karşılaşmaktadır. Bu çalışmada sirkadyen tercihler, uyku kalitesi, kişilik özellikleri, yaşam ve iş doyumu arasındaki ilişkilerin, iyi oluş açısından araştırılması amaçlanmıştır.

Bu çalışma ilişkisel tarama modeli kapsamında gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Van Merkez ilçelerdeki yirmiyedi farklı okulda görev yapan 305 öğretmen katılmıştır. Çalışma kapsamında gönüllülere Demografik Soru Formu, Büyük Beşli Kişilik Ölçeği, Sabahçı – Akşamcı Uyku Tipi Ölçeği, Minnesota İş Doyumu Ölçeği, Pozitif Duygulanım ve Negatif Duygulanım Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI) ve Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği uygulanmıştır.

Çalışmamızda gizil yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak kişilik, uyku özellikleri ve psikolojik iyi oluş gizil değişkenleri arasındaki ilişkilerin özelleştirildiği bir model test edilmiştir. Modelde akşamcı kronotip özellikleri, uykusuzluk ve düşük uyku kalitesini temsil eden uyku özellikleri gizil değişkeninin, psikolojik iyi oluş gizil değişkeniyle ters yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir ( $\beta = -0.61$   $p < .01$ ). Bununla birlikte kişilik ve uyku özellikleri gizil değişkenleri arasındaki ilişki istatistik olarak anlamsız bulunmuştur ( $\beta = 0.01$   $p > .05$ ). Benzer olarak, kişilik gizil değişkeninin uyku özellikleri gizil değişkeni üzerinden psikolojik iyi oluş gizil değişkeni üzerine dolaylı etkisi önemli bulunmamıştır ( $\beta = -0.01$   $p > .05$ ). Yine kişilik özellikleri gizil değişkeninin psikolojik iyi oluşu uyku özelliklerinden bağımsız olarak yordadığı gözlenmiştir. Sonuç olarak diyebiliriz ki, psikolojik iyi oluş ve uyku birbiriyle ilişkilidir, kişilik doğrudan doğruya uykuyu etkileyen bir özellik değildir.

### Anahtar Sözcükler

Sirkadyen ritim, biyolojik ritim, uyku kalitesi, insomnia, kişilik, iş doyumu, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş.

## ABSTRACT

DOĞAN, Nuran. *The Relationships Among Circadian Preferences, Sleep Quality, Personality Characteristics, Life and Job Satisfaction of Teachers*, Master Thesis, Van, 2016.

It is important to meet the needs to sustain life. Sleep is one of the most important needs in human life. Most of the complaints, faced with psychological disorder, are related to sleep. In this study, it is aimed to investigate the relations among circadian preferences, sleep quality, personality, and life and job satisfaction in terms of well-being.

This study was conducted under the relational model. In Van Central district, 305 teachers working in twenty-seven different schools were participated in the study. Demographic Questionnaire, the Big Five Personality Scale, Morningness - Eveningness Questionnaire, Minnesota Job Satisfaction Scale, Positive Affect and Negative Affect Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Life Satisfaction Scale was applied to volunteers in this study.

In our study, a model that has been customized using the relationship between personality, sleep characteristics, and psychological well-being latent variables using the latent structural equation modeling. In the model, it was observed that there was a relation in opposite directions between latent variables, representing evening kronotip properties, insomnia and poor sleep quality and the latent variable of psychological well-being ( $\beta = -0.61, p < .01$ ). However, the relationship between latent variables of personality and sleep characteristics were statistically found insignificant ( $\beta = 0.01, p > .05$ ). Similarly, indirect effects on psychological well-being, latent variables through the sleep characteristics of latent variables for personality latent variables were not significant ( $\beta = -0.01, p > .05$ ). However, it was observed that the latent variables of personality predicts psychological well-being, independently from the sleep characteristics. In conclusion we can say that psychological well-being and sleep are related to each other; personality is not a feature directly affecting sleep.

### Key Words

Circadian rhythms, biological rhythms, sleep quality, insomnia, personality, job satisfaction, life satisfaction, psychological well-being, subjective well-being.

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b>	i
<b>BİLDİRİM</b>	ii
<b>TEŞEKKÜR</b>	iii
<b>ÖZET</b>	iv
<b>ABSTRACT</b>	v
<b>İÇİNDEKİLER</b>	vi
<b>KISALTMALAR DİZİNİ</b>	xi
<b>TABLolar DİZİNİ</b>	x
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b>	xi
<b>SUNUŞ</b>	xii
<b>1. BÖLÜM: GİRİŞ</b>	1
<b>1.1. Problem</b>	3
<b>1.2. Araştırmanın Amacı</b>	4
<b>1.3. Araştırmanın Önemi</b>	4
<b>1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları</b>	4
<b>2. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE</b>	6
<b>2.1. Sirkadyen Ritim</b>	6
2.1.1. Biyolojik Ritim	6
2.1.2. Sirkadyen Ritim	7
2.1.3. Sirkadyen Araştırmalarına Tarihsel Bir Bakış	10
2.1.4. Suprakıyazmatik Çekirdek	11
2.1.5. Sirkadyen Ritim ve Hormonlar	12
2.1.6. Sirkadyen Ritim Bozukluğu	14
2.1.7. Sirkadyen Ritim ve Uyku	15
2.1.8. Kronotip	16
2.1.9. Sabahçıl-Akşamcıl Tipi Özellikleri	18
2.1.10. Sosyal Jetlag	21
<b>2.2. Uyku</b>	22
2.2.1. Uykunun Evreleri	24
2.2.2. Uyku Kalitesi	26
2.2.3. Uyku Bozuklukları	27
2.2.4. Uykusuzluk (Insomnia)	28
<b>2.3. Kişilik</b>	29
2.3.1. Büyük Beş Kişilik Modeli	30
2.3.2. Kişilik ve Sirkadyen Tercih	32
<b>2.4. İş Doyumu ve Yaşam Doyumu</b>	34
2.4.1. İş Doyumu	34
2.4.2. Yaşam Doyumu	35
2.4.3. İş Doyumu ve Yaşam Doyumu	37
2.4.4. Uyku Kalitesi, İş ve Yaşam Doyumu	38
2.4.5. İş Doyumu ve Kişilik	39
<b>2.5. Mutluluk ve İyi Oluş</b>	40
2.5.1. Mutluluk	40
2.5.2. Öznel ve Psikolojik İyi Oluş	40
2.5.3. Kişilik ve Mutluluk	42



<b>3. BÖLÜM: YÖNTEM</b>	44
<b>3.1. Araştırma Modeli</b>	44
<b>3.2. Evren ve Örneklem</b>	44
<b>3.3. Verilerin Toplanması</b>	45
<b>3.4. Veri Toplama Araçları</b>	45
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	47
3.4.2. Sabahçıl-Akşamcıl Anketi (SAA) (MEQ)	47
3.4.3. Minnesota İş Doyum Ölçeği	48
3.4.4. Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği	48
3.4.5. Yaşam Tatmini Ölçeği	49
3.4.6. Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)	49
3.4.7. Uykusuzluk Şiddeti İndeksi	50
3.4.8. Türkçe Büyük Beşli Kişilik Envanteri	50
<b>3.5. İstatistik Analiz</b>	50
<b>4. BÖLÜM: BULGULAR</b>	52
<b>4.1. Yapısal Eşitlik Modeli</b>	52
4.1.1. Yapısal İlişkileri Temsil Eden Ölçüm Modeli	52
4.1.2. Gizil Yapısal Eşitlik Modeli	54
<b>4.2. Yapısal Modelin Karışımli Faktör Analiziyle Değerlendirilmesi</b>	56
<b>5. BÖLÜM: TARTIŞMA</b>	60
<b>5.1. Psikolojik İyi Oluşun Belirleyicileri</b>	60
5.1.1. PWB ve Kişilik	60
5.1.2. PSW ve Uyku	62
5.1.3. Kişilik ve Uyku	63
<b>5.2. Öznel İyi Oluşun Belirleyicileri</b>	64
<b>6. BÖLÜM: DEĞERLENDİRME ve ÖNERİLER</b>	67
<b>KAYNAKLAR</b>	68
<b>EKLER</b>	91
<b>EK 1: Demografik Değişkenler</b>	91
<b>EK 2: Sabahçı – Akşamcı Uyku Tipi Ölçeği</b>	92
<b>EK 3: Minesota İş Doyumu Ölçeği</b>	95
<b>EK 4: Pozitif Duygulanım ve Negatif Duygulanım Ölçeği</b>	96
<b>EK 5: Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği (Life Satisfaction Scale)</b>	97
<b>EK 6: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI)</b>	98
<b>EK 7: Uykusuzluk Şiddeti İndeksi (ISI)</b>	99
<b>EK 8: Türkçe Büyük Beşli Ölçeği</b>	100
<b>EK 9: Anket İzni</b>	101
<b>EK 10: Etik Kurul Kararı</b>	102

**Tablolar dizini**

<b>Tablo 1.</b> Araştırma grubuna ilişkin tanımlayıcı istatistikler	45
<b>Tablo 2.</b> Ölçme araçları için tanımlayıcı istatistikler	46
<b>Tablo 3.</b> Karışımlı Faktör Analizi için elde edilen model uyum indeksleri	56
<b>Tablo 4.</b> Gizil sınıflar arasında psikolojik değişkenlere ilişkin varyans analizi	58
<b>Tablo 5.</b> Demografik özelliklerin yüksek öznel iyi oluş üzerine lojistik regresyon analizi	59



## Şekiller Dizini

- Şekil 1.** Psikolojik iyi oluş, uyku özellikleri ve kişilik gizil değişkenleri arasında özelleştirilen yapısal ölçüm modeli (\*: $p < .05$ ). 53
- Şekil 2.** Kişilik, uyku özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki gizil yapısal ilişkiler modeli. 55





## 1. BÖLÜM

### GİRİŞ

Günlük işlerimizi belirli bir saate göre planlar, uygularken de bir düzene uyarız. Vücudumuz da farkında olduğumuz ve olmadığımız işlevlerini yerine getirirken bir saate göre hareket eder.

Ritmik davranışlar hayatın en temel kavramlarından biridir. Yaşamın her türü yıllık, mevsimlik, aylık ve günlük ritim sergiler (Heiskanen ve Laitinen, 2009). Biyolojik ritimler organizmaların, etraflarındaki çevresel ritimlere uymasının bir yoludur. Genellikle biyolojik saatler tarafından oluşturulan biyolojik ritimler organizmanın çevresiyle uyumunu başarıyla sağlar. Biyolojik saatler bize yaşamda zamanı yakalamamıza yardım eder. İçsel saat de, uyku ve uyanıklıkla, gece ve gündüz arasındaki geçişleri uygun şekilde düzenler (Wirz – Justice, 2007).

İnsanlarda kalp atışlarından, solunum sayısına, vücut ısısından, hormonlara kadar birçok ritim belirli bir düzen içinde devam eder (Ayan, Şen ve Toros, 2003). Sağlıklı bireyler, vücutlarında harika bir düzen içinde çalışan biyolojik bir saate sahiptirler. Bu biyolojik saatin insan yaşamı üzerinde önemli etkilerinin olduğu uzun zamandan beri bilinmektedir (Kurt, 2009).

İçinde yaşadığımız dünyanın en çarpıcı özelliklerinden biri gece ve gündüz döngüsüdür. Buna bağlı olarak hemen hemen tüm türlerin davranışlarında ve/veya fizyolojilerinde günlük değişiklikler ortaya çıkar. Organizmanın iyi oluşu ve yaşamı için hem iç hem dış ortamlarının eş zamanlılığı çok önemlidir, bunun yoksunluğu ani ölümlere yol açabilir (Vitaterna, Takahashi ve Turek, 2001).

Canlılarda birçok biyolojik faaliyet ritmik bir düzende artar ve azalır. İnsanlarda vücut ısısı, çoğu hormonun salgılanması, çeşitli organların fonksiyonları, bağışıklık sistemi ve uyku-uyanıklık sirkadyen ritimle ilgilidir (Gibson, 1991). 24 saatlik bir zaman döngüsü üzerinde belirlenebilen değişiklikler ile karakterize sirkadyen ritim veya biyolojik saat, beynimizde ön hipotalamusta yerleşmiş olan suprakiazmatik çekirdeğin (SCN) kontrolündedir (Özbayer ve Değirmenci, 2011).

Sirkadyen ritim canlıların olağanüstü zaman duygusundan sorumlu biyolojik saattir. Bitkiler ne zaman çiçek açacağını bilir. Arılar büyük bir hassasiyetle belirli

zamanlarda beslenmek için neler yapacağını bilir. Birçok insan sabahları belirli saatlerde çalar saate ihtiyaç duymadan uyanabilirler (Sollberger, 1962).

En bilinen sirkadyen ritim uyku-uyanıklık döngüsüdür. Uyku birçok canlıda görülen doğal bir dinlenme biçimidir. Literatürde uyku; kişinin ses, ışık gibi uyaranlarla uyanabileceği bir bilinçsizlik durumu olarak tanımlanmaktadır. Organizma, havanın kararmasının ardından melatonin hormonunun salgılanmaya başlaması, vücut ısısının ve kortizol hormonu seviyesinin düşmesiyle sirkadyen ritme uygun hareket ederek uykuya hazırlanır.

Uyku, hayatımızın yaklaşık üçte birini kaplayan en önemli insan davranışıdır. Uykunun işlevleri hala tam olarak bilinmemesine rağmen, uzun süren uyku yoksunluğunun ciddi fiziksel ve bilişsel bozukluklara yol açtığından ve sonunda ölümle sonuçlanabileceğinden açıkça söylemek gerekirse hayatta kalmak için gereklidir (Sadock ve Sadock, 2007). Kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileşimini ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen uykusuzluk, ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir (Yetkin ve Aydın, 2014).

Uykuda dinlenen ve onarılan beden sabah olduğunda bireyin biyolojik saatine göre uyandırılır. Besinsel ihtiyaçlar da bu saatle denetlenir. Vakti geldiğinde açlık hissedilir ve asit salgısı artarak mide sindirime hazırlanır. Vücuttaki kimyasal tepkimelerin biyolojik saate göre düzenlenmesi enerji tasarrufunu da sağlar. Organlar devamlı aynı tempoda çalışmak yerine gerektiği kadar çalışır ve onarım için gereken zamanı bulur. Ritim bozulduğunda çeşitli sağlık sorunları yaşanabilir (Şenel, 2008).

Uyku-uyanıklık hareketinde ve sirkadyen ritimde bireysel farklılıklar vardır. Bazı insanlar erken kalkarlar ve en yüksek fiziksel ve zihinsel aktiviteye sabahleyin ulaşırlar. Bu kişiler genellikle tarla kuşu (larks) olarak adlandırılırlar. Benzer şekilde diğer insanlar da fiziksel ve zihinsel olarak en iyi performanslarını öğleden sonra geç saatlerde veya akşam saatlerinde sergilerler. Bu kişiler de baykuş (owls) olarak adlandırılır. Bu farklılıklar, çeşitli etkinlikler için günün belirli vakitlerini tercih etmeyi yansıtan kronotip veya sirkadyen tercih/tipoloji veya sabahçıl-akşamcıl olarak tanımlanır (Randler, 2014).

Sirkadyen tipolojiye olan ilgi oldukça yenidir ve bu alanda yapılan çalışmalar son 20 yılda gelişim göstermiştir. Elde edilen tüm veriler bu bireysel farklılıkların sadece

sağlıkta değil, aynı zamanda hastalık durumunda da biyolojik ve psikolojik işleyişi etkilediğini göstermektedir (Adan, vd. 2012).

Uyku özellikleri, genel sağlık ve iyi oluş özelliklerinin birlikte değerlendirildiği bir çalışmada, çalışma boyunca bu özellikler devamlı ölçülmüş ve aralarındaki ilişkinin sabit kaldığı görülmüştür. Yani biri kötüleştiğinde diğerleri de kötüleşmiştir. Sadece fiziksel sağlığın incelenmesi iyi bir sağlık resminin çizilmesi için yeterli değildir. Bu çalışmada uykunun süresinden çok, uykunun kalitesinin sağlık ve iyi oluşla daha yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca uykunun kalitesi azaldığında pozitif duygulanım, yaşam doyumu ve enerjinin de azaldığı görülmüştür (Pilcher ve Ott, 1998). Uyku, insan davranışlarını, psikolojisini ve sağlığını etkileyen önemli bir biyolojik süreçtir (Megdal ve Schernhammer, 2007).

Uyku kalitesi, pozitif-negatif duygulanımı dengelemekte, yaşam memnuniyeti ve gerginlik, depresyon, öfke, yorgunluk gibi duyguları etkilemektedir (Pilcher, Ginter ve Sadowsky, 1997). İyi oluş, sirkadyen ritim gösteren, melatonin ve kortizol gibi sirkadyen belirleyicilerle ilişkili olabileceği düşünülen ruh haline büyük ölçüde bağlıdır (Birchler-Pedross vd., 2009). Fournier ve Wirz-Justice (2010) bu konuya farklı yaklaşmakta ve sirkadyen ritmin en önemli belirleyicileri karanlık-aydınlık döngüsünün iyi oluş üzerindeki önemli etkisi gözönünde bulundurularak sağlık merkezlerinin güneş ışığını en iyi değerlendirebilecek şekilde inşa edilmesi gerektiğini belirtmektedirler.

## **1.1. PROBLEM**

Yapılan araştırmalar bireyin uyku zamanlamasının genetik eğilimler, ışığa maruz kalma, iş programları, sosyal faktörler, yemek zamanları gibi birçok etkene bağlı olduğunu göstermektedir. Her insanın, iç vücut sıcaklığı, melatonin salınımı gibi fizyolojik göstergeleri gün boyunca farklılık gösterir. Bunun gibi gün içinde, kişilerin kronotiplerine bağlı olarak, nörolojik, bilişsel ve davranışsal performanslarının da değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Bu farklılıklar tamamen olmasa da, kısmen kişilerin kronotip farklılıklarından etkilenir (Mongrain, Lavoie, Selmaoui, Paquet ve Dumont, 2004). Kronotip farklılıklarının kişilik özellikleri, yaşam ve iş doyumu ile de etkileşim içerisinde olduğunu düşündürmektedir. Literatürde kronotip temelli çalışmalar incelendiğinde sirkadyen ritimle uyku kalitesi, kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve iş

doyumunu ilişkileri ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada bu ilişkiler ele alınacak ve psikolojik iyi oluş açısından değerlendirilecektir.

## **1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Çalışmanın amacı, öğretmenlerde kronotipe bağlı sirkadyen ritim, uyku kalitesi ve uykusuzluk bağlamında kavramlaştırılan uyku özellikleri, kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş arasındaki çok boyutlu ilişkiler araştırılacaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

- İçsel ve dışsal mesleki doyumunu, yaşam doyumunu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanımla birlikte psikolojik iyi oluş gizil değişkeninin bir boyutu mudur?
- Kişilik özellikleri gizil değişkeni psikolojik iyi oluş gizil değişkenini yordamakta mıdır?
- Sirkadyen ritim, uykusuzluk ve uyku kalitesini temsil eden uyku özellikleri gizil değişkeni psikolojik iyi oluş gizil değişkenini istatistik olarak önemli düzeyde yordamakta mıdır?
- Kişilik gizil değişkeni, uyku özellikleri gizil değişkenini önemli düzeyde yordamakta mıdır?
- Kişilik gizil değişkeni, uyku özellikleri gizil değişkeni üzerinden dolaylı olarak psikolojik iyi oluş gizil değişkenini istatistik olarak önemli düzeyde yordamakta mıdır?

## **1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Literatürde uyku ve duygusal sorunlar arasındaki ilişkiler son derece ayrıntılı bir şekilde ele alınmış olmasına karşın, uyku özelliklerinin kişilik ve psikolojik iyi oluş değişkenleriyle çok boyutlu ilişkilerini ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda söz konusu araştırmanın literatürde önemli bir eksikliği dolduracağı ve yeni araştırmalara kaynaklık edeceği değerlendirilmektedir.

## **1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Bu araştırma belirli sınırlılıkları barındırmaktadır. Birincisi, söz konusu araştırmada yapılandırılmış veya yarı yapılandırılmış görüşme formları yerine kendini değerlendirme ölçekleri kullanılmıştır. İkincisi, araştırma deseni olarak kesitsel araştırma deseni



kullanılmış ve yalnızca tek bir kere ölçüm yapılarak veri toplanmıştır. Araştırma deseni boylamsal belirlenmiş olsaydı, farklı sonuçlar elde edilebilirdi. Üçüncüsü, araştırma verileri toplanırken örneklem alınmamış, ortalama büyüklükteki bir çalışma grubunda araştırma yürütülmüştür. Daha geniş gruplarda seçkisiz örneklem alarak bu çalışmanın tekrarlanması gereklidir. Son olarak elde edilen çalışma verileri sadece öğretmenlerden elde edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarının başka meslek gruplarının da dahil edildiği daha geniş örneklemlerle çalışma gruplarında da test edilmesine ihtiyaç vardır.



## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. SİRKADYEN RİTİM

##### 2.1.1. Biyolojik Ritim

Evren ve onun bir parçası olan dünyadaki düzen ve ritim, üzerinde yaşamlarını devam ettiren canlıların sahip olduğu biyolojik ritim ve insanlarda bulunan zamana bağlı döngüsel değişiklikler uzun yıllardır gözlenmektedir (Çalıyurt, 2001).

Günlük yaşantımız üç farklı saat ile düzenlenmektedir: gün boyu sıcak hava ve ışık sağlayan *güneş saati*, gördüğümüz veya duyduğumuz ilk şey olan *sosyal saat* ve çok uzun yolculuklarda, vardiyalı işlerde veya güneş ışığından tasarruf sağlayan saat değişimlerinde daha yoğun hissettiğimiz *biyolojik saat* (Roenneberg, Justice ve Merrow, 2003).

Gece ve gündüzün peş peşe gelmesi ve mevsimlerin döngüsü, bize doğası gereği hayatın periyodik olduğunu hatırlatır (Goldbeter, 2008). Ritimler hareketin yalnızca bir türüdür. Biyolojik osilatörler içsel ritimlere sebep olurlar. Bunun saniyede 2000 devirden, günde, ayda, yılda ya da daha fazla sürede bir döngüye kadar sayısız örnekleri bulunmaktadır. Ritmik sinir aktiviteleri, kasların ritmik kasılmaları, zihinsel aktivitelerin ritimleri, uykunun derinlik değişimleri veya rüya görme sıklığı bunlardandır (Sollberger, 1962). Ayan ve arkadaşlarının (2003) belirttiğine göre çevresel etkiler sonucunda aynı yapısal döngüleri sergileyen biyolojik ritimlerin periyodikliği, büyüklüğü, sıklığı ve faz gibi özellikleri, biyolojik bir faaliyetin geçmesi için gereken zaman, birim zamanda tekrarlanma sayısı, ortalama değerden olan sapmalar ve biyolojik davranışın başlama ve bitiş gibi özellikleri vardır.

Sirkadyen ritimler araştırılan en baskın döngüyü temsil ederken, sirkadyen ritimden daha kısa ya da daha uzun döngüsü olan 90 dk. ya da mevsimlik olanlar da en az onun kadar önemlidir. 20 saatten daha kısa süreli biyolojik ritim ultradiyen ritim olarak adlandırılırken 28 saatten daha uzun olanlar infradiyen olarak tanımlanır. Değişkene bağlı olarak infradiyen haftalar, aylar, yıllar hatta daha da uzun sürebilir (Koukkari ve Sothorn, 2006). Kuşlarda, üreme, tüy dökme, göç gibi etkinlikler infradiyen ritmin en bilinenlerindedir (Gwinner, 1977). Topluca bu üç ritmik etki çeşitli kimyasal yollarla

farklı fonksiyonları gerçekleştirme bakımından birbirine benzeyen ritmik salınımların oluşturduğu bir ağ içermektedir ve bunlar aynı anda aynı hücrede gerçekleşmektedir (Koukkari ve Sothorn, 2006).

Canlılardaki biyolojik ritimler, genellikle dögüsel özellikler gösteren çevre şartlarıyla uyumlu bir şekilde hareket eder. Canlı doğal ortamında ve ritimlerini dış dünyadan gelen uyarılara göre düzenliyorsa, bunlar uyumlu (entrained) ritimlerdir. Bu uyum 24 saatten sapmaları, mekanizmaları resetleyerek gerçekleştirilir. Canlı, doğal ortamın dışında, laboratuvar ortamında, dış uyarılardan yalıtılmış bir yerde bulunuyorsa, 24 saatlik dögüden sapmalar olsa da günlük rutin dögü devam etmektedir. Bu tip ritimler de serbest (free-running) ritimlerdir (Roenneberg, Russell Foster, 1997). Görüldüğü gibi günlük ritimlerde iki önemli ortak özellik vardır. Birincisi, ritmik faaliyetler zeitgeber denen çevresel uyarılar olmadan da devam etmektedir. İkincisi, bu çevresel uyarıların yokluğunda ritmin periyodik uzunluğu kesinlikle 24 saat değildir. Günlük resetleme ile çevresel uyarıların işaretlerine tepki verilmesiyle 24 saatlik dögüye uyum sağlanır.

### 2.1.2. Sirkadyen Ritim

Canlılarda hayatın devam edebilmesi için oldukça önemli bir kontrol mekanizması olan biyolojik saatin varlığı bir tesadüf değildir. Biyolojik saat, çevreyle uyum içinde yaşayabilmek için bir dizi bedensel olayı başlatan çalar saattir (Şenel, 2008).

Sirkadyen ritim 24 saat içerisinde organizmanın gerçekleştirdiği psikolojik ve davranışsal dögüyü tarif etmek için kullanılır. Bu tabi ki hormon seviyesi, yeme, içme, gibi diğer birçok faktör yanında uyku-uyanıklık dögüsünü kapsar. Yapılan araştırmalar sirkadyen ritim açısından vücudumuzun bir şekilde dögüsünü gerçekleştirmek için bir iç ayarı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte dış işaretlerin de bu dögüyü etkilediği doğrudur. Bunun en belirgin örneği ışıktır ve her sabah bu dögü sıfırlanmaktadır (Hall, 1998; Zee, Vitiello, 2009; Gibson, 1991).

“Zeitgebers” olarak adlandırılan çevresel sinyaller, memelilerdeki biyolojik dögüleri düzenlemektedirler ve bu sinyallerin en önemlisi karanlık-ışık dögüsüdür. Buna bağlı olarak insan metabolizmasında yaklaşık bir günlük sürede gözlenen biyolojik ritmik aktivite sirkadiyen ritim olarak tanımlanmaktadır (Kurt, 2010).

Sirkadyen ritimler çevreye uyumun en önemli özelliğidir. Memelilerde sirkadyen ritimler sirkadyen zamanlama tarafından oluşturulur ve düzenlenir. Uyku-uyanıklık döngüsünün zamansal düzenlemesi, pek çok fizyolojik ve endokrin fonksiyonları ve psikomotor performanslarının gerçekleştirilmesinde önemlidir (Moore, 1997).

Bugün biliyoruz ki, sirkadyen ritimler çok hücreli organizmalardaki gibi tek hücrelerde bile bulunmaktadır. Araştırmalar tek bir hücreden insana kadar canlı organizmaların bir zamanı takip edebildiklerini ve düzenli olarak fonksiyonlarının değiştiğini göstermektedir (Schweiger, Hartwig ve Schweiger, 1986).

İnsan sirkadyen zamanlama sistemi birden fazla sirkadyen ritim tarafından oluşmuştur. Ritmin özelliklerinden birisi fazdır. Sirkadyen faz bir değişkenin sirkadyen ritminin belirli bir duruma ulaştığı zaman olarak tanımlanabilir (Van Dongen, 1998; Akt: Korczak, Martynhak, Pedrazzoli, Brito ve Louzada, 2008).

İnsanlarda sirkadyen ritimler, kortizol salınımı, melatonin salgılanması, kalp atımı, vücut sıcaklığı da dahil, çeşitli biyolojik değişkenleri kapsar. Her değişken uyku-uyanıklık döngüsüne yakından bağlıdır. Örneğin; günlük melatonin konsantrasyonları genellikle yatma vaktinden iki saat önce yükselmeye başlar, gece doruk seviyeye ulaşır, sabah en düşük seviyeye iner ve gün boyu bu şekilde kalır. Diğer taraftan günlük kortizol salgılanması, sabah erken saatlerde yükselir ve kalkma vakitlerinde doruğa ulaşır, gün boyunca kademeli olarak azalır. Dikkat, uyuşukluk, zihinsel performans gibi davranışsal değişkenler, sirkadyen ritmi ispatlar. Vücut sıcaklığı genellikle sabah erken saatlerde en düşük seviyededir ve sıcaklık en düşük seviyesi genelde dikkatin de en düşük seviyesine karşılık gelmektedir (Johnson, vd., 1992). Ayrıca kardiyovasküler fonksiyonlardaki sirkadyen ritimler de uzun zamandan beri bilinmektedir. Kalp ve kan hücreleri günlük bir ritim sergiler. Kan basıncı, kalp atış hızı, kanın akış hızı, kalp kası fonksiyonları da buna dahildir (Lemmer,1989). Bu değişkenlerle bağlantılı anlaşılır, günlük ritimlerden dolayı her biri vücut saatinin birer belirleyicisi olarak kullanılabilir. Bu tür belirleyiciler bireysel sirkadyen ritmin net bir resminin çizilmesine yardımcı olurlar (Bernert, 2005).

Vücut iç sıcaklığı ve melatonin salgılanması genellikle insan sirkadyen ritminin belirleyicileri olarak kullanılır. Melatonin, sirkadyen ve uyku sistemleri arasında köprü gibidir. Vücut sıcaklığı gece ve gündüz arasında nerdeyse 1°C oynamaktadır. Suprakiazmatik çekirdek (SCN) memeli sirkadyen sistemi hiyerarşisinin en üst

noktasında bulunmaktadır (Turek, 2011). Sirkadyen saatler uyku-uyanıklık döngüsü, kardiyovasküler aktivite, hormon salınımı, vücut sıcaklığı ve metabolizma dahil fizyoloji ve davranışın nerdeyse tüm yönlerini etkilemektedir (Ko ve Takahashi, 2006).

İçsel sirkadyen saat birçok canlı organizmada görülen oldukça düzenli ve bir o kadarda karmaşık bir sistemdir. Bu sistem saat genleri tarafından sinir ve moleküler düzeyde içsel olarak ısı, ışık ve sosyal zaman belirleyiciler gibi zeitgeber olarak bilinen zaman ipuçları tarafından da dışsal olarak sıkı bir şekilde kontrol edilmektedir (Takahashi, Hong, Ko ve McDearmon, 2008). Gerçek yaşam şartlarında, sirkadyen saat daima zeitgeber denen dış zaman işaretlerine maruz kalmaktadır. Işık insan dahil, birçok canlı için en önemli zeitgeberdir (Ronneberg ve Foster 1997).

Çoğu canlıda, hemen hemen tüm fizyolojik, biyokimyasal ve davranış değişkenleri sirkadyen eğilim sergilerler (Stephenson, 2013). Uyum, sirkadyen sistemler için en yaygın ve en önemli durumdur. Doğal uyum muhtemelen aralarında ışık, sıcaklık ve beslenmenin de olduğu birçok zeitgebers ile karmaşık bir etkileşim içindedir. Sıcaklık değişiklikleri, yemek yeme programları da bu uyuma katkı sağlayabilir (Ronneberg ve Merrow, 2014). Bazı araştırmacılar çalışma programlarının da güçlü bir zeitgeber olarak hareket ettiğini belirtmektedir (Tankova, Adan ve Buela-Casal, 1994).

Metabolizma, fizyoloji ve davranışlar vücudun günlük ritmi tarafından düzenlenmektedir. Yapılan çalışmalarda bazı kronik hastalıkların belirtilerinin de düzenli seyrettiği görülmüştür. Araştırma verilerine göre; sabahçı tiplerde kalp krizi sabah 6:00'dan öğle saatlerine kadar ki zaman diliminde en üst seviyede görülmekteyken akşamcılarda öğlen 12:00'dan saat 18:00'a kadarki zaman diliminde risk en yükseğe çıkmaktadır (Selvi vd., 2011). Hamile kadınlar bebeklerini ağırlıklı olarak sabahları dünyaya getirirler, gece 2:00'de ülser azar; 3:00'te kan basıncı endüyük seviyededir; saat 4:00'te astım krizi olasılığı yüksektir. Sabahleyin kan basıncı yükselmeye başlar. Kullanılan ilaçların da yan etkileri alındığı saate göre değişiklik gösterir. Bu değişiklikler, vücudumuzu programlayarak gün içinde ortaya çıkması muhtemel durumlara hazırlayan biyolojik ritimlerin sonucunda oluşmaktadır (Gibson, 1991; Ayan vd., 2003). 24 saat boyunca birçok fizyolojik değişkenin ayrıntılı ölçümleri sirkadiyen ritimleri göstermektedir. İnsan vücudundaki bu düzen, sağlık sorunlarının teşhis ve tedavi zamanlaması için de göz önünde bulundurulmaktadır (Minors ve Waterhouse, 1987).

Ata'ya göre de sirkadyen ritimler, güneşin aydınlık-karanlık döngüsüne pasif olarak tepki vermekten ibaret değildir. Bu ritimlerin, genetik alt yapısı da bulunmaktadır (Ata, 2011).

### 2.1.3. Sirkadyen Araştırmalarına Tarihsel Bir Bakış

Biyolojik ritimlerle ilgili çalışmaların temeli 1700'lü yıllara kadar inmektedir (Vitaterna vd., 2001). Daha önceleri biyolojik fonksiyonlardaki periyodik değişikliklerin altında yatanın karanlık ve aydınlık döngüsel değişiklikleri gibi çevresel uyaranlara basitçe verilen tepki olduğuna inanılırdı (Juda, 2010).

Günlük ritim ilk defa Fransız bilim adamı de Marian'ın 1729 yılında bir bitkinin yapraklarının hareketi ile ilgili yayımladığı monografi çalışmasında tanımlandı (Heiskanen ve Laitinen, 2009; Vitaterna vd., 2001). De Marian bitkinin yapraklarını günlük olarak açıp kapama hareketini güneş ışığının olmadığı bir odada da gerçekleştirdiğini gözlemlemiştir (Vitaterna vd., 2001). Bitki ışık ve karanlık döngüsünden yoksun olmasına rağmen, daha önce pencerenin yakınında durduğunda yaptığı gibi yapraklarını açıp kapatmaya devam etmiştir. Bunun da ötesinde bitki güneşin doğuşundan birkaç saat öncesinde sanki yeni günün başladığını biliyormuşçasına yapraklarını açmıştır. De Mairan bitkinin ritmik fonksiyonlarının kendiliğinden sürekli olduğu sonucuna varmıştır (Juda, 2010). Bu bulgu, bu hareketlerin güneşe basit bir tepkiden daha fazlası olduğunu ve bunun bir iç saat tarafından kontrol edildiğini akla getirmiştir (Vitaterna vd., 2001).

De Marian'ın gözleminden 200 yıl kadar sonra 1900 yıllarında yaprak hareketleri günlük ritimleri araştırmaya aracılık etmiştir (Vaze ve Sharma, 2013). Sirkadyenle ilgili sistemli çalışmalar 1934 yılında Freeman ve Hovland ile başlamıştır (Pündük, Gür ve Ercan, 2005). İnsanlardaki sirkadyen ritimle ilgili bilimsel araştırmalar da bir uyku araştırmacısının kafasındaki sorulara cevap aramasıyla başlamış ve bu onu kendi üzerinde çalışmalar yapmaya itmiştir (Wirz – Justice, 2007). 1938 yılında şimdi uyku araştırmaları babası olarak bilinen Nathaniel Kleitman ve onun yüksek lisans öğrencisi Bruce Richardson, kendi fizyolojilerini ve uyku ritimlerini araştırmak için ABD Kentucky'de yerin 36 m. altında bir mağarada kaldı. Orada kaldıkları 33 gün boyunca Kleitman ve Richardson dokuz saatlik uyku, düzenli yemek yeme, okuma, yazma ve yürümeyi kapsayan 28 saatlik vücut sıcaklığı döngüsünü yaşadılar. Jean Jaques de Mairan haklıydı.

Dış işaretlerden mahrum olduğunda da sirkadyen saat çalışmaya devam ediyordu. Karanlık aydınlık döngüsünün ya da diğer dışsal zaman işaretlerinin yokluğunda ritmin sürekliliği açıkça içsel bir zaman tutucu mekanizmanın varlığını gösteriyordu (Juda, 2010).

Bundan 20 yıl sonra 1962 yılında Jürgen Aschoff ve Rutger Wever iç vücut sıcaklığını, uyku sırasındaki hareketleri ve birçok fizyolojik ve davranışsal değişiklikleri yataktaki sensörler vasıtasıyla ölçmek için daha rahat bir yeraltı sığınağı geliştirdiler ve buradaki çalışmalar sonucunda insanların da bitkilerdeki gibi içsel sirkadyen ritimlerinin olduğu sonucuna vardılar (Wirz – Justice, 2007; Kühnle, 2006).

Günlük değişiklikler yüzyıllar boyu belgelenmiş olmasına rağmen, bu değişikliklerin her zaman sirkadyen düzenleyiciler tarafından kontrol edildiği söylenemez. Bununla ilgili ilk çalışmalar 1960'lı yıllara aittir. Bu çalışmalar daha çok ses ve ışık yalıtımı olan odalarda, günün hangi saati olduğu anlaşılmayacak şekilde, saat ve sosyal ilişkilerden uzak ortamlarda gerçekleştirilmiştir (Czeisler, Zimmerman, Ronda, Moore-Ede ve Weitzman, 1980). Bu zamana kadar, Münih'teki İkinci Dünya Savaşı sırasında kullanılan barınakların sirkadyen ritim araştırmalarında kullanılmış olması ve alana olan katkısı göz önünde bulundurulmalıdır. Birçok izolasyon çalışmaları aynı zamanda doğal mağaralarda da gerçekleştirilmiştir (Kühnle, 2006).

#### 2.1.4. Suprakiazmatik Çekirdek

Suprakiazmatik çekirdek (SCN) memelilerde ana sirkadyen ritmi düzenleyici merkezdir (Hastings ve Herzog, 2004). 1 cm<sup>3</sup> ün dörtte biri kadar alanı kaplayan çekirdek (Şenel, 2008), optik sinirin yakınında (Ronneberg ve Foster, 1997), ön hipotalamusta (Martinez ve Lenz, 2010; Hofstra ve Weerd, 2008), iki taraflı simetrik çekirdekten oluşur ve her çekirdek yaklaşık 10.000 nöron içermektedir (Antle ve Silver, 2005). Fotik bilgi retinaya gelir ve retinohipotalamik sistem üzerinden SCN'ye ulaşır (Klein vd., 1983; Kühnle, 2006).

Memeli sirkadyen sistemlerinin sinirsel (nöral) kontrolü SCN, fotoreseptör ve epifiz bezi olmak üzere üç ana bileşen tarafından kontrol edilmektedir. Fotoreseptörler, SCN'ye girdi sağlamaktan sorumludur. Epifiz bezi de SCN'den çıktı sağlamaya katkıda bulunur. Memelilerde ana sirkadyen saat, hipotalamusun önündeki SCN'de yer

almaktadır ve dış zaman işaretlerinden hiç birine ihtiyaç duymadan bağımsız olarak çalışabilmektedir (Moore, Speh ve Leak, 2002).

### 2.1.5. Sirkadyen Ritim ve Hormonlar

İnsan sirkadyen ritmini ölçmek için biyolojik faz belirleyicileri kullanılabilir. Uygulamada faz ve sirkadyen ritim periyotlarını ölçmek için en yaygın olarak kullanılan temel yöntem vücut sıcaklığı, melatonin ve kortizol üretimidir (Hofstra ve de Weerd, 2008).

Sirkadiyen ritim birçok hormonal değişimin de temelini oluşturmaktadır ve bu hormonlardan en önemlisi nokturnal salınım gösteren melatonindir. Gece-gündüz döngüsünü düzenleyen melatonin hormonunun, kan basıncı, vücut ısısı gibi fonksiyonların düzenlenmesi gibi biyolojik sistemler üzerinde de etkisi vardır (Yerer ve Aydoğan, 2006). Suprakiazmatik çekirdeğin kendisi de melatonin reseptörlerinden zengindir (Demir, 2012).

İnsanlarda en önemli sirkadyen ritim uyku-uyanıklık döngüsü, sıcaklık ritmi ve melatonin, büyüme hormonu ve kortizol gibi hormonların ritmidir (Heiskanen ve Laitinen, 2009).

Arendt (2005) melatonini karanlığın hormonu olarak tanımlamaktadır. Melatonin insan biyolojik ritimlerinin araştırılmasında büyük önem taşımaktadır. Melatonin sadece biyolojik saatin kolu değildir; aynı zamanda insan sirkadyen ritminin işleyişini farklı şekillerde pekiştirir. Melatonine ilişkin en çok bilinen etkilerden ikisi uyku ve vücut ısısını düşmesiyle ilişkisidir. Sirkadyen ritmin bozulmasından kaynaklanan önemli hastalık riskleri üzerinde muhtemel etkisinin bulunduğu düşünülmektedir.

Melatonin sirkadyen ritmi, düşük ışıklı ortamlarda içsel saatin en iyi belirleyicisidir. İçsel melatonin ritmi ile uyku ritmi yakından ilişkilidir. Bu da insanlarda melatoninin uykuyu kolaylaştırıcı olduğu fikrine yol açmıştır ve bundan dolayı da uykusuzluk tedavisinde faydalıdır ve sirkadyen ritmi ayarlayıcı etkisi vardır (Cajochen, Krauchi ve Wirz-Justice, 2003).

Melatonin ritmi iç sıcaklık ritmiyle de çok yakından ilgilidir. Vücut sıcaklığı en düşük seviyesine indiğinde melatonin salgılanması en üst seviyededir (Arendt, 1998). Melatonin, vücut sıcaklığının yaklaşık en alt seviyesinden 2 saat önce ve kortizol



düzeylerinin en üst seviyesine çıkmasından da yaklaşık 4-6 saat önce karanlık-uyku döneminin ortasında en üst seviyeye çıkar (Dijk vd., 2012). Sirkadyen saatin güvenilir biçimde ölçülebilmesi için melatonin hormonuna ihtiyaç vardır. Bütün türlerde melatonin gece salgılanır, ışıkla birlikte de hemen baskılanır (Wirz – Justice, 2007).

Son yıllarda tüm dünyada ilgiyle araştırılan melatonin hormonu, vücudun biyolojik saatini koruyup ritmini ayarlamının yanında hücrelerin yenilenmesi, bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesi, vücut ısısının ve uyku ritminin düzenlenmesi gibi birçok biyolojik ve fizyolojik süreçte de yer almaktadır. Lipofilik özelliği nedeniyle bilinen en güçlü antioksidandır. Bu özelliği sayesinde tüm vücut alanlarına ulaşabilmekte ve kan-beyin bariyerini geçebilmektedir (Özçelik, Erdem, Bolu ve Gülsün, 2013).

Strese tepki gösteren, metabolizma için önemli bir hormon olan kortizol salgısı da sirkadiyen bir ritme sahiptir ve dalgalanma gösterir. Sabah çok erken saatte en üst seviyededir ve günün sonunda düşüşe geçer (Van Cauter, Polonsky ve Scheen, 1997).

Glikoz ve insülin salınımı, glikoz metabolizmasını düzenleyen önemli bir hormondur ve bu aynı zamanda sirkadyen ritimde de ortaya çıkar. Glikoz toleransı ile ilgili en önemli değişiklikler uyku sırasında ortaya çıkar ve kaliteli uyku, gece beyin ve beyin dokusunun glikozdan faydalanımını etkiler. Kandaki glikoz gece geç saatte veya sabah erken saatte en üst seviyesindedir (Van Cauter vd., 1997).

Havanın kararmasıyla birlikte pineal bezden salgılanan melatonin hormonu kişiyi uykuya hazırlarken, uykumuzun derinliklerinde vücudun gelişmesini ve hasarlı dokuların yenilenmesini sağlayan büyüme hormonu adeno hipofizden salgılanmaktadır. Kişiyi günün koşuşturmasına ve stresine hazırlayan adrenal korteksten salgılanan kortizol hormonu ve adrenal medulladan salgılanan adrenal hormonu ise sabahın erken saatlerinde harekete geçmektedir. Bu fonksiyonların hepsi sirkadyen ritim tarafından gerçekleştirilmektedir (Kurt, 2009).

Çeşitli fizyolojik sistemlerin günün farklı zamanlarında doruk noktaya ulaştığı açıktır. Nitekim vücut sıcaklığı 36.7°C olarak sabit değildir, öğleden sonra 37.7°C dereceye yaklaşırken uyanmadan önce sabahın erken saatlerinde de 35.5°C dereceye kadar düşmektedir. Benzer düzen idrar üretimi, kalp hızı, kan basıncının yanı sıra kortizol, büyüme hormonu ve prolaktin gibi hormonların plazma seviyelerinde de görülmektedir (Sleep-Global Anatomy Home Page, 2004).

### 2.1.6. Sirkadyen Ritim Bozukluğu

Sirkadyen ritim bozukluğu ve psikiyatrik bozukluklar birbirinden karşılıklı etkilenmektedir. Sirkadyen ritim bozukluğu görülen kişilerde depresyon başta olmak üzere psikiyatrik bozukluklar sık olarak görülürken, psikiyatrik bozukluklarda da sirkadyen değişikliklere rastlanmaktadır (Hızlı ve Ağargün, 2009).

Sirkadyen zamanlamasının her yerde birden bulunan etkisi, nerdeyse bütün fizyolojik fonksiyonları da etkilemektedir. Sirkadyen ritim bozuklukları, belirgin uyku-uyanıklık bozukluklarının yanı sıra bilişsel bozukluklar, duygudurum bozuklukları ve kardiyometabolik rahatsızlıklarla da yakından ilgilidir (Zee, Attarian ve Videnovic, 2013). Bu alanda yapılan bir çalışma göstermiştir ki normal sirkadyen ritim bozuklukları depresyon gibi psikiyatrik bozukluklar dahil olmak üzere ciddi sağlık sorunlarıyla sonuçlanabilmektedir (Vitaterna vd., 2001).

Sirkadyen saat günün bazı saatlerinde uyku sinyali gönderdiği gibi, bazı saatlerinde de uyarı sinyali gönderebilir. Bu sinyallerin bozulması gündüz uykululuk, gece uykusuzluk, ya da her ikisine de neden olabilir. Sirkadyen saatin moleküler ya da sistem seviyesinde değişmesi uyku bozukluklarına yol açabilir (Turek, 2011).

Dünyanın dönüşü doğal çevremizde ışık ve sıcaklık değişikliklerine neden olur. Uzun uçak yolculuklarında vücudumuz önceki zaman dilimini hatırlar. Bu şekilde seyahat ettiğimizde uyku-uyanıklık düzeni, zihinsel dikkat, yeme alışkanlıkları ve birçok fiziksel süreçler yeni zaman dilimine uyum sağlayıncaya kadar zaman değişikliğinin sonuçlarına katlanır. Jetlag denen bu durum sirkadyen döngüdeki düzenin bozulduğunu gösterir ( Panda, Hogenesch ve Kay, 2002).

Bazı bozukluklar sirkadyen ritim bozukluğu içerisinde ele alınmaktadır. Gecikmiş uyku fazı tipi uyku bozukluğu (Delayed Sleep Phase Disorder) ilk defa 1981 yılında tanımlanmıştır. Bu tip uyku bozukluğunda hastalar a) istenen saatte uyuyamazlar b) sıkı bir programları olmadığında normal uyku düzeninde ve yeteri kadar uyuyup uyandıklarında kendilerini dinlenmiş hissederler c) problemi çözmek için başarısız bir geçmişe sahiptirler. Ayrıca bu tip şikayetler genellikle uykusuzluk (insomnia) hastalarından daha genç nüfusta görülür ve belirli psikiyatrik problemleri bulunmamaktadır (Weitzman vd., 1981). Değişen mesai saatleri tipi uyku bozukluğu, gece mesaisi ya da mesai saatlerinin sık değişmesiyle birlikte asıl uyku dönemi sırasında

uykusuz ya da asıl uyanıklık dönemi sırasında uykulu olma durumudur. Jet Lag Tipi uyku bozukluğu ise, farklı zaman diliminde bulunan bir ülkeye edilen yolculuk sonrası ortaya çıkan, uygunsuz vakitlerde uykulu ya da uyanık olma durumudur. Bu tür durumlar bir hastalık olmayıp geçicidir (Özgen, 2001).

Wilhelmsen-Langeland'a (2013) göre uluslararası Zihinsel ve Davranışsal Bozukluklar sınıflamasına göre (ICD) (World Health Organization, 1992), sirkadyen ritim uyku bozuklukları, uyku uyanıklık programlarıyla, istenen uyku-uyanıklık programı arasındaki uyumun yokluğunda insomnia ve hipersomnia şikayetleriyle sonuçlanır. Benzer bir tanımlama da DSM-IV'te bulunmaktadır (American Psychiatric Association, 1994). Sirkadyen Ritim Uyku Bozuklukları şu şekilde sınıflandırılmaktadır:

- Gecikmiş Uyku Fazı Tipi Uyku Bozukluğu
- Erken Uyku Fazı Bozukluğu
- Düzensiz Uyku-Uyanıklık Ritmi
- Serbest Gidişli Uyku-Uyanıklık Ritmi
- Jet Lag Bozukluğu
- Vardiyalı Çalışmaya bağlı Uyku-Uyanıklık Ritim bozukluğu
- Tıbbi Durumlara Bağlı Sirkadyen Ritim Uyku Bozukluğu

#### 2.1.7. Sirkadyen Ritim ve Uyku

Sirkadyen ritmin en bilineni uyku uyanıklık döngüsü, insanlarda incelenen ilk ritimlerdir. 24 saatlik günle eş zamanlı olarak uykunun zamanlaması ışık-karanlık döngüsüyle tipik bir ilişki taşımaktadır. Genellikle, insanlar karanlık başladığında vücut sıcaklığı düşünce, uykuya çekilirler, kalkışları da vücut ısısı arttığında güneşin doğuşunu takip eder (Juda, 2010).

Günlük uyku ve uyanıklık döngüleri sirkadyen ritmin insanlardaki en göze çarpan şeklidir. Geleneksel olarak her gece 8 saat uyku için ayrılır. Uykunun fonksiyonu ve nasıl düzenlendiği tam anlaşılammış olsa da, uykunun temel bir ihtiyaç olduğu açıktır. Vücut ısısı, hormon seviyeleri ve uyku, sirkadyen ritmi anlatan tek fizyolojik değişkenler değildir. Psikolojik süreçler ve zihinsel fonksiyonlar da sirkadyen dalgalanmalar sergiler (Colquhoun, 1981).

Çalışmalar sirkadyen ritim düzenleyicisinin uykunun zamanlamasını ve kalitesini anlamlı şekilde etkilediğini göstermiştir. Bu nedenle uyku periyotları kolaylıkla değiştirilemez, ertelenemez. Veriler, sirkadyen ritmin yaşlanma ve bazı uyku bozukluklarında değişmiş olduğunu göstermektedir (Gibson, 1991).

Birçok insan standart olarak sabah uyanır ve 15-17 saat sonra yatar. Sabah saat 5 sularında kalkan bir insanla ondan 4 saat sonra kalkan bir insanın her ikisinin de 24 saatlik ritimleri vardır ve uyanık oldukları zamanın çoğunu aydınlıkta, uyuma saatlerini de karanlıkta geçirirler. Fakat farklı düzenleri vardır. Farklı fonksiyonlardaki performans üst seviyesi ile vücut sıcaklığının sirkadyen ritmi paralellik gösterir. Ayrıca uyku bozukluğu ve uykululuk durumu performansların birçoğunu bozabilir. Uykunun zamanlaması ve toplam uyku süresi, kişinin çevresiyle ve diğer sirkadyen ritimlerle ilişkilidir. Özellikle de vücut sıcaklığı düşük olduğunda birey uyumaya hazırdır (Gibson, 1991).

Sirkadyen tercihlerine göre uyumayan bireyler artan uyku bozuklukları göstermektedir, çünkü onların sirkadyen ritimlerinin, uyku programlarından dolayı kaymış olduğu tahmin edilmektedir (Bernert, 2005).

#### 2.1.8. Kronotip

Biyolojideki temel bireysel farklılıklar, geceleri ve gündüzleri gerçekleşen durumlar arasındaki ayırmadan kaynaklanır. Kronotip, insanların erken veya geç uyumaları ve erken veya geç uyanma eğilimini yansıtan bireysel farklılıklardır (Jonason, Jones ve Lyons, 2013). Uyku düzeni genellikle kronotip olarak bilinen, sabah kuşlarından gece baykuşlarına kadar değişen aralıkta bireyin basit uyku fazını verir (Wirz – Justice, 2007).

Günün iki veya daha fazla farklı zamanlarında fizyolojik, biyokimyasal ve psikolojik değişkenlerin ölçülmesi bireyler arası farklılıkları ortaya çıkarmaktadır (Kerkhof, 1985). Kronotip, kişisel özellik olarak bireyin belirli etkinlikleri ne zaman gerçekleştirmeyi tercih ettiği ile ilgili olarak kişilerin kendi ifadelerine dayanır (Levandovski, Sasso ve Hidalgo, 2013).

Vücudun düzenleyici süreçlerinin zamansal organizasyonunu anlamının bir yolu olan kronotip çalışmalarına ilgi son yıllarda artmıştır. Kronotip insanoğlunun bireysel sirkadyen fazını yansıtan bir niteliğidir. Bu fazlar bireyin fiziksel fonksiyonlarının,

hormon düzeylerinin, vücut ısısı değişikliğinin, bilişsel yetilerinin, yeme ve uyuma düzenlerinin söz konusu olduğu zamanlarda ortaya çıkar. 24 saatlik bir süre boyunca ölçülen yukarıda sayılan değişkenler bireylerin farklı tercihlerini yansıtır (Horne ve Ostberg, 1976; Adan ve Natale, 2002; Kerkhof, 1985; Roenneberg, vd., 2007).

Sirkadyen faz tercihleri olarak bilinen kronotipte bireysel farklılıklar, uyku programlarındaki değişiklikler, psikososyal işleyişler ve sirkadyen saatin belirli özellikleri ile yakından ilgilidir (Werner, LeBourgeois, Geiger ve Jenni, 2009).

Bazı insanlar sabah erken kalkmayı tercih ederler ve bu bireyler günün ilk yarısında daha dikkatlidirler, diğerleri de daha geç kalkmayı tercih ederler ve bu bireylerin de en iyi oldukları zaman akşam saatleridir ve bu kişiler geç saatte yatağa giderler (Cofer, vd.,1999; Tankova, Adan ve Buela-Casal, 1994).

Ronneberg'e (2012) göre kronotip genetik bir bileşendir ya da insanların yaşamında uyku süresi, melatonin seviyesi, vücut sıcaklığı ve sirkadyen salınımın fizyolojik parametreleriyle farklılık gösteren faz değişikliklerinin de içinde bulunduğu genel davranışlardır.

Kronotip iki uç arasındaki bütünlük olarak da kabul edilebilir. Bir uçta sabahleyin kolaylıkla kalkabilen ve sabah saatlerinde, akşam saatlerinden daha dikkatli olabilen sabah tipi vardır. Diğer taraftan da akşam saatlerinde daha dikkatli olan ve sabah geç saatlere kadar uyumayı tercih eden akşam tipi vardır (Vink, Groot, Kerkhof ve Boomsma, 2001; Cavallera ve Giudici, 2008).

Rosenberg ve arkadaşları (2014) kronotipi uykudaki farklılaşan bireysel eğilim olarak tanımlar. Uyku programına göre sabah, akşam ve ara kronotip olarak farklılaşır. Kronotip, uyku-uyanıklık zamanlamasının da ötesinde bilişsel performans, genetik ifade, endokronoloji ve yaşam tarzlarında da farklı düzen sergiler (Rosenberg, Maximov, Reske, Grinberg ve Shah, 2014).

Bireyler güneşin doğması ve uyanma, vücut sıcaklığı, melatonin gibi uyarılarla özel zamansal bir ilişki benimseyebilirler. Bununla birlikte sirkadyen zamanlamadan genler de sorumludur. İçsel ve dışsal zaman arasındaki ilişki bu uyumun fazı olarak adlandırılır ve bu özelliklerinde farklılaştığında farklı kronotip olarak adlandırılır (Roenneberg vd., 2003).

### 2.1.9. Sabahçıl-Akşamcıl Tipi Özellikleri

Kronotip aynı zamanda Sabahçıl-Akşamcıl tercihler olarak da adlandırılır. Akşam tipleri sabah tiplerinden daha düşük vücut ısıyla güne başlarlar ve vücut ısıları öğleden sonra en üst seviyeye ulaşır (Natale ve Cicogna, 2002). O'Shea'nın (1900) çalışmalarından ve sirkadyen ritimlerdeki bireysel farklılıkların fark edilmesinden bu yana sabahçıl ve akşamcıl fikri çok fazla ilgi görmüştür. Ancak bu farklılıklar Freeman, Hovland (1934) ve Kleitman'ın (1939) sistematik çalışmalarına kadar belirgin değildi. İlk ikisi bu farklılıkları dört gruba ayırdı ve diğeri sabahçıl ve akşamcıl olarak iki kategoride ele aldı. Kleitman bu iki sınıflamaya karşı çıktı ve bir ara tip olduğunu ancak bunun küçük bir öneminin olduğunu vurguladı (Horne ve Ösberg, 1976).

İçsel sirkadyen ritim fazında bireyler arasında farklılıklar bulunmaktadır. Erken sirkadyen fazı olan kişiler sabah tipi, geç sirkadyen fazı olanlar akşam tipi olarak adlandırılır (Korczak, vd., 2008). Horne, Östberg'e (1976) göre de kişilerin iş, egzersiz ve uyku gibi aktiviteler için bireysel tercihleri sabahçıl (larks) veya akşamcıl (owls) olarak adlandırılır. Sabahçıl-akşamcıl günlük aktivitelerin zamanlamasındaki bireysel tercihlerdir (Mongrain, vd., 2004).

Sağlıklı bireyler davranışsal ve biyolojik ritimlerinin zamanlamasında anlamlı farklılıklar sergiler. Sabahçıl ya da akşamcıl gibi belirgin bir tercihe sahip olan kişiler düzenli yemek saatleri, performansları, vücut sıcaklığı, kortizol ve melatonin salgılanımı da dahil olmak üzere biyolojik ve psikolojik pek çok değişiklik de gösterir (Kerkhof, 1985; Natale ve Adan, 1999; Tankova, vd., 1994).

Sabah tiplerinde, geç yatıp geç kalkmayı tercih eden akşam tipleriyle karşılaştırıldığında erken saatlerde kalkma ve alışılmış yatma zamanlarından daha uzun ayakta kalmada zorlanma vardır (Giannotti, Cortesi, Sebastiani ve Ottaviano, 2002). Sabahçıl tipler gece erken yatar, erken kalkar ve akşamcıl tiplere nazaran uyku sürelerinde daha az değişiklik gösterirler. Akşamcıl tipler daha geç saatler de yatmayı tercih ederler ve genellikle sabah uyanmakta güçlük çekerler (Selvi, Güleç, Ağargün ve Beşiroğlu, 2007). Sabah tipleri ilerlemiş faza sahiptirler ve uyumaya alıştıkları saatlerde uyanık kalmakta sorun yaşarlar (Natale ve Adan, 1999).

Akşam tipleri, sabah tiplerinden daha geç uyumakta ve daha geç uyanmaktadır. Akşam tipleri daha fazla uykuya ihtiyaçları olduğu halde hafta içi diğerlerinden daha az

uyumaktadırlar. Hafta sonları hepsi daha geç yatıp, daha geç kalkarlar. Akşam tipleri sabah tiplerinden daha fazla uyuduklarını bildirmişlerdir (Taillard, Philip ve Bioulac, 1999). Bernert'e (2005) göre akşam tipleri daha fazla uyku yoksunluğu çekmezler, erken çalışma programları nedeniyle, tamamen dinlenmiş hissetmek için daha fazla uyumak isteyebilirler. Akşam tiplerinin uyku ve uyanıklık zamanları sık sık değişmektedir (Taillard, Philip ve Bioulac, 1999).

Lavie ve Segal (1989) sirkadyen uyanıklık ve uyku ritminde sabah ve akşam tipi arasında 2 saatlik faz farkı gözlemlendi. Lack ve Bailey'de (1994) aynı sonuca ulaştı (Akt: Taillard vd., 1999).

Araştırmalar, sabah ve akşam tipleri arasında davranış ve sosyal farklar olduğu gibi fizyolojik farklar olduğunu da göstermektedir (Stephenson, 2013). Örneğin; Horne ve Östberg (1976) sabahçıl bireylerin vücut sıcaklığı profillerinin akşamcıl tiplerden 68 dk. daha önce doruğa ulaştığını bildirmiştir. Aynı şekilde, kişisel uyanıklık ve melatonin ritminde sabah tiplerinde daha erken doruğa ulaştığı görülmüştür (Kerkhof ve von Dongen, 1996; Baehr, Reville ve Eastman, 2000; Waterhouse vd., 2001). Sonuç olarak, biyolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin hepsi sabah ve akşam tercihler için katkıda bulunmaktadır (Stephenson, 2013). Bilişsel yeteneklerle ilgili olarak yaygın kanaatin aksine akşam tiplerinin daha yüksek zeka puanı alması muhtemeldir (Roberts ve Kyllonen, 1999), ancak sabah tipleri erken okul başlangıçlarına daha iyi adapte olmaktadır ve daha yüksek akademik başarı elde etmektedirler (Randler ve Frech, 2006). Giampietro ve Cavallera (2007) çalışmasında akşam tiplerini daha yaratıcı düşünce kabiliyetiyle ilişkilendirmiştir. Ayrıca sabah tiplerinin akşam tiplerinden daha az kötümser olduğu ve hayattan daha fazla memnun olduğu belirtilmektedir (Lewy, 1985; Akt: Randler, 2008).

Sabah tipleri erken kalkarlar, günün ilk yarısında daha uyanıktırlar, gündüz işlerini yapmayı tercih ederler ve geç saatte uyumakta zorlanırlar. Akşam tipleri de sabah geç saate kadar uyuyabilirler, akşam saatlerinde daha uyanıktırlar, gece aktivitelerini tercih ederler ve gece uykuya dalmaları uzun zaman alır (Tsaousis, 2010). Sirkadyen tiplerin uyku-uyanıklık düzenlerinin farklı olmasının yanı sıra farklı zamanlardaki performansları da farklıdır (Giannotti vd., 2002).

Sabahçıl- akşamcıl tipi belirleyen faktörler;

Bireysel ve çevresel etkiler:

- Yaş etkeni,
- Cinsiyet,
- Doğumda ışığa maruz kalma,
- Boylam- enlem, rakım farkı, gibi faktörlerdir.

Sonbahar ve kış gibi daha az güneş ışığının bulunduğu aylarda dünyaya gelenler daha çok sabahçıl, ilkbahar ve yaz doğanlar daha çok akşamcıl olmaya yatkındır (Mongrain, Paquet ve Dumont, 2006; Natale ve Adan, 1999; Adan vd., 2012). Kurt'a (2010) göre de doğum esnasında karşılaşılan fotoperiyod süresi kişilerin sabahçıl ya da akşamcıl tip olmasında en etkili faktörlerdendir. Kısa süre fotoperiyoda maruz kalan kişilerde sabahçıl olma ihtimali yüksekken, bu süreyi daha uzun süre yaşayanlar da akşamcıl olma daha muhtemeldir. Bazı araştırmacılar ikamet edilen enlem ve boylamın da sirkadyen ritmin belirlenmesinde etkili olduğunu ifade etmektedir (Borisenkov, Perminova ve Kosova, 2010).

Biyolojik farklılıklar:

- Uyku-uyanıklık
- Vücut sıcaklığı
- Kortizol
- Melatonin
- Genetik temel (Adan vd., 2012).

Sabah tipi olanlar ilerlemiş faza sahiptirler, kalkmak için erken saatleri tercih ederler, alıştıkları uyku saatlerinde uyanık kalmakta zorlanırlar. Akşam tipleri ise daha geç saatlerde yatarlar ve sabahları kalkmak onlar için çok daha zor olur. Sabah tip özellikleri çevresel etkenlere (ışık-karanlık siklusu) ve çevresel uyarıcılarla (Zeitgeber) akşam tipine nazaran daha uyumlu olarak hareket eder (Natale ve Adan 1999).

Sabah tipleri daha fazla adrenalin salgılamakta, sabahları daha geniş işitsel ve görsel uyarılmış potansiyel gösterirler. Ek olarak sabah tiplerinin oral ısı ölçümlerinde akşam tiplerine göre ısı derecelerinin iki saat daha erken doruğa ulaştığı belirlenmiştir (Horne ve Ostberg 1976).

Sabah ve akşam tipleri arasındaki ritmik ifade farklılıklarından kişilik özellikleri, alışkanlıklar ve yaşam tarzları da etkili olabilmektedir (Adan vd., 2012).



Sirkadyen tipolojiler arasındaki farklılıklara çok geniş perspektiften yaklaşılmalıdır. Bu, bizi bunların farklı yaşam tarzlarıyla ilişkili olduğu sonucuna götürür. Sabah tiplerinin alışkanlıkları akşam tiplerinde bulunandan genelde daha sağlıklıdır. Bu nedenle, daha verimli, önleyici ve tedavi edici, biyo-psiko-sosyal sağlık modellerinin geliştirilmesine dikkat çekebilir (Adan vd., 2012).

#### 2.1.10. Sosyal Jetlag

Günlük yaşamda çalışma programları gibi sosyal yükümlülükler uyku ve aktivite zamanlamasını aşırı derecede etkileyebilir (Juda, 2010).

Sabahçıl tiplerin erken uyku programları vardır. Akşamcıl tiplerle mukayese edildiğinde erken yatıp erken kalkarlar. Akşamcıl tiplerde genellikle daha geç yatma ve kalkma zamanı vardır, özellikle de hafta sonları. Sonuç olarak daha düzensiz uyku-uyanıklık alışkanlıkları vardır. Bu kişiler iş günleri ve uyku sürelerini uzattıkları hafta sonlarına göre bir uyku eğilimi geliştirirler (Roenneberg, vd., 2003; Taillard vd., 1999). İş ve okul gibi sosyal programlar, toplumun çoğunluğunda bireysel uyku tercihlerinden etkilenmektedir. Akşam tipleri tatil günleri ve iş günlerindeki uyku süreleri karşılaştırıldığında büyük farklılık göstermektedir. Tatil günleri ve iş günlerindeki bu tutarsızlık, biyolojik ve sosyal saat arasındaki bu uyumsuzluk sosyal jetlag olarak adlandırılmaktadır (Wittmann vd., 2006; Korczak, vd., 2008).

Görünüşe göre akşamcıl tipler sabahçıl tiplere oranla daha fazla sosyal jetlag yaşarlar (Korczak vd., 2008). Akşam tipi bireylerin, kendi kronotipleriyle ilgili tercih ettikleri zamanlarla toplumun ortak talepleri doğrultusundaki aktivitelerini ve işlerini takip etmek zorunda oldukları zamanlar arasında uyumsuzluk ortaya çıkabilir (Díaz-Morales ve Escribano, 2013). Hafta içi ve hafta sonları akşam tipleri daha geç uyurlar, uyku latentleri daha uzundur, daha geç uyanırlar, uyku süreleri sabah tiplerinden daha azdır. Akşam tipleri, sabah tiplerine göre daha fazla uyku problemi, uykululuk, depresif ruh hali yaşarlar (Tzischinsky ve Shochat, 2011). Bu da onların uyku düzenlerini ve uyku kalitelerini etkilemektedir. Geç vakitlere kadar çalışmak zorunda kalan sabah tipi bireyler de aynı sorunlarla karşılaşabilirler. Yatış ve kalkış saatleri iş ve okul günleriyle, diğer günlerden bu toplumsal taleplerden dolayı farklılık gösterebilir (Önder, Beşoluk, İskender, Masal ve Demirhan, 2014). İş günlerinde sosyal belirleyiciler yüzünden kendi tercih ettikleri uyku programını belirleyemediklerinde, akşam tipleri sabah tiplerinden

daha az uyuduklarını belirtmektedirler (Ishihara, Miyake, Miyasita ve Miyata, 1988). Akşam tiplerinin sabah uyuklamalarından şikayet etmelerinin geç yatmalarıyla ya da uyku ritimlerinin faz gecikmesiyle ilgili olabileceğini bildirmişlerdir (Taillard vd., 1999).

Sosyal ritimlerin ve biyolojik ritimlerin uyumu oldukça önemlidir. Bu uyum kişiler arası ilişkilerde ve davranışlarda belirleyici ve etkin bir rol oynar. Biyolojik ritimlerle sosyal ritimler arasındaki uyumsuzluğun derecesine bağlı olarak da fiziksel, davranışsal ve sosyal sağlığa ilişkin sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Hızlı ve Ağargün, 2009). Akşam tipleri ailesel ve toplumsal talepleri karşılamakta sabah tiplerinden daha fazla zorluk yaşarlar (Cofer vd., 1999).

Tarhan (2014) endojen ve çevresel ritim vericilerin düzenlemeleri sonucunda oluşan insan sirkadyen ritmini sabahçıl ve akşamcıl tip olarak sınıflandırmıştır. Bu konuda yapılan araştırmalara göre akşamcıl tiplerin biyolojik ritimleri ile uyumlu olmayan “modern” toplum düzenine alışmakta sabahçılara göre daha çok zorlandığı ve çeşitli psikiyatrik sorunlar yaşadığı iddia edilmektedir.

## 2.2. UYKU

Uyku, organizma için vazgeçilmez bir ihtiyaçtır ve çok önemli işlevleri vardır. Günde yaklaşık 7-8 saat uyuyan yetişkin bir insan, ömrünün üçte birini uykuda geçirmektedir. Araştırmacılara göre yeteri kadar kaliteli uyku, bireyin sağlığını korumak ve günboyu fonksiyonlarını yerine getirebilmek için gereklidir. Uyku ile ilgili yapılan araştırmalar, uykunun vücudu dinlendirme ve ertesi güne hazırlama işlevinin yanı sıra enerji biriktirme, hücrelerin yenilenmesi, organizmanın onarımı, yeni bilgilerin öğrenilmesi ve kalıcı hale getirilmesi, çocuklar için büyüme işlevlerinin bulunduğunu göstermektedir. Yeterli uyku süresi ortalama olarak 4-11 saat arasındadır. Ancak uyku kalitesi süreden daha önemlidir. Araştırmacılar bireyin uyandığında zinde hissetmesi, gün boyunca da konsantrasyon güçlüğü ve yorgunluk duymadan işlerini yapabilmesi için gerekli olan uyku süresinin kişi için yeterli olduğunu belirtmişlerdir.

Uykuyla ilgili periyodik, fizyolojik değişiklikler, bilinç değişikliği, uyku sırasında neler olduğu gibi sorular uzun zamandan beri merak konusu olmuştur. Merak edilen tüm sorular, Hans Berger’in elektroensefalografyi (EEG) icadından sonra cevaplarını bulmaya başlamıştır. Kortikal bioelektrik aktiviteyi ilk defa yazdırmayı başaran Berger,

kısa zaman içerisinde uyuyan insanda çalışmalarına başlamıştır (Kryger, Roth ve Dement, 1989).

Uyku, temel insan gereksinimlerinden besin alımı, nefes alıp-verme ve boşaltım kadar önemli bir fizyolojik gereksinimdir. Uyku, bundan dolayı, bireyin yaşam kalitesini ve hislerini etkileyen, sağlığın önemli bir değişkeni olarak görülmektedir (Üstün ve Yücel, 2009). Bingöl (2006) uykuyu, kişinin yaşam kalitesini ve sağlığını etkileyen günlük yaşam aktivitelerinden biri olup fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir kavram olarak ifade etmektedir. Fiziksel gelişimin güçlendirilmesinde ve akademik başarının artırılmasında uyku temel unsurdur (Şenol, Soyuer, Akça ve Argün, 2012).

Uyku ile ilgili en yaygın yanlış anlamalardan biri, uykunun sadece vücudumuzu birkaç saatliğine kapatılıp sonra tekrar uyanınca yeniden açılmasıdır şeklindeki anlayıştır. Kısacası, çoğumuz uykuyu pasif, sabit ve değişmez bir süreç olarak düşünürüz. Aslında uyku, çok aktif bir süreçtir (Moruzzi ve Magoun, 1949).

Uyku-uyanıklık döngüsü, insan davranışlarının en önemli bölümüdür. Uyku gecenin kalan saatlerini işgal ederken, genellikle etkinlikler gündüz ve akşamın erken saatleriyle sınırlıdır (Zavada, Gordijn, Beersma, Daan ve Roenneberg, 2005). Bireyler arası uyku-uyanıklık ritminin zamanlamasında da önemli ölçüde farklılık vardır. Uyku zamanlaması büyük ölçüde hipotalamusta suprakiazmatik çekirdekte yer alan sirkadyen düzenleyicinin kontrolü altındadır (Daan, Beersma ve Borbely, 1984).

Gece uykusunun süresi birçok faktöre bağlıdır ve bundan dolayı normal bir uykunun süresini karakterize etmek zordur. Birçok yetişkin yaklaşık 7.5, saat hafta sonları da biraz daha uzun 8.5 saat uyuduğunu ifade etmektedir. Uykunun uzunluğu genetikle olduğu kadar sirkadyen ritimle de ilgilidir (Carskadon ve Dement, 2011).

Kısıtlı uyku süresi özellikle kronik olduğu durumlarda davranışsal ve fizyolojik değişikliklere neden olabilir. Düşük uyku süresiyle ilgili en yaygın bulgular obezite, kardiyovasküler hastalıklar, trafik kazaları ve ölümlerle ilişkilidir. Ayrıca sağlıklı yetişkinlerde kronik uyku yoksunluğunun azalmış glikoz toleransı, artan kan basıncı ve iltihabik rahatsızlıklarda artışa sebep olduğu görülmektedir (Banks ve Dinges, 2007).

Uyku üç faktör arasındaki etkileşimle düzenlenir: homeostatik faktör (insan vücudunun temel ihtiyaçlarının oluşturduğu mekanizma), sirkadyen faktörü ve davranış ve alışkanlıklar (Bjorvatn ve Pollesen, 2009). Homeostatik faktör uyanık bulunulan

dönemde biriken uyku eğilimini gösterir, bundan dolayı ne kadar uzun süre uykusuz kalırsanız uykuya eğilim o kadar çok artacaktır (Borbély, Baumann, Brandeis, Strauch ve Lehmann, 1981). Sirkadyen ritim, 24 saatlik günün belirli zamanlarında uyumayı kolaylaştırır. Bu ikisine ek olarak alışkanlıklarımız ve davranışlarımız da uyku düzeni için önemli rol oynar (Wilhelmsen-Langeland, 2013).

Uykudaki hafıza süreçlerinin işleyişi araştırmacıların ilgisini çeken bir konudur. Uyanıklıktan uykuya geçişte hafıza zayıflama eğilimindedir. Bir görüşe göre sanki uyku kısa dönem ve uzun dönem hafıza depoları arasındaki kapıyı kapatır (Wyatt ve Bootzin, 1994). Bu şu deneyle çok iyi kanıtlanmaktadır. Bir ön uyku oturumunda deneklere 1dk. aralıklarla hoparlörden sözcük çiftleri sunulmuştur. Daha sonra denekler uykuya daldıktan 30 sn. ve 10 dk. sonra uyandırılıp uyumadan önce kendilerine sunulan sözcükleri tekrar etmeleri istenmiştir. 30 sn. koşulunda uyumadan önceki (10-4dk.) uzun dönem hafızadaki ve (3-0dk.) kısa dönem hafızadaki bütün her şeyi tekrarlamışlardır. 10dk. durumundaysa 10 dk. ile 4 dk. arası, 30 sn.'dekilere paraleldir, bu noktadan sonraysa uykunun başlangıcına kadar aniden düşme görülmektedir. Bu deneyin bir diğer sonucu da uykunun, kısa dönem hafıza depolamadan uzun dönem hafıza depolama aktarımını devre dışı bıraktığıdır. Uyku 10dk. boyunca devam ederse uykunun birkaç dakika öncesinde dışsal uyaranların uzun süreli hafızaya aktarımının durduğu sonucu çıkarılabilir (Örn., uykunun başlama zamanını hatırlayamamak, gece yarısı gelen telefonu unutmak, çalan alarmı unutmak gibi) (Carskadon ve Dement, 2011).

### 2.2.1. Uykunun Evreleri

Normal insan uykusu döngüsel olarak bütün uyku boyunca yer değiştiren REM (Rapid Eye Movement) ve non-REM uyku olmak üzere iki bölümden oluşur. Evrelerin özellikleri açık bir şekilde tanımlanmıştır; NREM uyku, düşük kas tonusu ve minimum psikolojik aktivite ile ilişkilendirilir; REM uyku, daha çok rüya ile tanımlanır (Carskadon ve Dement, 2011). REM dönemi uykuda tonus kaybına, solunum ve göz kasları dışındaki iskelet kaslarında raslanmaktadır. Bu dönemde hızlı göz hareketleri (Rapid Eye Movement) görülmekte, bilişsel ve fizyolojik aktivitelerde artış dikkati çekmektedir (Özgen, 2011). Yetişkin bir insanın uyku düzeninde birçok özellik bulunur: uyku NREM uyku ile başlar, REM uykusunun ilk bölümünden 80 ve 100 dk. önce daha derin NREM seviyelere ilerler. Bundan sonra NREM ve REM uyku yaklaşık 90 dk. da bir döngü

oluşturur (Carskadon ve Dement, 2011). Özgen (2001) NREM uykunun birinci ve kısmen ikinci evrelerini yüzeysel uyku olarak belirtmektedir. Bu dönem, uyku-uyanıklık arasındaki geçişi sağlamaktadır ve insanlar bu dönemde kolaylıkla uyandırılabilir. Ona göre, NREM uykunun üçüncü ve dördüncü evresi derin uykudur (yavaş dalga uykusu). Bu dönemde uyanmak için şiddetli bir uyarıcıya gerek duyulur. Bu dönemde büyüme hormonu salgılanmasında artış görülür ve bununla birlikte protein sentezinde artma, metabolizmada yavaşlama, kardiyovasküler sistem ve solunum sistemindeki fizyolojik aktivitelerde genel olarak azalma görülür. Bütün bu değişikliklerin bedenin dinlenmesine, yenilenmesine yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Carskadon ve Dement'in (2011) normal genç bir yetişkinin uykusu hakkındaki genellemeleri şu şekildedir:

- Uyku NREM ile başlar.
- NREM ve REM uyku yaklaşık 90 dk. periyotlarla yer değiştirir.
- REM uyku gecenin son üçte birinde baskındır ve vücut sıcaklığı sirkadyen ritmi ile bağlantılıdır.
- Uyku içindeki uyanıklık genellikle gecenin %5' inden az yer tutar.
- 1. Evre uykunun yaklaşık %2 ile %5'i kadardır.
- 2. Evre uykunun yaklaşık %45 ile %55'i kadardır.
- 3. Evre uykunun yaklaşık %3 ile %8'i kadardır.
- 4. Evre uykunun yaklaşık %10 ile %15'i kadardır.
- Bundan dolayı NREM uyku yaklaşık uykunun % 75 ile %80'i kadardır.
- REM uyku da %20 ile %25, 4 ile 6 ayrı bölümde meydana gelir.

Uyku evrelerinin dağılımını etkileyen faktörler:

- Yaş
- Önceki uyku geçmişi
- Sirkadyen ritimler
- Sıcaklık
- İlaç kullanımı
- Patoloji
- Narkolepsi (gündüz aşırı uyku eğilimi)
- Uyku apnesi

- Uyku bölünmesi (Carskadon ve Dement, 2011).

Uykuda solunum sayısı da değişmektedir. REM veya yavaş dalga uykusu ortadan kaldırıldığında, kişinin sonraki gece neredeyse önceki gecenin eksikliğini gidermek için yoğun REM ya da yavaş dalga uykusu uyudukları dikkati çekmektedir. Rebound fenomeni denilen bu durumun yalnızca REM ve yavaş dalga uykusunda görülmesi, bu dönemlerin çok önemli olduğuna işaret etmektedir (Özgen, 2001).

### 2.2.2. Uyku Kalitesi

İnsan kronobiolojisinde ne kadar iyi uyku uyunursa o kadar yüksek dikkat seviyesi, daha iyi bilişsel durum ve daha yüksek moral olduğuna inanılır (Wirz – Justice, 2007). Uyku kalitesi sağlık için çok önemli bir faktördür. Yetersiz uykunun daha fazla kazaya sebep olduğuna dair kanıtlar vardır (Lombardi, Folkard, Willetts ve Smith, 2010). Kötü uyku kalitesinin uzun vadede fiziksel sağlık üzerinde önemli etkileri vardır. Ölümle sonuçlanabilen kalp hastalıklarında artış görülebilmektedir (Schwartz vd., 1999). Ayrıca, uyku kalitesi ruh sağlığı ile de ilişkilendirilmektedir (Augner, 2011). Yapılan araştırmalar psikiyatri hastalarının sıklıkla uyku sorunları ve kötü uyku kalitesi yaşadıklarını göstermektedir (de Niet, Tiemens, Lendemeijer ve Hutschemaekers, 2008). Bonnet ve Arand (1995) uyku yoksunluğunun, psikomotor performansından duygudurum değişikliklerine kadar geniş bir yelpazede olumsuz etkilerinin olduğunu dile getirmektedirler. Aynı araştırmacıların yaptıkları laboratuvar çalışmalarından elde edilen verilere göre, gece uykusundaki 1.3 ile 1.5 saatlik bir azalmanın, gündüz uyanıklığında %32 azalmaya sebep olduğu görülmüştür.

Bazı bireyler 8-9 saat uyuduğu halde dinlenemediğini belirtirken, bazılarına dinlenmek için 4-5 saatlik uyku yeterli olmaktadır. Bu tamamen uyunan uykunun kalitesiyle ilgilidir. Kişi uyandığında kendini fiziksel ve psikolojik açıdan iyi hissediyorsa kaliteli bir uyku uyuduğu söylenebilir.

Şenel'e (2010) göre kişinin sağlıklı bir uyku geçirmesi için REM ve REM dışı evrelerinin ritmik ve kesintisiz olarak tekrarlanması önemlidir. Uykunun bu evrelerini düzenli olarak yaşayamayan bireylerde uyku bozukluğu görülür. Güne yorgun başlayan bu kişiler, sırt ve bel ağrılarında yakınırlar. Uyku bozukluğu bireyi mesleki açıdan da kötü etkiler. Uykunun kalitesi, kişinin duygusal durumunu etkileyebilir ve psikolojik

problemlere sebep olabilir. Deneyler sonucunda iki hafta boyunca uykusuz bırakılan farelerin öldüğü görülmüştür. İnsanlarda böyle bir duruma raslanmasa da, algıda zayıflama, fiziksel performansta düşme ve tepki süresinde artış görülür. Uzun süreli uyku yoksunluğunun, bazı organların işlevlerinde bozulmalara, kalp rahatsızlıklarına ve şeker hastalığına, bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve yaraların yavaş iyileşmesine sebep olduğu düşünülmektedir.

Lam'a (2008) göre yaşamımızın yaklaşık üçte birlik kısmını uykuda harcarız, bu yüzden uyku kalitesi öznel iyiliğin belli başlı göstergelerinden biridir.

### 2.2.3. Uyku Bozuklukları

Uyku ve dinlenme, giderilmesi gerekli en önemli ihtiyaçlardandır. Bu ihtiyaçlar giderilmediğinde veya yeteri kadar uyunmadığında konsantrasyon gücü, karar verme becerilerinde azalma, günlük aktivitelere katılımında problem ve gerginlik artmaktadır. Uykunun bütün organizmayı muhafaza edici ve yenileyici bir fonksiyona sahip olmakla birlikte, canlandırıcı, koruyucu, uyumu kolaylaştırıcı ve sağlamlaştırıcı etkisinin de olduğu bilinmektedir (Lafçı, 2009; Yılmaz, 2012).

DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual IV)'a (APA, 2000) göre çok çeşitli uyku bozukluğu sınıflandırmaları bulunmaktadır. Uyku bozuklukları temel olarak 3 grupta değerlendirilir:

1. Psikiyatrik bozuklukları: Panik bozukluklar, major depresyon, şizofreni, manik epizod ve I-II-III eksen bozukluklar.

2. Parasomnia: Uykuda görülen kâbuslar, uykuda dolaşma ve uykuda anksiyete ve çeşitli parasomnialar (uykuda konuşma, uykuda diş gıcırdatma ve uykudaki davranış bozukluğu).

3. Primer uyku bozuklukları: Primer insomnia, primer hipersomnia, narkolepsi, solunumla ilgili uyku bozuklukları, sirkadiyen ritim ile ilgili uyku bozuklukları ve diğer insomnialardır.

Uyku bozukluğu ve sirkadiyen ritim arasındaki ilişki çift taraflıdır. Uyku bozukluğu problemi olan kişilerin sirkadiyen ritimlerinde değişiklik olur, aynı zamanda sirkadiyen ritmi farklı nedenlerle değişmiş bireylerde de primer uyku bozuklukları gelişir

(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (APA, 2000). Bu bozuklukları olanlar, uykunun niteliği, zamanı ve miktarı ile ilişkili tipik yakınmalarla başvurumaktadırlar. Uyku-uyanıklık bozukluğu olanların tümünün temel özelliği, gün boyu yaşanan sıkıntı ve düzensizliklerdir (APA, 2013).

#### 2.2.4. Uykusuzluk (Insomnia)

Uykusuzluk, arada görülen ve daha sonra artarak kronikleşen, olumsuz sonuçları barındıran ve en sık rastlanan uyku bozukluğudur. Bu tür uyku bozukluğunda yorgunluk, sinirlilik ve performans kaybı görülmektedir (Pigeon, 2010).

Uykusuzluk, günümüzde bile teşhisi zor, tedavisi karmaşık, titiz ve zahmetli yaklaşım gerektiren klinik bir durumdur. Uykusuzluk, bir semptom, bir sendrom ve hastalık olarak bireyin günlük aktivitelerini etkileyen ve kişiyi aciz bırakan özelliğe sahiptir. Kronik uykusuzlukta genetik-yapısal, yatıştırıcı ve tetikleyici faktörler dikkat edilmesi gereken önemli noktalardır (Pinto vd., 2010).

Uykusuzluk, uykuya dalmakta güçlük, uykunun sürekliliğinde bozulma ve uykunun sonlanmasında ortaya çıkan sorunlar olarak üç temel şikayetle kliniğe yansır. Uykuya dalma sorunu sonucu oluşan uykusuzlukta, belirgin tetikleyici olaylar dışında, huzursuz bacak sendromu ve uyku-uyanıklık ritmi bozuklukları (sirkadyen ritim bozukluğu) görülür. Uyku sürekliliğinde bozulma sonucu oluşan uykusuzlukta görülen üç ana tablo, uykuda periyodik bacak hareketleri, uykuda solunum bozuklukları ve psikiyatrik bozukluklardır. Uykunun sonlanması sorunu olarak ortaya çıkan uykusuzluk, sirkadiyen ritim bozukluklarında da görülebilirse de en çok bilinen şekli, depresyonla ortaya çıkan, sabah erken uyanma ve uyuyamama ile karakterize tablolarıdır (Yetkin ve Aydın, 2014).

Yaş, çevresel etkenler, sirkadyen ritim, tıbbi durumlar ve ilaçlar uykusuzluğa sebep olan etkenlerdendir (Taylor, Gehrman, Dautovich, Lichstein ve McCrae, 2014). Yapılan bir çalışmaya göre uykusuzluk sorunu olan bireylerin bu sorunu yaşamayan bireyler nazaran depresyon ve kaygı değerleri yüksek bulunmuştur. Kadınların erkeklere göre daha fazla uykusuzluk problemi yaşadıkları ve depresyon seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Taylor, Lichstein, Durrence, Reidel ve Bush, 2005).



### 2.3. KİŞİLİK

Sosyal psikoloji, bilişsel psikoloji ve endüstriyel psikoloji gibi psikolojinin alt dalları herkesin davranışlarını açıklayacak ortak ilkeleri bulmak için çabalamaktadır. Bizler birçok yönden birbirimize benzediğimiz için, bu alt dallar bu yolda önemli başarılar elde etmişlerdir. Bütün bu benzerliklerimize rağmen, her insanın benzersiz olduğuna şüphe yoktur. Yeryüzündeki her birey farklıdır. İnsanların ortak yanlarını araştırmak ve tamamlayıcı bireysel farklılıkları anlamak, ortak özelliklerimiz belirlenmeden tespit edilemez (Ellis, Abrams ve Abrams, 2009).

Kişilik hakkında konuşulduğunda, sürekli, sabit, kararlı yönlerimizden bahsediliyordur. Bugün utangaç isek, yarın da utangaç olacağımız muhakkaktır. Kişiliğin bir ikinci yönü, kişilikle ilgili bir özellik tespit edildiğinde bu tekrar tekrar ve her yerde görülüyor demektir. Bir kişi sınırlı ise burada da sınırlıdır, sınıfta da, evde de öyledir. Kişiliğin diğer bir önemli yönü ise kişiye has olmasıdır, her kişi benzersizdir. Herkesin içerisinde bir parça saldırganlık, kötülük, mizah, erdem, mutluluk, denge ve bunun gibi pek çok özellik vardır. Bununla birlikte kişiyi tanımlayan benzersiz bir bileşen muhakkak vardır (Kasschau, 1985).

Kişiye ait, onu tanımlayan ve onu anlatan tüm özellikleri, onu tanımada ve anlamada kaynaklık etmektedir. Bu bakımdan kişilik; kişinin ilgi, tutum, yetenek, konuşma tarzı, dış görünüş ve çevresine uyum şeklinin tüm özelliklerini kapsayan bir terimdir. Kişilik şahsına has ve uyumlu bir bütünlüktür. Günlük dilde çok farklı anlamlarda kullanıldığı için kişiliğin niteliği ile ilgili ortak bir kavram ya da belirgin bir tanımlama yoktur (Selvi, 2011). Kişiliği tanımlarken farklı kuramlar, farklı açılardan konuya yaklaşmışlardır.

Psikanalitik teorisyenler, bilinçsiz süreçler ve erken çocukluk deneyimlerinin etkisine odaklanırken, hümanistik teorisyenler de aksine insan deneyimlerine odaklanmış ve o davranışların pozitif yönlerini vurgulamışlardır (Hewstone, Fincham ve Foster, 2005). Freud'un psikanalitik kuramı, öğrenme temelli teorileri ifade etmeye çalışmaktadır (Kasschau, 1985). Psikanalitik kuram, modern bilimsel psikolojideki gibi test edilebilir değildir (Hewstone vd., 2005).

Davranışsal genetik araştırmalar kişiliği genetik ve çevresel faktörler açısından araştırmıştır (Hewstone vd., 2005). Dollard ve Miller kişiliği öğrenilmiş alışkanlıklar

dizisi olarak görürken, Skinner kişiliğin gelişimini açıklamak için edimsel koşullanmanın ilkelerinden bahsetmektedir. Bandura, kişiliği açıklarken çevre ile etkileşimin etkilerinden söz eder. Carl Rogers, kişi merkezli teorisini geliştirmiştir. Maslow insanın ihtiyaçlarına vurgu yaparak kişinin bütünlüğüne dikkat çekmektedir (Kasschau, 1985). Sosyal bilişsel kuramlar kişilik farklılıklarını açıklarken, bilgiyi işleme ve sosyal dünyayı algılayış biçimini göz önünde bulundururlar. Kişilikle ilgili biyolojik kuramlar da davranışlardaki farklılıkları fizyolojik olarak, özellikle beyin fonksiyonlarıyla açıklamaya çalışmışlardır (Hewstone vd., 2005).

Hans Eysenck ve Raymond Cattell, özellik teorisini geliştirmişlerdir. Bu araştırmacılar kişilikle ilgili araştırmalarda önemli yer tutarlar. Özellik kuramcıları daha çok kişiliğin genetik ve biyolojik açıklamalarına dayanan kişilik boyutlarının ölçülmesi ve sınıflandırılmasıyla ilgilidir (Hewstone vd., 2005). Aynı zamanda araştırmacılar faktör analizi kullanarak insanın kişiliğini merkeze alan beş faktör belirlemişlerdir (Kasschau, 1985).

### 2.3.1. Büyük Beş Kişilik Modeli

Kişilik ile ilgili ortaya atılmış birçok görüşten beş faktör kişilik kuramı bu görüşleri bir çatı altında toplamış gibidir. Yapılan çalışmalar kişilik ile ilgili çalışmalarını beş faktörde birleştirmiştir. Bu faktörler dışadönüklük, duygusal denge/nörotizm, yumuşak başlılık/uyumluluk, sorumluluk/dürüstlük ve deneyime açıklıktır. Bu boyutlar kültürlerarası çalışmalarda doğrulanmıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Sınıflandırmanın çıkış noktası kişiliği tanımlayan doğal dil terimleridir. Bu sözcük hipotezi, toplumsal açıdan uygun ve önemli olan kişilik özelliklerinin dilin doğal halinde kodlanmış hale geldiğini ileri sürmektedir (John ve Srivastava, 1999).

Baumgarten'in 1933'te Almanya'daki çalışmalarını takip eden Allport ve Odbert 1936'da kişilikle ilgili terimlerin oluşturduğu kısaltılmamış bir İngilizce sözlük için çalışma yaptılar. Tamamlanmış listelerinde 18000 kelime bulunuyordu. O zaman bu listenin şaşırtıcı boyutu "semantik bir kabus" gibi görünüyordu. Daha sonra Allport ve Odbert (1936) ortaya getirdikleri bu kabusa bir düzen getirdiler. Sonra bu iki araştırmacı 4 ana kategori belirledi. 1943 yılında Cattell, kendi çok boyutlu modeli için Allport ve Odbert'in listesini başlangıç noktası olarak kullandı (John ve Srivastava, 1999).

Büyük beş modeli, beş kategoriden oluşurken, kişilik özellikleri teorisinin basit bir genellemesi olarak düşünülmemelidir. Eysenck'in (1967) modelinde olduğu gibi, bu beş faktörün her biri bir dizi daha belirgin özelliklerden oluşmuştur (Hewstone, Fincham, Foster, 2005). Büyük beş taksonomisindeki boyutlar belirli bir teorik bakış açısını temsil etmektedir. Ancak bu boyutlar kişilerin kendilerini ve başkalarını tarif ettikleri doğal terimlerin analizinden ortaya çıkmıştır (John ve Srivastava, 1999).

Costa ve McCrea 1985 yılında kişilik özelliklerini değerlendirmek için NEO-Personality Inventory geliştirmişlerdir. NEO olarak adlandırıldı, çünkü duygusal denge/nörotizm (Neuroticism), dışadönüklük (Extraversion) ve deneyime açıklık (Openness to experience) olarak üç boyutu ölçüyordu. Daha sonra ölçeklerini uyumluluk/yumuşak başlılık (Agreeableness) ve sorumluluk (Conscientiousness) kapsayacak şekilde genişlettiler (John, Naumann ve Soto, 2008).

Büyük beş kişilik modelini oluşturan boyutlar; duygusal denge/nörotizm (Neuroticism), korku, üzüntü, utanç, öfke, suçluluk ve tiksinti gibi negatif duygulara eğilimi gösteren normal kişilik boyutudur (Rothmann ve Coetzer, 2003; Kirkpatrick, 2015). Duygusal istikrarın tezatı olan, kaygı, üzüntü, sinirlilik ve gerginlik gibi olumsuz duyguları içeren geniş bir yelpazeye sahiptir (Benet-Martinez ve John, 1998). Yüksek puanlar bazı psikiyatrik problemler açısından risk oluşturabilir (Rothmann ve Coetzer, 2003).

Dışa dönüklük (Extraversion), sosyallik, atılganlık, kendine güven ve konuşkanlık gibi özellikleri içerir. Dışadönüklük, kişinin girişken, neşeli ve aktif oluş derecesiyle ilgilidir. Dışadönük kişinin konuşkan, baskın ve sokulgan olması beklenir (Kirkpatrick, 2015). Dışa dönük kişiler, enerjik ve iyimserdir. İçe dönük kimseler tam tersine soğukkanlı, bağımsızdırlar. Dışadönüklük pozitif duygularla ve deneyimlerle karakterizedir (Rothmann ve Coetzer, 2003; Benet-Martinez ve John, 1998).

Deneyime açıklık (Openness to experience), kişinin zihinsel ve deneyimsel genişliğini tanımlar (Benet-Martinez ve John, 1998). Aktif hayal gücü, estetik duyarlılık, değişiklikleri tercih, merak ve karar vermede özgürlük içerir (Rothmann ve Coetzer, 2003). Ayrıca yaratıcı olmayı ve güzel sanatlara ilgiyi temsil eder (Kirkpatrick, 2015). Düşük puanlar gelenekçi davranışlar ve muhafazakar bir dış görüntü eğilimi gösterir.

Alışılmışı, yeni olana tercih ederler. Yüksek puan otoriteyi sorgulama ve alışılmadık, yeni sosyal ve politik fikirlere açık olma eğilimindedir (Rothmann ve Coetzer, 2003).

Uyumluluk (Agreeableness), diğerlerine karşı olumlu, düşmanlıkla zıt, fedakarlık, yumuşaklık, güven ve tevazu gibi özellikler içerir (Benet-Martinez, John, 1998). Uyumlu kişi fedakar, cana yakın, yardıma isteklidir. Uzlaşmaz kişi, benmerkezci, kuşkucu, rekabetçidir (Rothmann ve Coetzer, 2003; Kirkpatrick, 2015 ).

Sorumluluk/dürüstlük (Conscientiousness), çok çalışmayı, düzeni ve disiplini ifade eder (Kirkpatrick, 2015). Görev ve hedefe yönelik davranışı kolaylaştıran, sosyal, öngörülü özelliği tanımlar (Benet-Martinez ve John, 1998). Sorumlu kişi yüksek iradeli ve kararlıdır. Yüksek puan can sıkıcı titizlik, takıntılı temizlik ve işkolik davranışa yol açabilir. Düşük puan ahlaki açıdan eksik demek değildir, biraz daha az titiz demektir (Rothmann ve Coetzer, 2003).

### 2.3.2. Kişilik ve Sirkadyen Tercih

Son yıllarda, kişilik ve sirkadyen ritimler arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalarda temel kişilik özellikleri ile sirkadyen tercihler ilişkilendirilmek istenmiştir. Kişilik ve sirkadyen tipoloji arasındaki ilişkiyi belirlemede daha önceleri Eysenck'in 3 faktör modeli üzerinde durulurken, son zamanlarda yapılan çalışmalar farklı modelleri kullanmıştır (Adan vd., 2012).

Eysenck'in PEN modeli faktörlerine göre psikotizm (Psychoticism)-dışa dönüklük (Extraversion) ve nörotizm (Neuroticism)-dışa dönüklük ile akşamcıl olma arasında karışık bulgulara rastladılar, bazıları dışa dönüklük ve akşamcıl-sabahçıl arasında anlamlı bir ilişki olmadığını söylerken (Mecacci, Righi ve Rochetti, 2004), bazı çalışmalar da dışa dönük bireylerin daha akşam eğilimli olduğunu söylemiştir (Adan ve Almirall, 1990; Tankova vd., 1994). Psikotizm ile ilgili olarak ta akşam tercihiyle orta derecede ilişki daha tutarlı olarak rapor edilmiştir (Mecacci ve Rocchetti, 1998; Mecacci vd., 2004).

Araştırmalar kişilik, mutluluk, yaşam tarzı alışkanlıkları ve sabahçıl-akşamcıl arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Örneğin, akşamcılar dışadönük ve espirili iken, sabahçıl kişiler akşamcılara göre daha dürüst ve uyumludurlar (Randler, 2008).

Larsen (1985) sabahçıl olmanın girişkenlik ve sosyallikle negatif bir ilgisi olduğunu bulmuştur. Matthews'in (1988) denemelerinden elde edilen sonuçlara göre akşamcıl tipler politik radikal görüşlerle ve özeleştirisini koruyamamakla ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte girişkenlik ve sosyalleşme dışı dönüklüğün alt ölçekleri olan kadınlarda sabahçıl tiplerle negatif ilişkilidir, yalnız girişkenlik erkeklerle ilgilidir (Akt: Diaz-Morales, 2007). Matthews (1988), kişiliğin, sirkadyen ritmin uyku uyanıklık döngüsünden etkilenen kişilik özellikleri, bilişsel ve sosyal faktörler arasındaki ilişkisinin sabahçıl-akşamcıl ile bağlantılı olabileceği sonucuna varmıştır (Akt: Diaz-Morales, 2007). Bununla birlikte, uyumluluk ve sabahçıl tip arasında da pozitif ilişki bulunmuştur (DeYoung, Hasher, Djikic, Criger ve Peterson, 2007; Randler, 2008), nörotizm ve akşamcıl arasında da aynı ilişki bulunmuştur (Randler, 2008; Tonetti, Fabbri ve Natale, 2009).

Sabah tipi bireylerin daha az yaratıcı (Giampietro ve Cavallera, 2007), daha kaygılı (Díaz-Morales ve Sa'nchez-Lo'pez, 2008), daha başarılı (Randler ve Frech, 2006) ve akşam tiplerine göre hayatlarından daha memnun oldukları tespit edilmiştir (Randler, 2008). Diğer taraftan akşam tipi bireylerin kendi ifadelerine göre daha hastalıklı, daha fazla uyku problemi ve duygusal problemler yaşadıkları (Taillard, Philip, Chastang, Diefenbach, Bioulac, 2001), daha fazla uykuya ihtiyaç duyduğu, düzensiz uyku-uyanıklık alışkanlıkları olduğu ve daha fazla kafein tükettikleri (Taillard vd., 1999) belirtilmiş, fakat daha zeki (Kanazawa ve Perina, 2009; Roberts ve Kyllonen, 1999) ve daha yaratıcı ve sabah tiplerine göre daha yenilikçi oldukları bulunmuştur (Díaz-Morales, 2007).

Uyumluluk ve sorumluluk faktörlerinin sabah eğilimi ile arasındaki ilişkilerde daha tutarlı sonuçlar gözlenmiştir (DeYoung, Quilty ve Peterson, 2007; Díaz-Morales, 2007; Randler, 2008). Sabahçıl tiplerler; akşamcıl tiplere göre daha güvenilir, daha dürüst ve duygusal yönden daha istikrarlı bir kişiliğe sahiptirler. Akşamcıl tipler ise, sabahçıl tiplere göre daha sosyaldirler. Kişilik anksiyetesinden bağımsız olan sabahçıl tipler, akşamcıl tiplere göre daha düzenli ve sağlıklı yaşayan ısrarcı kişilerdir (Diaz-Morales, 2007).

## 2.4. İŞ DOYUMU ve YAŞAM DOYUMU

### 2.4.1. İş Doyumu

İş, kişinin hayatını devam ettirebilmesi, toplumda itibar görebilmesi ve daha iyi yaşam şartlarına sahip olabilmesi için ihtiyaç duyduğu araçlara ulaşmasını sağlayan en önemli etkinlik olarak görülmektedir (Şahin, 2013). Ayrıca iş, bireyin kabiliyetlerini gösterebileceği ve sosyalleşebileceği en iyi ortamdır.

Çalışanların, işlerine karşı tutumları olarak ifade edilen iş doyumunu kavramı ise ilk olarak 1920'lerde ortaya çıkmış, önemi 1930-40'lı yıllarda anlaşılmıştır (Sevimli ve İşcan, 2005). İş doyumunu, kişinin çalıştığı işten memnun olup olmamasıyla ilgilidir. Bazı kişiler işlerini severler ve bütün yaşamlarını işlerine göre şekillendirirler. Bazı kişiler de işlerinden doyum alamazlar, sadece çalışmak zorunda oldukları için işlerine devam ederler.

İş doyumunu, belirgin ve kökleşmiş tutumdur, insanların iş ve iş dışındaki yaşamlarında bilişsel, duygusal ve davranışsal tavrıdır. Bu özellikler dikkate değer bir yapı olan iş doyumunun önemini vurgular. İş doyumunu ve öznel iyi oluş karşılıklı olarak biri olmadan diğersinin eksik olduğu gerçeğini vurgulamaktadır (Judge ve Klinger, 2008). Luthans'a (2011) göre iş doyumunu çalışanın, işinin kendisi için önemli gördüğü şeyleri ne kadar sağladığıyla ilgili algısına bağlıdır. İş doyumunu ile ilgili genel olarak kabul edilmiş üç boyut vardır. İlki, iş doyumunu işe verilen duygusal tepkidir. İkincisi, iş doyumunun beklentileri ne kadar karşıladığıdır. Örneğin; çalışan daha zor işlerde, daha çok çalıştığı halde kendiyile aynı konumda olanlardan daha az ücret aldığını düşünüyorsa, bu onun işverenine ve işine olumsuz bakmasına sebep olur. Eğer eşit davranıldığını düşünüyorsa, olumlu düşünecek ve işinden doyum alacaktır. Üçüncüsü de, işle ilgili dış etkenlerdir. Bunlar; işin kendisi, alınan ücret, ödüller, yönetim ve iş arkadaşlarıyla ilgili konulardır.

Araştırmacılar iş doyumunu etkileyen faktörleri bireysel ve örgütsel olarak ikiye ayırmaktadırlar. Bireysel faktörler daha çok bireyin kendisiyle ilgili özellikler ve kazandığı deneyimlerle ilgilidir. Kişinin yaşı, cinsiyeti, eğitimi ve kişiliği bu grupta yer alır. Örgütsel faktörler de daha çok işle ilgilidir. Ücret, terfi olanakları, mesleğin saygınlık düzeyi, statü, adil bir şekilde ödüllendirme, beklentilerin karşılanması, fiziksel ortam, iş arkadaşlarıyla ilişki, kabiliyetlerini gösterebilme olanağı bunlardandır.

İşçinin iyi oluşunu anlamak için, iş hayatının yanı sıra sosyal hayatını ve aile hayatını da bilmek önemlidir. Yaşam kalitesi kavramına ve ölçümüne farklı yaklaşımlar vardır. Mutluluk veya yaşam doyumunu ölçen tek bir ölçek bir bireyin bütün bir hayatının ne kadar iyi olduğuyla ilgili bilgi verebilir (Kaliterna, Prizmic ve Zganec, 2004). Aziri (2011) iş doyumunu mantıksal olarak incelenirse, yaşamından memnun çalışan, mutlu çalışandır ve mutlu çalışan da başarılı çalışandır, demektedir.

İş doyumunu doğrudan etkileyen faktörlerden biri de iş hakkındaki toplumsal düşüncedir. Çalışanların yapmak istemeyecekleri, yapmayı hayal etmedikleri işler her kültürün oluşturduğu idealler doğrultusunda şekillenir. İşin yapısal özelliği, ilginç olması, kişiye öğrenme fırsatı vermesi, sorumluluk gerektirmesi birer doyum nedenidir. İşin zorluk derecesi iş doyumunu genellikle olumlu yönde etkileyen faktörlerdendir. Zihinsel olarak zor olan bir iş çalışan tarafından başarılı olduğunda çevre bunu fark ediyorsa, çalışana daha yüksek düzeyde doyum sağlayacaktır. Fiziksel zorluğun doyum faktörü olmadığı düşünülmektedir (Sevimli ve İşcan, 2005).

İşin genel görünümü, işgörene sağladığı sosyal ve ekonomik çıkarlar, çalışanın işinden doyum almasında etkili olan faktörler arasındadır. Kişi, işinden yeterince doyum almıyorsa, bir müddet sonra işinden soğumaya ve yaptığı işten zevk almamaya başlayacaktır. Bu da doyumsuzluğa sebep olacaktır (Yılmaz ve Karahan, 2009).

#### 2.4.2. Yaşam Doyumu

Hayat özel, alenen ve gizli yaşanır. Hayatlarımız sınırlarını kendi belirlediğimiz seçimlerimizi yansıtır. Genlerimiz ve gelirlerimiz sahip olduğumuz fırsatlara katkıda bulunur. Ailemiz, toplum ve doğduğumuz yer bile yaşam kalitemizi belirlememizdeki görüşlerimizi etkiler. Anılarımız, yaşam kalitemizin oluşmasında önemli rol oynar (Massam, 2002).

Yaşam memnuniyeti, kişinin kendi yaşam kalitesini bütünüyle değerlendirmesi sonucunda ulaştığı olumluluk derecesi anlamına gelmektedir. Yaşam doyumunu olarak da ifade edilebilen hoşnutluk ve haz içeren yaşam memnuniyeti, kişinin yaşantısından ne denli keyif aldığını belirtmektedir (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumunu, genel olarak birey tarafından önemli sayılan, kişinin yaşamını kaliteli yapan değerler ve nitelikler olarak

tarif edilebilir (Shin ve Johnson, 1977). Yaşam doyumu bir tutum veya pozitiften negatife doğru değişen bir değerlendirme özetidir (Petty, Wegener ve Fabrigar, 1997).

Yaşam doyumuyla ilgili bir diğer görüş nesnel durumlar öznel iyiliğe götürür şeklindedir. Düşük öznel iyilik seviyesine sahip kişiler kendine güveni olmayan, iddiasız ve ümitsiz kişilerdir. Öznel iyilik seviyesi yüksek kişilerle kıyaslandığında asosyal, anti-sosyal, mesafeli, soğuk ve sevgisiz kimselerdir. Bu kişiler aynı zamanda daha gergin, sinirli, üzgün, kızgın, düşmanca, depresif, suçlu ve itici kimselerdir. Kişisel ilişkilerinde savunmasız ve daha hassastırlar. Sık sık olumsuz düşüncelerle meşgul olurlar (Cummins, 1998).

Yaşam kalitesinin öznel tanımı kişiye kendi hayatının değeriyle ilgili karar verme hakkı verir. İyi bir hayatı tanımlayan bu yaklaşım öznel iyi oluş olarak adlandırılmıştır ve bazen de buna mutluluk denir. İnsanlar, çok keyifli ve az tatsız duygular hissettiğinde, çeşitli faaliyetlerle meşgul olduklarında, birçok zevk ve az acı yaşadıklarında ve yaşantılarından hoşnut olduklarında çok fazla öznel iyi oluşa sahip olurlar (Diener, 2000). Memnuniyet kararları, uygun standart bir durum olduğu düşünülen durumla kişinin koşullarının karşılaştırılmasına bağlıdır. İnsanların ne kadar mutlu olduğu şu anki durumlarıyla, kendileri için belirledikleri durumun karşılaştırılmasına bağlıdır, dışarıdan zorlamayla olmaz (Petty, 2008).

Öznel iyi oluşla ilgili çalışmalar insanların farklı sebeplerden mutlu olabildiklerini göstermektedir. Yaşam doyumu kesinlikle istikrarlı ve yeterli bir gelir gerektirir, ancak araştırmalar paranın tek başına yeterli olmadığını göstermektedirler. İnsanlar aynı zamanda sağlıklarına, aile ve toplumla bağlarına, yeteneklerini değerlendirme konusuna da önem vermektedirler. İnsanlar iyi bir işe sahip olduklarında ve başkaları tarafından önemsendiklerinde mutlu olmaktadır (Field, 2009).

Veenhoven (1997) yaşam kalitesine öznel ve nesnel açıdan yaklaşmıştır. Nesnel yaklaşım iyi bir yaşamın gözlenebilir yönleriyle ilgilidir. Öznel yaklaşım ise bireyin kişisel olarak hayata karşı hissettiğidir. Mutluluk, daha çok nesnel iyilik için kullanılırken, yaşam doyumunda daha çok öznel yargı önemlidir.

Yaşam doyumunun çeşitli etkenleri vardır. Kültür (Shimmack, Diener ve Oishi, 2002), kilo (Ball, Crawford ve Kenardy, 2004) ve fiziksel aktivitenin (Valois, Zullig, Huebner ve Drane, 2004) farklı toplumlarda yaşam doyumunu ile ilişkisi olduğu



gözenmektedir. Pozitif psikolojiye artan yoğun ilgi, farklı davranışların ve durumların yaşam doyumunu nasıl etkilediğini araştırmaya itmiştir.

Yaşam doymu için kullanılan farklı terimler vardır. Mutluluk (happiness) ve öznel iyilik (subjective well-being) bunlardandır. Yaşam doyumunda, yaşanan hayatın ne denli doyurucu olduğu tespit edilmeye çalışılır. Mutluluk ise yaşamın somut şartlarına daha az dayanan ve bu anlamda ayakları yere daha az basan bir kavramdır (Dikmen, 1995). Mutluluk daha çok belirlenen hedeflere ulaşmakla ilgilidir. Öznel iyi oluş ise olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olması ve genel olarak yaşamdan alınan doyum olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984).

### 2.4.3. İş Doyumu ve Yaşam Doyumu

İş doymu ve yaşam doymunun birbiriyle ilişkili olması, bireyin fizik ve ruh sağlığını doğrudan etkilemektedir. Sağlık kişinin genel fiziksel durumunu belirtmektedir ve bu yüzden önemlidir, bunun gibi iş doymu da çalışanın işiyle ilgili genel durumunu aksettirmesi bakımından önemlidir. İş doymu da aynen sağlıkta olduğu gibi, teşhis ve tedavi gerektirmektedir. İş doymu, çalışanların genel duygusal durumlarını gösterebilmektedir ve bu açıdan iş doymu ile yaşam doymu arasında yakın ilişki dikkat çekmektedir (Sevimli ve İşcan, 2005).

Yeşilyaprak ve Boysan (2015) ülke genelinde yaptıkları bir çalışmada iş ve yaşam doymu arasındaki ilişkiyi iki gizil modelin karşılaştırılması yoluyla değerlendirmişlerdir. Sonuç olarak iş doymu ve yaşam doymu anlamlı bir şekilde birbirleriyle ilişkili ve bu iki psikolojik yapının birbirleriyle iç içe olduğu görülmüştür.

Dikmen'e (1995) göre iş doymu ve yaşam memnuniyeti birbirini tamamlayan, birbirini anlamlandıran, birbirinin içerisine giren iki kavram olarak görülmektedir. Hayatının büyük bir kısmını çalışarak geçiren insan, işyerinde yaşadığı iyi ve kötü anların izlerini evine, ailesine, çevresine taşımaktadır. Aynı şekilde ailesiyle veya arkadaşlarıyla geçirdiği güzel veya kötü anların izlerini de işine taşımaktadır. Bu bakımdan iş ve yaşam, sanki bir yap-bozun parçaları gibi bir bütünü oluşturmakta, birbirini tamamlamaktadır.

Tait ve arkadaşları (1989) yaptığı bir meta-analizde iş doymu ve yaşam doymu arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Daha yakın bir zamanda da Thoresan ve arkadaşlarının (2003) yaptığı bir çalışmada iş doymu, pozitif duygulanım varlığı ve negatif duygulanım

yokluğu arasında ilişki bulunmuştur (Akt: Bowling, Eschleman, Wang, 2010). Bowling ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışmada iş doyumunu öznel iyi oluşla pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmada yaşam doyumunu, mutluluk, pozitif ve negatif duygulanım öznel iyi oluşun en belirgin boyutları olarak tanımlanmıştır. Aynı şekilde yaşam doyumunu, mutluluk ve pozitif duygulanım ile benzer sonuçlara ulaşılmış, sadece negatif duygulanımda farklı sonuç elde etmişlerdir.

İş doyumunu ve yaşam doyumunu arasında bir ilişki olduğu rahatlıkla söylenebilir. Mantıksal açıdan değerlendirildiğinde yaşama ilişkin herhangi bir alandaki doyum düzeyinin, farklı yaşam alanlarındaki doyum düzeyine etkisinin olacağı düşünülmektedir (Weitz, 1952). Drexler ve Lawler, (1977) iş doyumunu yaşam doyumunun bir parçası olarak görmüş ve bu doğrultuda bir proje geliştirmiştir.

Genel olarak yapılan çalışmalarda çıkarılan sonuçlar, uyku süresinin de yaşam doyumunu ile yakından ilgili olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumunu için, iyi bir sağlık ne denli önemli ve anlamlı ise iş doyumunu da o denli anlamlı ve önemlidir (Piper, 2015). İş doyumunu ve yaşam doyumunu yakından ilişkili olduğu için bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını doğrudan etkilemektedir (Sevimli ve İşcan, 2005).

#### 2.4.4. Uyku Kalitesi, İş ve Yaşam Doyumu

Uyku fiziksel ve zihinsel işlevleri yerine getirmek için hayati öneme sahiptir. Uyku eksikliği, gündüz yorgunluk, zayıf bilişsel işlevler, duygudurum bozuklukları, enfeksiyonlarda artış, depresyon ve işteki verimlilikte azalma ile ilişkilendirilmektedir. Denilebilir ki uyku bozukluklarının, sağlık, işlevsellik ve genel yaşam kalitesine olumsuz etkileri vardır. Bundan dolayı kişinin gece uyku kalitesini artırmak gündüz yaşam kalitesini artırabilir (Chartier-Kastler ve Davidson, 2007).

Özellikle apne, narkolepsi, huzursuz bacak sendromu ve insomnia gibi uyku bozukluklarıyla ilgili yapılan araştırmalar nüfus normlarına göre daha düşük yaşam kalitesi göstermiştir (Flemons, 2003).

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki uyku, yaşam doyumunu için önemli bir faktördür ve en yüksek yaşam doyumunu, yaklaşık günlük 8 saat uykuyla ilişkilendirilmiştir. Bu rakam, ortalama olarak, kişilerin şu an uyuduklarından bir saat daha fazla uyuduklarında daha fazla yaşam doyumuna sahip olacağını göstermektedir (Piper, 2015).

Öğretmenlerde uyku kalitesindeki bozulma ve işteki tükenmişlik arasındaki ilişkilerin araştırıldığı bir çalışmada, çalışma iklimi, içsel iş doyumu ve uyku kalitesinin okuldaki tükenmişliğin önemli belirleyicileri olduğu görülmüştür (Merey, Pişkin, Boysan ve Şehribanoğlu, 2013).

Scott ve Judge'ın (2006) yaptıkları bir çalışmadaki sonuçlar bireylerde uykusuzluğun iş yerinde olumsuz duyguları artırdığı, olumlu duyguları da körelttiğini ortaya çıkarmıştır. Aynı zamanda uykusuzluk ve iş doyumu negatif ilişkili olarak bulunmuştur. Ayrıca sonuçlar uykusuzluğa duygusal tepkide cinsiyetler arasında fark olduğunu da göstermiştir. Kadınlar erkeklere göre uykusuzluktan daha fazla etkilenmektedir.

#### 2.4.5. İş Doyumu ve Kişilik

İş doyumu, çalışanlar arasında kurumsal etkinliğin göstergesidir ve farklı faktörlerden etkilenir. Yapılan çalışmaya göre iş doyumu, dışadönüklüğün bir yönü olan olumlu duygularla ve uyumluluğun bir parçası olan kendine güven, başkalarını düşünme ve itaatle pozitif ilişki gösterirken nörotizmin bir parçası olan kırgınlık ve düşmanlık duygularıyla negatif korelasyon göstermiştir (Rothman ve Coetzer, 2002).

Beş faktör modeli ve iş doyumu arasındaki ilişkiyi göstermek açısından verimli bir çalışma olan bir meta-analitik inceleme sonuçları özellikle, dışadönüklük, nörotizm ve sorumluluk boyutlarıyla kayda değer korelasyon göstermiştir. Nörotizm ve iş doyumu en güçlü ve en tutarlı ilişkiyi göstermektedir. Sorumluluk ikinci derecede tutarlıdır. Uyumluluk ve deneyime açıklık iş doyumu ile zayıf korelasyon göstermiştir (Judge, Heller ve Mount, 2002).

Eysenck'in kişilik profillerine göre yapılan bir çalışmada kişiliğin, iş doyumu düzeyleri üzerinde güçlü ya da tutarlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna varıldı (Furnham, Petrides, Jackson ve Cotter, 2001).

Bir başka araştırma sonuçlarına göre sadece dışadönüklüğün iş doyumu üzerinde etkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca büyük beş kişilik faktörlerinden dışadönüklük, sorumluluk ve nörotizmin öznel iyi oluş üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada bulunan dışadönüklük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki kısmen iş doyumunda da etkili olmaktadır. Ayrıca çalışma dışadönüklüğün iş doyumu ve öznel iyi

oluşun en güçlü belirleyicisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Büyük beşin öznel iyi oluş üzerinde, iş doyumundan daha çok etkisi olduğu görülmüştür. Büyük beşin öznel iyi oluş üzerindeki ilişkisi doğrudandır, iş doyumunun buna etkisi yoktur. Dışadönüklük hem iş doyumunun, hem de öznel iyi oluşun en güçlü belirleyicisidir (Zhai, Willis, O'Shea, Zhai ve Yang, 2013).

Tanoff'un (1999) bir çalışmasında nörotizm ve iş doyumunu arasında anlamlı negatif korelasyon saptanmıştır. Deneyime açıklık, iş doyumunu ile anlamlı bir korelasyon bulunmayan tek özellik olmuştur. Ayrıca bu çalışmada da nörotizm, iş doyumunu varyansı için birincil kişilik özelliği sayılmıştır.

## 2.5. MUTLULUK ve İYİ OLUŞ

### 2.5.1. Mutluluk

Kişiyi memnun eden ve yaşamından memnun kılan nedir sorusu derin bir soruşturma gibi görünebilir. Ancak son yıllarda mutluluk ve yaşam memnuniyeti sorusu daha geniş bir toplumsal bağlamda ele alınmıştır (Vinson ve Ericson, 2012). Kişilik ve mutlulukla ilgili araştırmalarda en önemli soru, neden bazı insanlar diğerlerinden daha mutludur. Bireysel farklılıkların alanını oluşturan temel konu budur (Lu ve Shih, 1997).

Son yıllarda bazı psikologlar ve araştırmacılar mutluluk için bazı yeni tanımlar getirmeye çalışmışlardır. Bazı araştırmacılar mutluluğu üç bağımsız bileşenle tanımlamıştır: Belirli bir süre içinde ortalama memnuniyet düzeyi, pozitif duygulanım sıklığı ve derecesi, depresyon ve anksiyete gibi negatif etkilerin nisbi yokluğu (Argyle, 1989; Snel, 2009; Furnham ve Petrides, 2003). Snel'e (2009) göre mutluluk, duygusal ve bilişsel unsurlar içeren çok boyutlu bir yapıdır.

Mutluluk yerine kullanılan terimler vardır. Bunlar; yaşam doyumunu, öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu veya yaşam kalitesidir (Feldman, 2008; Lyubomirsky, Tkach ve Dimatteo, 2006; Veenhoven, 2000; Waterman, Schwartz ve Conti, 2008). Mutluluk, en doğrudan ve en yaygın olarak kullanılan bir kelimedir. Mutluluğun anlamı açık ve nettir. İyi oluş fiziksel iyilikten ekonomik refaha kadar çok çeşitli anlamlara gelmektedir. Hatta öznel iyi oluş dendiğinde bile, mutluluğun anlamı kadar net ve açık değildir. Mutluluk, hayattaki nihai hedef olduğundan, yaşam doyumunu mutlulukla çok yakından ilgilidir (NG,

2010). Zenginlik ve sağlık gibi değişkenlerin insanların mutluluğunda kck bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Lyubomirsky, 2001).

Mutluluk, geleceğe yönelik olarak tanımlanan eylemliliklerden kaynaklanıyor olabilir. Kişinin kötü bir hayatı olabilir, bu durumda yaşam doyumunu çok düşüktür. Kişi bu kötü hayatının sonucunda güzel günlere kavuşacağını düşündükçe mutlu olabilir. Mutluluk ve yaşam doyumunu kavramları arasındaki farka dindar insanların hayat anlayışı örnek olarak verilebilir. Bu dünyadaki yaşamlarını (yaşam doyumlarını) neredeyse sıfırlamalarına karşın öldükten sonra kavuşacakları hayat dş onları mutlu etmeye yetmektedir (Dikmen, 1995).

### 2.5.2. Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Subjective and Psychological Well-being)

Psikoloji alanında yapılan çalışmalar önceki yıllarda psikolojik sorunlara ve rahatsızlıklara odaklanırken, 1950’lerden sonra olumsuzlukların yanında pozitif ögeler de araştırılmaya başlamış ve iyi olma ve iyi oluş tabirleri psikolojinin konuları arasına girmiştir. İyi oluş, mutluluğu da kapsayan daha genel anlamdadır. Mutlulukla ilgili sorunun tek anlamı varken, iyi olmakla ilgili soru daha geneli çağrıştırır ve daha genel bir cevabı gerektirir. Bu sorunun içerisinde sağlık, mutluluk, huzur gibi maddi ve manevi psikolojik ve fizyolojik bütün konular kastediliyor olabilir.

Araştırmacılar iyi olmayı hedonik (hazcılık) ve eudomonik (psikolojik işlevsellik) yaklaşımla açıklamaktadırlar. Hedonik yaklaşımda daha çok duygular üzerinde durulmaktadır. Eudomonik yaklaşım ise Aristo felsefesinden gelmektedir ve kişinin gelişimi ve tam olarak fonksiyonda bulunmasıyla ilgilidir. Pozitif psikolojide eudomonik yaklaşım psikolojik iyi oluş (psychological well-being), hedonik yaklaşım ise öznel iyi oluş (subjective well-being) olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi oluşta kişilerin duygusal durumu, negatif-pozitif duygulanım arasında denge ve yaşamdan memnuniyet derecelerine atıfta bulunurken, psikolojik iyi oluş hayatın anlamlandırılmasıyla ilgilidir (Joseph ve Butler, 2010).

Ryan ve Deci’ye (2001) göre hedonik yaklaşım mutluluğa odaklanır ve iyi oluşu zevke ulaşma ve ağrılardan kaçınma olarak tanımlar. Eudomonik yaklaşım ise anlamlandırma ve kişinin kendini gerçekleştirmesiyle ilgilidir ve iyi oluşu kişinin fonksiyonlarını tam anlamıyla yerine getirme derecesi olarak tanımlanır. Öznel iyi oluş

genel yaşam memnuniyeti ve mutlulukla ilgilidir. Psikolojik iyi oluş ise daha çok kişisel gelişim ve hayata varoluşsal meydan okumadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Öznel iyi oluş, yaşam doyumunu, mutluluk, pozitif duyguların varlığı ve negatif duyguların yokluğunu kapsayan bir kelimedir (Diener, 1984; DeNeve ve Cooper, 1998; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Öznel iyi oluş bireyin duygusal tepkilerini, çevreden memnuniyetini ve yaşam doyumunun genel yargılarını araştırır (Diener vd., 1999). İnsanların mutluluk derecelerindeki farklılıkları daha iyi anlamak için çok mutlulara odaklanmak ve farklılıklarını öğrenmek gerekmektedir (Snel, 2009).

Psikolojik iyi oluşun yapısına ait ilk çalışmayı Bradburn (1969) gerçekleştirmiştir. Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun temel boyutlarını şu şekilde sıralamıştır: Kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim. Psikolojik iyi oluşları yüksek olan kişiler mutlu, yetenekli, destek gören, yaşamından memnun kişilerdir (Winefield, Gill, Taylor ve Pilkington, 2012).

Psikolojik iyi oluşun anlamını açıklamada bazı kuramsal yaklaşımlar yardımcı olmaktadır. Gelişim psikolojisinin iyilik konusunda, yaşam boyu devam eden büyümeyle ilgili tasarlanmış sayısız tasvirleri vardır. Bu yaklaşım Erikson'un psikososyal gelişim modelini de kapsamaktadır. Klinik psikoloji de Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam anlamıyla çalışan insan görüşü, Jung'un bireyleşme formülü ve Allport'un olgunluk anlayışı gibi iyi oluşla ilgili çoklu formüller sunmaktadır (Ryff, 1995).

### 2.5.3. Kişilik ve Mutluluk

Mutluluk, yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Mutluluk olmadan hayat çekilmez olacaktır. Mutluluğu etkileyen çok farklı etkenlerden bazıları kişilik özellikleri, iş ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerdir.

Kişilik özellikleri ve davranışların mutluluk ve öznel iyi oluşa etkilerinin araştırıldığı bir çalışmanın sonuçları kişilik özellikleri ve davranışlar arasındaki ilişkinin mutluluğun ve öznel iyi oluşun devamı için gerekliliğini vurgulamaktadır (Tkach ve Lyubomirsky, 2006).

Kişilik özelliklerinin mutluluk üzerinde önemli etkileri olmaktadır. Bu konuda yapılan bir araştırmanın sonuçları dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk boyutlarını mutlulukla pozitif ilişkili, nörotizm ve deneyime açıklıkla negatif ilişkili olduğunu

göstermektedir. Yani birey ne kadar çok deneyime açıksa o kadar az mutludur denilebilir (Momeni, Kalali, Anvari, Raofi ve Zarrineh, 2011).

Kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve nörotizm mutlulukla ilişkilendirilmektedir. Yapılan geniş kapsamlı bir meta analiz çalışmasında nörotizmin, mutluluk ve yaşam doyumunun en önemli negatif belirleyicisi olduğu görülmüştür (Hills ve Argyle, 2001).

Lucas ve Diener'e göre kişilik ve öznel iyilik birbiriyle güçlü bir şekilde ilişkili bulunmaktadır. Bu belki de kişinin karakteri ve diğer bazı bireysel özelliklerinin duygularını ve hayatı değerlendirme biçimini etkilemesinden kaynaklanıyor olabilir. Çünkü insanların duyguları kişiliklerinin doğal bir parçasıdır. Belirgin kişilik özellikleri, farklı şekillerde öznel iyilikle ilişkilidir. Örneğin dışadönüklük daha çok pozitif duygularla ilişkilendirilirken, nörotizm negatif duygularla ilişkilendirilmektedir. Kişilik, öznel iyi oluşla önemli derecede ilişkili olmasına rağmen bazı durumlar ve yaşam koşullarının bunlara etkisinin de gözardı edilmemesi gerekmektedir (Lucas ve Diener, 2009).

Literatür gözden geçirildiğinde, dışadönüklükte yüksek puan, nörotizmde düşük puan daha çok mutlu görülmektedir (Argyle ve Lu, 1990; Furnham ve Cheng, 2000). Kişilik için, dışadönüklük ve nörotizm en güçlü belirleyiciler olarak ortaya çıkmaktadır (Snel, 2009).

## 3. BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesiyle ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Nicel yöntemle yapılan olan bu araştırmanın modeli tarama modelidir. Bir konu ya da olaya ilgili olarak katılımcıların görüşlerinin veya ilgilerinin, yeteneklerinin, tutumlarının belirlendiği araştırmalara tarama araştırmaları denir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Tarama modelleri, geçmişte olmuş veya şuan var olan bir durumu, var olduğu haliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2009). Bu modeldeki araştırmalar ilk ve temel araştırma eylemi niteliğini taşırlar (Balcı, 2004). Bu çalışmada bir durum betimleneceğinden ve de farklı değişkenler arasındaki ilişkiler inceleneceğinden dolayı araştırma hem betimsel hem de ilişkisel tarama modeliyle gerçekleştirilmiştir.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Söz konusu araştırma Van Tuşba İlçesi'ndeki okullarda çalışan öğretmenler arasında ulaşılabilirlik ilkesine göre çalışmaya katılmaya gönüllü olan öğretmenler arasında yürütülmüştür. Yaşları 22 ve 57 arasında değişen 309 öğretmen araştırmaya katılmayı kabul etmiştir. Dört öğretmenin doldurduğu testlerden bazıları eksik kaldığı için bu dört öğretmenden elde edilen veriler analizlere dahil edilmemiş, 305 öğretmenden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 31.83'tür ( $SS \pm 6.98$ ) ve yaklaşık yarısı kadındır ( $n=155, \%50.82$ ). Araştırmaya katılan öğretmenlerin meslekte çalışma yılları bir yılla 36 yıl arasında değişim göstermiş, ortalama çalışma süresi 7.89 yıl ( $SS \pm 7.08$ ) olarak hesaplanmıştır. Araştırma grubunun özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de ayrıntılı olarak verilmiştir.



Tablo 1. Araştırma grubuna ilişkin tanımlayıcı istatistikler (N=305)

Yaş		(Ortalama, SS)	31.83	6.98
Çalışma süresi (yıl)		(Ortalama, SS)	7.89	7.08
Yatma zamanı		(Medyan, ÇS)	23:00	2.00
Kalkma zamanı		(Medyan, ÇS)	6:00	2.00
Cinsiyet	Kadın	(N, %)	155	%50.82
	Erkek	(N, %)	150	%49.18
Medeni durumu	Evli	(N, %)	196	%64.26
	Bekar	(N, %)	109	%35.74
Çocuk sahibi olma durumu		(N, %)	150	%49.18
Eşin çalışma durumu		(N, %)	141	%46.23
Eğitim durumu	Ön-lisans	(N, %)	5	%1.64
	Lisans	(N, %)	254	%83.28
	Yüksek lisans	(N, %)	45	%14.75
	Doktora	(N, %)	1	0.33
Kurum türü	Devlet	(N, %)	290	%95.08
	Özel	(N, %)	15	%4.92
Okul türü	İlkokul	(N, %)	78	%25.57
	Ortaokul	(N, %)	104	%34.10
	Lise	(N, %)	123	%40.33

SS=Standard Sapma; ÇS= Çeyrek Sapma

### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada Van'ın merkez ilçelerindeki 27 farklı okuldaki (ilk, orta, lise, teknik lise, tarım lisesi, güzel sanatlar lisesi, Anadolu lisesi, Anadolu öğretmen lisesi, fen lisesi, imam hatip lisesi, mesleki teknik lise, meslek edindirme okulu, vb..) görev yapan öğretmenlere ulaşılmıştır. Katılımcıların araştırmaya dahil olabilmeleri için gerekli koşullar: bir şekilde tedavi almayı gerektirecek herhangi bir kronik rahatsızlığı olmamak ve en az bir senedir öğretmenlik mesleğinde çalışıyor olmaktır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için “Kişisel Bilgi Formu”, “Büyük Beşli Kişilik Ölçeği”, “Sabahçı – Akşamcı Uyku Tipi Ölçeği”, “Minnesota İş Doyumu Ölçeği”, “Pozitif Duygulanım ve Negatif Duygulanım Ölçeği”, “Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI)” ve “Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği” kullanılmıştır.

Ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler ise Tablo 2’de gösterilmiştir. Tablo 2’den de anlaşılacağı üzere, araştırmada kullanılan psikometrik ölçme araçlarının hepsi de yüksek güvenilirliğe sahiptir.

Tablo 2. Ölçme araçları için tanımlayıcı istatistikler

	$\alpha$	Rjt	Maddeler arası r	Ortalama	SS	Ort ranjı (maddeler)	SS ranjı (maddeler)
<i>Minnesota İş Doyumu ölçeği</i>	0.91	0.39-0.67	0.09-0.75	3.51	0.67	2.65-4.20	0.99-1.23
İçsel motivasyon	0.88	0.49-0.67	0.23-0.68	3.73	0.72	3.40-4.20	0.48-0.82
Dışsal motivasyon	0.82	0.47-0.66	0.21-0.75	3.18	0.77	2.65-3.58	0.46-0.86
<i>Yaşamdan Memnuniyet ölçeği</i>	0.88	0.64-0.77	0.50-0.73	21.27	6.55	3.49-4.72	1.47-1.86
<i>Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği</i>							
Pozitif duygulanım	0.87	0.50-0.72	0.23-0.57	30.45	7.33	2.54-3.35	0.99-1.15
Negatif duygulanım	0.83	0.41-0.59	0.10-0.69	20.38	6.36	1.49-2.69	0.81-1.20
<i>Sabahçıl-Akşamcıl Anketi</i>	0.76	-0.13-0.60	-0.15-0.52	53.51	8.09	1.74-3.92	0.78-1.88
<i>Uykusuzluk Şiddeti Ölçeği</i>	0.78	0.37-0.69	0.09-0.59	10.05	5.00	1.00-2.09	0.85-1.34
<i>Pittsburgh Uyku Kalitesi indeksi</i>	0.72	0.10-0.62	-0.02-0.57	6.45	3.40	0.12-1.42	0.41-1.14
<i>Neo Büyük Beş Kişilik ölçeği</i>							
Dışadönüklük	0.72	0.08-0.58	-0.05-0.61	3.48	0.64	2.30-4.06	0.92-1.23
Uyumluluk	0.67	0.14-0.48	-0.01-0.51	4.00	0.55	3.07-4.50	0.79-1.29
Sorumluluk/Dürüstlük	0.73	0.17-0.54	-0.14-0.52	3.67	0.63	2.67-4.41	0.83-1.40
Duygusal denge/nevrotizm	0.74	0.30-0.58	-0.01-0.48	2.80	0.71	2.17-3.34	1.08-1.32
Deneyime açıklık	0.75	0.16-0.56	-0.01-0.57	3.67	0.58	3.12-4.03	0.87-1.24

Not. N= 305;  $\alpha$ = iç tutarlılık; Rjt= düzeltilmiş madde toplam korelasyonları (ranj); Maddeler Arası r= Spearman maddeler arası korelasyonlar (ranj); SS= standart sapma; Ort ranjı (maddeler)= madde ortalamaları (ranj); SS ranj (maddeler)= madde standart sapmaları (ranj)

### 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

- Yaş,
- Cinsiyet,
- Medeni durumu,
- Eşin çalışma durumu,
- Çocuk sahibi olma durumu,
- Toplam hizmet süresi
- Öğrenim düzeyi
- Çalışılan okul türü,

### 3.4.2. Sabahçıl-Akşamcıl Anketi (SAA) (Morningness-Eveningness Questionnaire)

Sağlıklı toplumlarda sirkadyen ritim zamanlaması bireysel farklılıklar göstermektedir. Sabahçıl ve akşamcıl terimleri günlük tercihleri ayırt etmek için kullanılır. Zamana bağlı hormonların veya vücut sıcaklığının ölçümleri sirkadyen ritimlerin zamanlamasını belirlemek için kullanılabilir. Ancak, bu yöntemlerin kullanılması hem pahalı hem de zaman alıcı olabilir. Bu nedenlerden, araştırmacılar sirkadyen tercihin farklılıklarını belirlemek için güvenilir öz-bildirim anketleri geliştirilmiştir. MEQ vücut sıcaklığının, saatlik ölçümleri de dahil sirkadyen ritimlerin objektif ölçümü ile iyi uyumluluk göstermiştir ( Baehr, Revelle ve Eastman, 2000).

Sabahçıl-Akşamcıl boyutlarını değerlendirmek için İngilizce olarak geliştirilmiş (Stephenson, 2013) ve onaylanmış ilk anket Horne ve Östberg tarafından 1976 yılında geliştirildi ve bu anket Sabahçıl-Akşamcıl Anketi (Morningness-Eveningness Questionnaire – MEQ) olarak adlandırıldı (Horne ve Östberg, 1976). Katılımcıların kendi değerlendirmelerine dayanan ölçek sabah veya akşam tipi özelliklerinden hangisini taşıdığını ölçmek için kullanılır. MEQ likert tipinde 19 sorudan oluşur. Sorular bireylerin kendi bildirdikleri, yatış ve kalkış zamanı, fiziksel ve zihinsel aktiviteler için tercih ettikleri zamanı değerlendirir (Levandovski, Sasso, Hidalgo, 2013; Stephenson, 2013). Horne ve Östberg'in Sabahçıl-Akşamcıl Anketi (MEQ) bireysel kronotipleri değerlendirmekte en yaygın olarak kullanılan bir ölçektir (Korczak vd., 2008). Düşük

puan (16-41) akşamcıl ve yüksek puan (59-86) sabahçıl tipi göstermektedir (Stephenson, 2013).

Horne ve Ostberg (1976) tarafından geliştirilen anketin Türkçeye uyarlaması Pündük ve arkadaşları (2005) ve Ağargün, Çilli, Boysan, Selvi, Güleç ve Kara tarafından (2007) yapılmış ve Pündük ve arkadaşları Cronbach alfa değerini 0.81 olarak bulmuştur. Ağargün ve arkadaşları tarafından ise Cronbach alfa değeri 1. ve 2. uygulama için sırası ile .79 ve .83 olarak bulunmuştur. Katılımcıların anketi doldurma süresi 10-15 dakika arasındadır.

### 3.4.3. Minnesota İş Doyum Ölçeği

Minnesota İş Doyum Ölçeği, Weiss, David, England ve Lofquist tarafından iş doyumunu ölçmek amacıyla 1967 yılında geliştirilmiştir. 100 soruluk uzun ve 20 soruluk kısa formu bulunmaktadır. Çalışmamızda 20 soruluk kısa formu kullanılmıştır. 1985 yılında Baycan tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alpha 0.77 olarak bulunmuştur. 1 ile 5 arasında puanlanan beşli likert tipi Minnesota İş Doyum Ölçeğinin puanlamasında, “Hiç memnun değilim”; 1 puan, “Memnun değilim”; 2 puan, “Kararsızım”; 3 puan, “Memnunum”; 4 puan, “Çok memnunum”; 5 puan şeklinde değerlendirilmektedir. Ters soru bulunmayan Minnesota İş Doyum Ölçeği öğretmenlere yönelik iş doyumunu araştıran çalışmalarının çoğunda tercih edilmektedir. Anlaşılması ve değerlendirmesi kolay bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek iş doyumunu demektir.

### 3.4.4. Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği

Watson, Clark ve Tellegen tarafından 1988 yılında geliştirilmiş olan ölçek (PANAS- Positive Affectivity, Negative Affectivity Scale), heyecanlı, güçlü, istekli, gururlu, uyanık, ilhamlı, istikrarlı, aktif, ilgili ve titiz olmak üzere 10 olumlu (Pozitif Duygulanım); sıkıntılı, mutsuz, suçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, utanmış, sinirli, tedirgin ve korkmuş olmak üzere 10 olumsuz duygu (Negatif Duygulanım) maddesi içermektedir. 5’li likert tipine göre değerlendirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Gençöz tarafından 2000 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı Negatif Duygu için .83, Pozitif Duygu için .86 olarak bulunmuştur.

### 3.4.5. Yaşam Memnuniyeti Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale-SWLS) kişinin yaşam doyumunun bilişsel yargılarını ölçmek için tasarlanmış 5 maddelik bir ölçektir. Pozitif ve negatif duygulanım ölçmez. Katılımcıların cevapladığı kesinlikle katılıyorum (7) ve kesinlikle katılmıyorum'a (1) kadar değişen 7'li likert tipi ölçek kullanılmıştır (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Ölçek güvenilirliği .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek güvenilirliği Köker'in çalışmasında (1991) .78, Yetim'in çalışmasında (1993) .86 olarak belirtilmiştir. Hayattan memnuniyeti içeren ölçek bireyin kendi yaşamını genel olarak nasıl değerlendirdiğini yansıtmaktadır. Beş olumlu maddesi bulunan ölçekten alınan puanların artması algılanan yaşam doyumunun arttığını göstermektedir. Yaşam doyumunu ölçeği katılımcının yaşamının bir bütün olarak memnuniyeti belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçek, sağlık ya da finans gibi farklı yaşam alanlarının memnuniyetini ölçmez (Pavot ve Diener, 1993).

### 3.4.6. Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)

Buysse, Reynolds ve Mon tarafından 1989 yılında geliştirilen PUKİ, önceki ay boyunca devam etmiş uyku kalitesini ölçen ve iyi uyuyanlarla, az uyuyanları ayıran, kendi kendine değerlendirilen bir ölçektir. Uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozuklukları, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğunu ölçen yedi alt ölçekten oluşan bireysel sorulardan oluşur (Buysse, Reynolds, Monk, Berman ve Kupfer, 1989). İndeksin Türkçeye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirliği Ağargün, Kara ve Anlar (1995) tarafından yapılmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak saptanmıştır. Her bir soruncevabı belirti sıklığına göre 0 ile 3 arasında puanlanır. Geçen ay boyunca hiç yaşanmamışsa 0, haftada birden az ise 1, haftada bir veya iki kez ise 2, haftada üç veya daha fazla ise 3 olarak puanlanır. Elde edilen değer 0 ile 21 arasında değişir. Yüksek puanlar uyku kalitesinin kötü olduğunu (poor sleepers) ve uyku bozukluğu seviyesinin yüksek olduğunu gösterir. Düşük puanlar uyku kalitesini iyi olduğunu (good sleepers) gösterir.

### 3.4.7. Uykusuzluk Şiddeti İndeksi

Son iki haftalık uyku düzeni göze alınarak cevaplanan bir kendini değerlendirme aracı olan uykusuzluk şiddeti indeksi Morin tarafından 1993 yılında geliştirilmiştir. Uykusuzluk probleminin şiddeti, uyku düzeninden memnuniyeti, uyku probleminin günlük işlevselliği ne kadar etkilediği, uyku probleminin başkaları tarafından fark edilip edilmediği, uyku probleminin kişiyi endişelendirip endişelendirmediği ile ilgili bilgileri ölçmeyi amaçlayan beş sorudan oluşmaktadır. İlk soru üç maddeden oluştuğu için 7 üzerinden değerlendirme yapılmaktadır. Sorular 0 ile 4 arasında değişen likert tipi derecelendirme üzerinden belirti sıklığına göre cevaplanır. Toplam puan 0-28 arasında değişir. 0-7 arası puan klinik olarak önemsiz düzeyde uykusuzluk, 8-14 eşik altı uykusuzluk, 15-21 klinik uykusuzluk (insomnia) (Orta düzeyde şiddetli), 22-28 klinik uykusuzluk (şiddetli) göstermektedir. Boysan, Güleç, Beşiroğlu ve Kalafat (2010) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Tüm maddeler için iç tutarlılık katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur.

### 3.4.8. Türkçe Büyük Beşli Kişilik Envanteri

Büyük beş kişilik ölçeği John, Donahue ve Kentle tarafından 1991 yılında geliştirilmiş 44 maddelik kendini değerlendirme anketidir. Kesinlikle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (5) arasındaki değişen likert tipi ölçeğin maddelerinin yaklaşık yarısı ters kodlanmıştır (Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Evinç (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 8 maddeden oluşan dışadönüklük (extraversion), 9 maddelik uyumluluk (agreeableness), 9 maddelik öz denetim/sorumluluk (conscientiousness), 8 maddelik duygusal denge/nevrotizm (neuroticism), 10 maddelik açıklık (openness) olarak 5 alt faktörden oluşmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasından elde edilen sonuçlar Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarını, dışadönüklük için .74, uyumluluk için .51, dürüstlük/sorumluluk için .66, nevrotizm için .75, deneyime açıklık için .74 olarak bulunmuştur.

## 3. 5. İstatistik Analiz

Öncelikle araştırma grubuna ve ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Sonrasında gizil yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak kişilik, uyku özellikleri ve öznel iyi oluş gizil değişkenleri arasındaki ilişkilerin özelleştirildiği bir

model test edilmiştir. İlk aşamada ölçüm modeli test edilerek analize başlanmış, sonrasında kişilik gizil değişkeninin psikolojik iyi oluş gizil değişkeni üzerine etkisini değerlendiren bir doğrudan model test edilmiştir. Son analizde, kişilik, uyku özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki çok değişkenli ilişkileri ele alan bir model test edilip, yapısal model değerlendirilmiştir. Söz konusu araştırmanın prosedürü Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır.



## 4. BÖLÜM

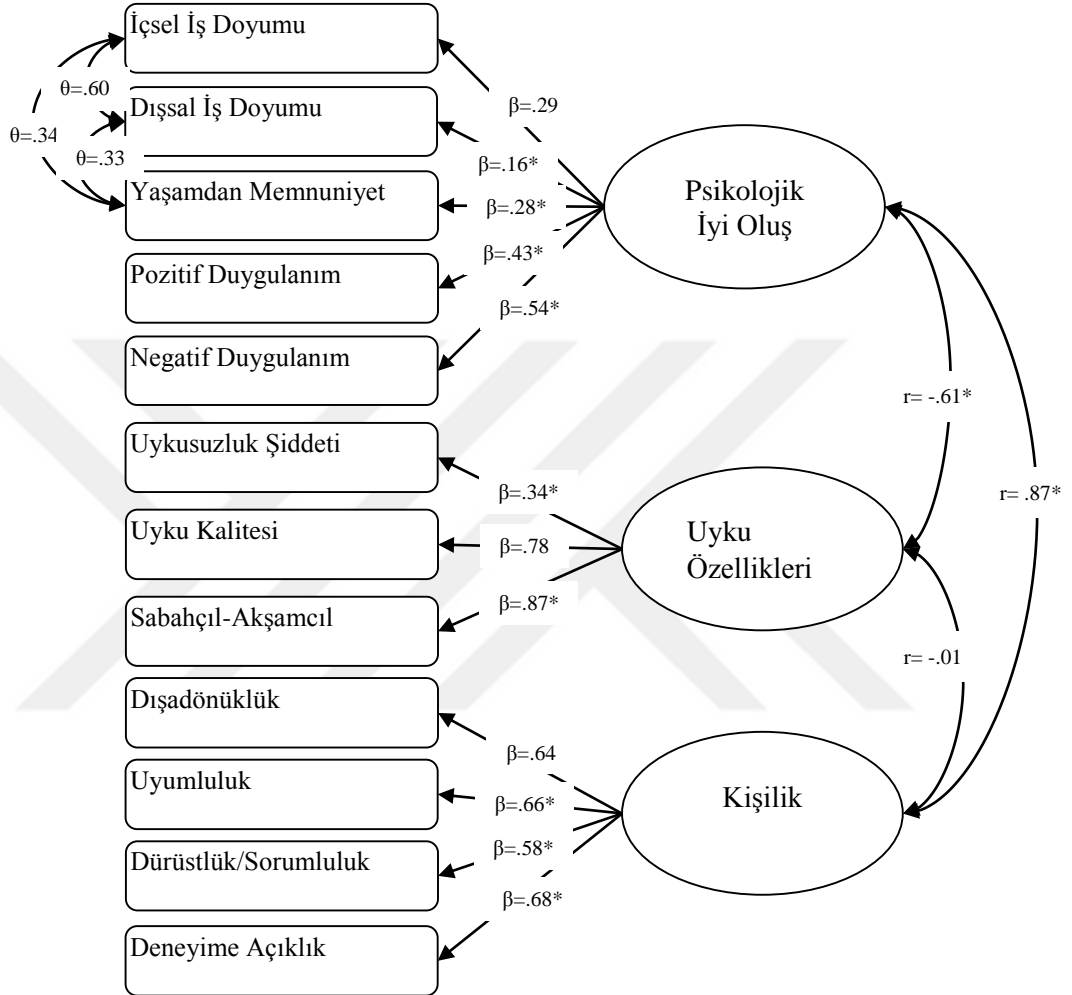
### BULGULAR

#### 4.1. Yapısal Eşitlik Modeli

##### 4.1.1. Yapısal İlişkileri Temsil Eden Ölçüm Modeli

Psikolojik iyi oluş, uyku özellikleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin ön geçerliliğini değerlendirebilmek amacıyla ölçüm modeli test edilerek analizlere başlanmıştır. Söz konusu modelde bu çalışma bağlamında öngördüğümüz psikolojik iyi oluş yapısına bağlı olarak yaşamdan memnuniyet, içsel iş doyumunu ve dışsal iş doyumunun yanı sıra dışsal ve içsel mesleki doyum söz konusu yapının içinde yer alan değişkenler olarak ele alınmıştır. Modelde uyku özellikleri gizil değişkeni altında uykusuzluk şiddeti, uyku kalitesi ve kronobiyolojik özellikler tanımlanmıştır. Son olarak büyük beşli kişilik özellikleri kişilik gizil değişkeninin göstergeleri olarak analize dahil edilmiştir. Söz konusu gizil yapısal ölçüm modelinin analizinde, Satorra-Bentler Ölçeklenmiş  $\chi^2$  (62)= 320.439  $p<.001$ , hata kareler ortalamasının yakınlığı (RMSEA) 0.12, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) 0.75 ve Tucker-Lewis İndeksi (TLI) 0.68, ve Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü 0.12 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen modelin geçerlik değerleri beklenen değerlerin çok altında kalmıştır. Aynı zamanda modifikasyon indislerinin önerileri doğrultusunda büyük beşli kişilik yapısı içinde yer alan nörotizm alt faktörünün uyku özellikleri ve psikolojik iyi oluş gizil değişkeni altında yer alan değişkenlerle yüksek bağımlılık gösterdiği gözlenmiştir. Bu nedenle nörotizm alt ölçeği kişilik gizil değişkeni altında yer alan gözlenen değişkenlerden çıkarıldıktan sonra yapısal eşitlik modeli yeniden tahmin edilmiştir. Elde edilen modelde kişilik gizil değişkeni altındaki nörotizm alt ölçeğinin modelden çıkarılması, model S-B  $\chi^2$  değerinde önemli ölçüde bir azalmaya ( $p<0.01$ ) neden olmuştur. Modifikasyon indisleri içsel ve dışsal mesleki doyum, içsel mesleki doyumla yaşam doyumunu ve dışsal mesleki doyumuyla yaşam doyumunu arasında üç hata kovaryansının modele eklenmesini önermiştir. Sırasıyla her bir parametre modele eklenmesi sonucunda, model Satorra-Bentler Ölçeklenmiş  $\chi^2$  değerinde istatistik olarak önemli düzeyde azalmayla sonuçlanmıştır ( $p<0.01$ ).





Şekil 1. Psikolojik iyi oluş, uyku özellikleri ve kişilik gizil değişkenleri arasında özelleştirilen yapısal ölçüm modeli (\*: $p < .05$ ).

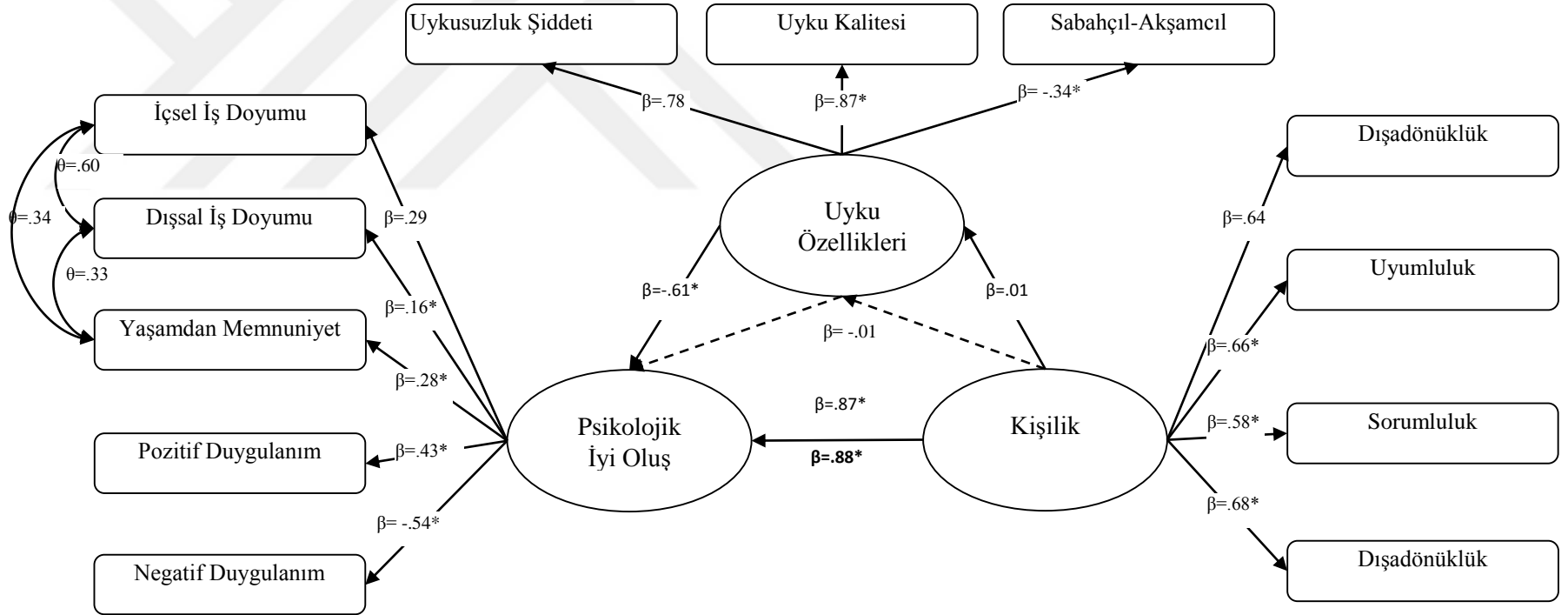
Satorra-Bentler Ölçeklenmiş  $\chi^2$  (48)= 115.161  $p<.001$ , hata kareler ortalamasının yakınlığı (RMSEA) 0.07  $p<0.05$  (%95 Güven Aralığı= 0.05-0.08), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) 0.93 ve Tucker-Lewis İndeksi (TLI) 0.90, ve Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü 0.06 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değerler gizil yapısal eşitlik modeli için gerekli indeks değerleri aralığının üzerindedir. Sonuçlar psikolojik iyi oluş, kişilik ve uyku özellikleri gizil değişkenleri arasındaki ilişkiler modelinin geçerliğine işaret etmektedir.

#### 4.1.2. Gizil Yapısal Eşitlik Modeli

Gizil ölçüm modelinde tanımlanan gizil değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkilerin özelleştirildiği yapısal model Şekil 2’de verilmiştir. Özelleştirilen model iki aşamada test edilmiştir. İlk aşamada dört faktörlü kişilik gizil değişkeninin psikolojik iyi oluş gizil değişkeni üzerine doğrudan etkisi değerlendirilmiştir.

Söz konusu gizil yapısal eşitlik modeli için  $\chi^2$  (23)= 54.768  $p<.001$ , hata kareler ortalamasının yakınlığı (RMSEA) 0.07  $p=0.10$  (%95 Güven Aralığı= 0.04-0.09), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) 0.95 ve Tucker-Lewis İndeksi (TLI) 0.92 ve Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü 0.05 olarak hesaplanmıştır. Model uyum indekslerinden de anlaşılacağı üzere, kişilik gizil değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerine etkisinin özelleştirildiği modelin geçerli olduğu gösterilmiştir. Modelde kişilik gizil değişkeninin istatistik olarak önemli düzeyde psikolojik iyi oluş gizil değişkenini yordadığı bulunmuştur ( $\beta=0.88$   $p<.01$ ).

Son olarak kişilik, uyku özellikleri ve psikolojik iyi oluş gizil değişkenleri arasındaki çok değişkenli ilişkilerin özelleştirildiği model yapısal eşitlik analiziyle değerlendirilmiştir. Modelle ilişkili olarak, Satorra-Bentler Ölçeklenmiş  $\chi^2$  (48)= 115.161  $p<.001$ , hata kareler ortalamasının yakınlığı (RMSEA) 0.07  $p<0.05$  (%95 Güven Aralığı= 0.05-0.08), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) 0.93 ve Tucker-Lewis İndeksi (TLI) 0.90, ve Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü 0.06 olarak hesaplanmıştır. Model uyum indeksleri söz konusu modelin geçerli olduğunu göstermiştir.



Şekil 2. Kişilik, uyku özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki gizil yapısal ilişkiler modeli. Kişilik gizil değişkeninin psikolojik iyi oluş gizil değişkeni üzerine doğrudan etkisi koyu harf kullanılarak gösterilmiştir.

Modele uyku gizil değişkenin alınmış olması kişiliğin psikolojik iyi oluş üzerine önemli olan etkisinin azaltmamıştır. Modelde uyku özellikleri gizil değişkeninin, psikolojik iyi oluş gizil değişkeniyle ters yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir ( $\beta = -0.61$   $p < .01$ ). Diğer bir değişle uykusuzluk, düşük uyku kalitesi ve akşamcı kronotip özellikleri psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde düşürmektedir. Bununla birlikte kişilik ve uyku özellikleri gizil değişkenleri arasındaki ilişki istatistik olarak önemsiz bulunmuştur ( $\beta = 0.01$   $p > .05$ ). Benzer olarak, kişilik gizil değişkeninin uyku özellikleri gizil değişkeni üzerinden psikolojik iyi oluş gizil değişkeni üzerine dolaylı etkisi önemli bulunmamıştır ( $\beta = -0.01$   $p > .05$ ).

#### 4.2. Yapısal Modelin Karışımli Faktör Analiziyle Değerlendirilmesi

Bu araştırma kapsamında ele alınan gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin ele alındığı yapısal model baz alınarak karışımli faktör analizi yapılmıştır. Söz konusu analizde iki ve üç gizil sınıftan oluşan iki model test edilmiştir. Söz konusu analizle modeli en iyi temsil eden optimal sınıf sayısını bulabilmek için modelin en düşük Bayesyan Bilgi Kriteri değerine sahip olması, söz konusu modelin K+1 gizil sınıf sayısındaki modelle karşılaştırıldığında Parametrik bootstraple elde edilen en çok olabilirlik oranı testinde anlamlı bir fark bulunamaması ve entropi indeksinde 0.80 ve üzerinde bir değere sahip olması gerekmektedir. Söz konusu optimal kriterleri çalışma grubunu iki homojen alt gruba ayıran sınıflama analizi karşılaştırmıştır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan öğretmenler iki homojen alt grup içinde değerlendirilebilir.

Tablo 3. Karışımli Faktör Analizi için elde edilen model uyum indeksleri

Gizil Sınıf sayısı	Bayesyan Bilgi Kriteri	PBLRT	P	Entropi indeksi
2 Gizil Sınıf	<b>14633.744</b>	78.508	<0.0001	0.859
3 Gizil Sınıf	14640.005	<b>34.143</b>	<b>0.8467</b>	0.897

PBLRT= Parametrik bootstraple elde edilen en çok olabilirlik oranı;

Yapısal eşitlik modellemesi içinde gizil değişken her ne kadar psikolojik iyi oluş olarak tanımlanıp ele alınmışsa da karışımli faktör analizinin grubu daha çok öznel iyi oluş diğer bir değişle duygu durum özelliklerine göre iki gruba ayırdığı görülmektedir. Grubun büyük çoğunluğu yüksek öznel iyi oluş ( $n = 232$ , %76.07) düzeyine sahip olduğu halde üçte biri düşük öznel iyi oluş grubunda sınıflanmıştır ( $n = 73$  %23.93). İki grup

arasındaki farklar psikolojik özelliklerin bağımlı değişken olduğu çok değişkenli varyans analiziyle karşılaştırıldı. Yapılan analizde modele alınan değişkenler bakımından çok değişkenli grup farkının istatistik olarak önemi olduğu bulunmuştur (Wilks' Lambda = 0.274,  $F(19, 285) = 39.824$ ;  $p < 0.001$  kısmi  $\eta^2 = 0.726$ ).

Grup farkları psikolojik değişkenler için tek yönlü varyans analiziyle değerlendirilmiştir. Yüksek öznel iyi oluş grubu, düşük negatif duygu durum ve uykusuzluk puanları, sabahçı kronotip özellikleri ve daha iyi uyku kalitesi bildirmiştir. Kişilikle ilişkili farklar dikkate alındığında sonuçların kısmen paradoksal olduğu söylenebilir. Düşük öznel iyi oluş grubunda sınıflanan bireyler diğer grupla karşılaştırıldığında daha fazla dışa dönük, uyumlu ve yeni yaşantılara açık olduğu halde yüksek düzeyde nörotizm puanları bildirmiştir. Elde edilen bulgular psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş psikolojik yapılarının tamamen birbirinden ayrıştığını ortaya koymaktadır. Yapısal model psikolojik iyi oluş psikolojik yapısının geçerliğine ve söz konusu yapının kişilik ve uykuyla ilişkisini göstermektedir. Psikolojik iyi oluş gizil değişkeninin eksojen değişken olarak alındığı yapısal modele dayanan karışım faktör analizi sonuçları ise, negatif duygulanımı ve negatif duygulanımla ilişkili uyku ve kişilik özelliklerini öne çıkaran bir sınıflama sonucu vermiştir. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Table 4. Gizil sınıflar arasında psikolojik değişkenlere ilişkin varyans analizi

	Gizil sınıflar				F(1, 303)	P	$\eta^2$
	Yüksek Öznel İyi Oluş n=232		Düşük Öznel İyi Oluş n=73				
	Mean	SD	Mean	SD			
Genel iş doyumu	3.50	0.71	3.55	0.54	0.428	0.513	0.001
İçsel iş doyumu	3.70	0.75	3.82	0.61	1.531	0.217	0.005
Dışsal iş doyumu	3.19	0.80	3.16	0.67	0.090	0.764	0.000
Yaşamdan memnuniyet	21.11	6.73	21.77	5.95	0.555	0.457	0.002
Pozitif duygulanım	30.50	7.31	30.32	7.46	0.034	0.855	0.000
Negatif duygulanım	19.90	6.04	21.90	7.11	<b>5.621</b>	<b>0.018</b>	<b>0.018</b>
Sabahçı-Akşamcı Ölçeği	54.33	7.48	50.90	9.39	<b>10.237</b>	<b>0.002</b>	<b>0.033</b>
Uykusuzluk Şiddeti İndeksi	8.59	4.40	14.67	3.87	<b>112.127</b>	<b>0.000</b>	<b>0.270</b>
Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi	4.93	2.10	11.27	1.89	<b>529.446</b>	<b>0.000</b>	<b>0.636</b>
Dışadönüklük	3.42	0.64	3.67	0.60	<b>8.600</b>	<b>0.004</b>	<b>0.028</b>
Uyumluluk	3.94	0.58	4.17	0.42	<b>10.158</b>	<b>0.002</b>	<b>0.032</b>
Sorumluluk	3.63	0.65	3.79	0.56	3.616	0.058	0.012
Nörotizm	2.73	0.68	3.02	0.77	<b>9.089</b>	<b>0.003</b>	<b>0.029</b>
Deneyime açıklık	3.58	0.56	3.94	0.57	<b>22.455</b>	<b>0.000</b>	<b>0.069</b>

*Açıklama.* Anlamlı farklılıklar koyu renkli gösterilmiştir.

Demografik özellikler bakımından gizil sınıflar arasındaki farklar çoklu lojistik regresyon analiziyle değerlendirilmiştir. Yapılan analizde erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Risk Oranı=0.39 %95 GA= 0.21-0.75,  $p<0.01$ ). Çocuk sahibi olanlar ise daha çok öznel iyi oluşu düşük olan grupta yer almıştır (Risk Oranı=0.37 %95 GA= 0.15-0.92,  $p<0.05$ ). Multinomial lojistik regresyon analiziyle çalışılan okul düzeyi ve gizil gruplar arasındaki ilişki incelenmiştir. Multinomial lojistik regresyon analizinde, çalışılan okul düzeyi ve öznel iyi oluş arasında istatistik olarak önemli bir ilişki bulunamamıştır (Olabilirlik oranı testi(2)= 20.067;  $P=0.131$ ).

Tablo 5. Demografik özelliklerin yüksek öznel iyi oluş üzerine lojistik regresyon analizi

	Risk Oranı	%95 Güven aralığı	P
Yaş	1.012	0.906-1.131	0.833
Toplam Hizmet süresi	0.999	0.901-1.107	0.978
Cinsiyet	<b>0.393</b>	<b>0.205-0.752</b>	<b>0.005</b>
Evlilik durumu	2.344	0.811-6.777	0.116
Çocuk sahibi olmak	<b>0.366</b>	<b>0.145-0.923</b>	<b>0.033</b>
Eş Çalışma durumu	0.801	0.329-1.953	0.626
Öğrenim durumu	0.693	0.338-1.420	0.316

Not. İstatistik olarak önemli analiz sonuçları siyah harflerle verilmiştir ( $p<0.05$ ). Okul türü düşük frekans değerinden dolayı analize alınmamıştır (özel okul  $n=15$ ).

Cinsiyet: 0=Erkek, 1=Kadın;

Evlilik durumu: 0=Bekar, 1=Evli;

Çocuk sahibi olmak: 0=Yok, 1=Var;

Eş Çalışma durumu: 0=Hayır, 1=Evet;

Öğrenim durumu: 0=Ön lisans, 1=Lisans, 2=Lisansüstü;

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Çalışmamızda uyku özellikleri, kişilik, iş ve yaşam doyumu ilişkileri ile ilgili yapılan yapısal eşitlik modellemesi sonucunda oluşturulan yapısal model psikolojik iyi oluşu desteklemektedir. Demografik özelliklerin dahil edildiği karışımli faktör analizi daha çok öznel iyi oluş üzerine oturmuştur. Yapısal model, psikolojik iyi oluş psikolojik yapısının geçerliğine ve söz konusu yapının kişilik ve uykuya ilişkisini göstermektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve iş doyumu, öznel iyi oluş ise daha çok duygusal durumlar, negatif veya pozitif duygulanım ve özellikle de kişilik bakımından ayrışma göstermiştir.

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcıların uyku özellikleri, kişilik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiler ve öznel iyi oluşa ilişkin karışımli faktör analizi sonuçları farklı başlıklar altında tartışılıp yorumlanmıştır.

#### 5.1. Psikolojik İyi Oluşun Belirleyicileri

Modelde uyku özellikleri gizil değişkeni altında uykusuzluk şiddeti, uyku kalitesi ve kronobiyojik özellikler tanımlanmıştır. Ayrıca büyük beşli kişilik özellikleri kişilik gizil değişkeninin göstergeleri olarak analize dahil edilmiştir.

##### 5.1.1. Psikolojik İyi Oluş ve Kişilik

Psikolojik iyi oluş kişinin kendi hayatı hakkındaki, yaşam memnuniyeti (bilişsel değerlendirmeler) ya da duygulanım (duygusal tepkiler) bakımından yargıları ve değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Chaturvedula ve Joseph, 2007). Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz gizil yapısal eşitlik modelinde kişilik gizil değişkeninin istatistik olarak önemli düzeyde psikolojik iyi oluş gizil değişkenini yordadığı bulunmuştur.

Bu konudaki bir araştırmada nörotizm, dışa dönüklük ve deneyime açıklık boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerinde sistematik etkileri olduğu gösterilmiştir. Beş faktörün diğeri ikisi olan uyumluluk ve sorumluluk boyutunun da yaşam doyumu ve mutluluğu artırmaya katkıda bulunduğu görülmüştür. Nörotizm iyi oluşla negatif, dışadönüklükle pozitif ilişkili bulunmuştur. Uyumluluk ve sorumluluk boyutları en



anlamli bağımsız belirleyicilerdir. Kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş üzerine etkileri bulunmaktadır (McCrea ve Costa, 1991).

McCrea ve Costa'ya (1991) göre sağlık, zenginlik ve imtiyazların yaşam doyumuna çok az katkısı vardır, çünkü insanlar bu tür durumlara çok çabuk alışmaktadır. Bununla birlikte kişiler sevgi ve işle ilgili memnuniyete uyum sağlayamamaktadırlar. Bunlara özellikle değer veren kişiler için uyumluluk ve sorumluluklarını ifade edebilecekleri fırsatlar oluşturmak psikolojik iyi oluşlarını artırmanın en iyi yolu olabilir.

Avsec, Masnec ve Komidar (2009) yaptıkları çalışma sonucunda ilköğretim ve lise öğretmenlerinde kişilik özelliklerinin, psikolojik iyi oluş konusunda geçerliliğini anlamlı bulmuştur. Bu çalışma aynı zamanda psikolojik iyi oluş için kişiliğin önemli olduğunu doğrulamıştır. Onlara göre iyi oluşun ölçüsü, kişiliğin farklı boyutlarına göre değişir. Kısaca iyi oluş seviyesi yüksek olanlar enerjik, dinamik, titiz, çalışkan, güvenilir, kendini ve duygularını kontrol edebilen, başkalarını kolaylıkla etkileyen, çok nadir olumsuz duygu ve endişe yaşayan kişilerdir. DeNeve ve Cooper'a (1998) göre de kişilik yapısı, iyi oluşun en uygun belirleyicisidir.

Ergenlerin katılımcı olduğu bir çalışma da psikolojik iyi oluşun, bazı kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye nasıl aracılık ettiğine işaret etmektedir (Kjell, Nima, Sikström, Archer ve Garcia, 2013). Öğretmenlerin katılımcı olduğu bir tez çalışmasında iş doyumunu, yaşam doyumunu ve mutluluk arasındaki ilişki, demografik değişkenler ile ilişkileri dikkate alınarak araştırılmıştır. Sonuçlar iş doyumunu, yaşam doyumunu ve mutluluk arasında da yüksek anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Barrett, 1980).

Literatürde kişilik, psikolojik iyi oluş ilişkisini araştıran çalışmalarda elde edilen anlamlı ilişkiler, çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Yaşamın anlamı, iş doyumunu, yaşam memnuniyeti psikolojik iyi oluşun yapısında var olan faktörlerdir. Dolayısıyla bu alanlardaki değişiklikler psikolojik iyi oluşu da olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir.

### 5.1.2. Psikolojik İyi Oluş ve Uyku

Modelde uyku özellikleri gizil değişkeninin, psikolojik iyi oluş gizil değişkeniyle ters yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Kısaca uykusuzluk, düşük uyku kalitesi ve akşamcı kronotip özellikleri psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde düşürmektedir diyebiliriz.

Uzun yıllardan beri uykunun sağlık, başarı ve psikolojik iyi oluşun belirleyicisi olduğuna inanılmaktadır. Son zamanlara kadar yapılan deneysel çalışmalar sadece uyku bozuklukları ve patoloji arasındaki ilişkiyi araştırmaya odaklanmıştır. Uyku bozukluklarının psikopatolojinin bazı formlarında ve bazı hastalıkların etiolojisinde önemli rol oynadığına hiç şüphe yoktur, ancak kaliteli uyku da psikolojik iyi oluş için o kadar önemlidir (Hamilton, Nelson, Stevens ve Kitzman, 2007).

Bu konuda yapılan bir çalışmanın sonuçları hem olumlu duygulanım, hem de psikolojik iyi oluşun, uyku kalitesi ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir ve bu da psikosozyal risk faktörlerinin etkisini azaltabilir. İlişkilerin çift yönlü olması muhtemeldir, kötü uyku kalitesi pozitif duygulanım ve psikolojik iyi oluş seviyesini azaltmakta, aynı şekilde pozitif psikolojik durumlar da iyi uykuya zemin hazırlamaktadır (Stephoe, O'Donnell, Marmot ve Wardle, 2008).

Hamilton ve arkadaşlarının (2007) belirttiğine göre uyku negatif ve pozitif işleyiş için önemlidir. Uykunun iyileştirici bir bileşen olması belirtilen bir önemli noktadır. Uyku özellikleri iyi olan kişilerin daha düşük anksiyete ve depresyon, daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş bildirdikleri görülmüştür.

Roberts (2008) bir eleştirel yazısında Steptoe ve arkadaşlarının çalışmasının önemine dikkat çekmekte ve sonuçlarını desteklemektedir. Bu çalışmada iyi uyku özellikleri ile pozitif duygulanım ve eudomonik iyi oluş ilişkisini ilk defa ele alınmıştır. Etiyolojik ve klinik bakış açısıyla pozitif iyi oluşun, psikolojik faktörlerin olumsuz etkisini % 20-%73 arasında azaltabileceğine dikkat çekilmektedirler (Roberts, 2008). Adolesanlarla yapılan bir çalışmanın bulguları da uyku süresinin öznel-psikolojik iyi oluşun belirleyicisi olduğunu göstermektedir (Kalak, Lemola, Brand, Holsboer-Trachsler ve Grob, 2014).

Araştırmalar yetersiz uyku, kalitesiz uyku ve kötü uyku alışkanlıklarının bireylerin fiziksel, zihinsel ve psikolojik sağlıklarına, iş ve başarılarına olumsuz etkisi olduğunu göstermektedir (Preišegolavičiūtė, Leskauskas ve Adomaitienė, 2010).

Alan yazında uyku ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda elde edilen anlamlı ilişkiler yürütülen çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

### 5.1.3. Kişilik ve Uyku

Kişilik, davranışları ve yaşam tarzlarını etkileyen bir özelliktir, uyku kalitesi de sağlıklı yaşam için önemli bir bileşendir. Dolayısıyla kişilik, uyku kalitesini etkileyen bir faktördür. Nörotizme, kötü uyku özellikleri olan bireylerde daha fazla rastlanmıştır. Kişiliğin, uyku kalitesinden küçük ama anlamlı derecede sorumlu olduğu görülmüştür (Kim vd., 2015).

Kişilik özellikleri, kişinin strese karşı koymasında ve uyku problemleriyle başa çıkma konusunda etkili olabilir. Bu da bazı kişilik özelliklerinin kalıcı uykusuzluğun gelişmesinde risk oluşturabileceği anlamına gelmektedir (Lundh, Broman, Hetta, 1995). Uyku sorunlarıyla ilgili olarak, akşam tipleri daha yüksek puan bildirmişlerdir (Giannotti, Cortesi, Sebastiani ve Ottaviano, 2002).

Yapılan araştırmalara göre sabahçıl-akşamcıl veya sirkadyen tipoloji, kişiliğin boyutlarıyla ilişkili olarak bulunmuştur (Cavallera ve Giudici, 2008; Kerkhof, 1985; Tankova vd., 1994; Tsaousis, 2010).

Tsaousis'in (2010), temel kişilik özellikleri ve sabahçıl arasındaki ilişkiyi daha kapsamlı istatistik incelemelerle bize sunan meta-analiz çalışması iki önemli sonucu öne sürmektedir: Dürüstlük çoğunlukla sabahçıl tiplerle pozitif ilişkilendirilen kişilik boyutudur ve bu konudaki çalışmaların çoğu yetersizdir, çünkü bildirilen korelasyonlar çok düşüktür ve genellikle de zıt yöndedir (Russo, Leone, Penolazzi ve Natale, 2012).

Sabah tipleri, akşam tiplerinden sorumluluk konusunda daha yüksek puan almaktadır. Akşam tipleri, sabah tiplerine göre daha nevroitik bulunmuştur. Büyük beş kişilik modeline göre bu çalışmadaki verilerde, sorumluluk konusu bu sirkadyen tipler arasında en çok göze çarpanı olmuştur (Tonetti vd., 2009).

Bir çalışmada akşam tipleri, daha fazla uyku yoksunluğu çektiği ve daha fazla uykuya ihtiyacı olduğuyla ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular genellikle diğer kronotiplere göre daha çok uyumak istemelerine rağmen daha az uyudukları hafta içinde daha güçlüdür (Bernert, 2005).

Bizim çalışmamıza göre kişilik ve uyku özellikleri gizil değişkenleri arasındaki ilişki istatistik olarak önemsiz bulunmuştur. Kısaca özetlersek psikolojik iyi oluş kişilikten olumlu, kalitesiz uyku ve uykusuzluk gibi kötü uyku özelliklerinden olumsuz etkilenmektedir. Kişilik ve uyku özellikleriyle ilgili çalışmalar yürütülen bu çalışmayla farklılık göstermektedir (Martikainen, 2010; Duggan, Friedman, McDevitt ve Mednick, 2014). Bunun en önemli nedeni söz konusu çalışmaların araştırma ve analiz desenleri olabilir. Önceki çalışmaların uyku ve kişilik arasındaki ilişkileri daha çok tek değişkenli analiz mantığıyla değerlendirdikleri görülmektedir. Bununla birlikte yürütülen bu çalışmada uyku ve kişilik çok değişkenli yapısal eşitlik analiziyle değerlendirilmiş ve ilişkiler psikolojik iyi oluş değişkenlerinin etkisi dışlandıktan sonra ele alınmıştır.

## 5.2. Öznel İyi Oluşun Belirleyicileri

Yapısal eşitlik modellemesi içinde gizil değişken her ne kadar psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilip ele alınmışsa da karışımli faktör analizinin katılımcıları daha çok öznel iyi oluş diğer bir deyişle duygu durum özelliklerine ve özellikle de negatif duygulanıma göre iki gruba ayırdığı görülmektedir. Karışımli faktör analizi sonuçları psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşun yapı ve belirleyiciler bakımından ayrı psikolojik modeller olduğuna işaret etmektedir. Grubun büyük çoğunluğu yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olduğu halde üçte biri düşük öznel iyi oluş grubunda sınıflanmıştır. Yüksek öznel iyi oluş grubunu oluşturan katılımcılar, düşük negatif duygu durum ve uykusuzluk puanları, sabahçı kronotip özellikleri ve daha iyi uyku kalitesi bildirmiştir. Düşük öznel iyi oluş grubunu oluşturan bireyler diğer grupla karşılaştırıldığında daha fazla dışa dönük, uyumlu ve yeni yaşantılara açık olduğu halde yüksek düzeyde nörotizm puanları bildirmiştir. Aynı zamanda bu kişilerin uyku problemleri yaşadıkları ve uykusuzluk çektikleri görülmüştür. Erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunurken çocuk sahibi olanlar ise daha çok öznel iyi oluşu düşük olan grupta yer almıştır. Çalışılan okul türü ve öznel iyi oluş arasında istatistik olarak önemli bir ilişki bulunamamıştır. Negatif duygulanımı yüksek olan bu kişilerin iş ve yaşam doyumu düzeylerinde farklılık yoktur. Kısaca duygusal olarak gergin olsalar da iş ve yaşamdan memnuniyet vardır.

Bizim çalışmamızla paralellik gösteren bir çalışmanın bulgularına göre kişilik, özellikle dışadönüklük ve nörotizm aracılığıyla iyi oluşun en önemli öğelerinden biri olarak görünmektedir. Bu çalışma aynı zamanda deneyime açıklık ve pozitif–negatif

duygulanım bileşenlerinin arasındaki pozitif ilişkiyi desteklemektedir (Gutiérrez, Jimenez, Hernandez ve Puente, 2005).

Costa ve McCrea (1989) dışadönük kişiliğin daha çok pozitif duygularla ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Kirkpatrick'ın (2015) aktardığına göre aynı şekilde Cloninger (2013) dışadönük kişilerin daha mutlu olduğunu gözlemlemiştir. Diğer taraftan nörotizm boyutunda yüksek puanın mutlulukla negatif ilişkili olduğu ve nörotizmin negatif duygulara eğilimli ve duygusal dengesizlikle ilişkili olduğunu anlatmaktadırlar. Cloninger (2013) nörotizmde düşük puanın sadece daha mutlu değil aynı zamanda daha fazla yaşam doyumu olduğunu da bildirmiştir (Akt: Kirkpatrick, 2015).

Randler'ın (2008) yaptığı bir çalışmada sabahçıl tipin yüksek değerde iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada da sabahçıl tip ve algılanan stres, depresyon ve anksiyete arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur. Sonuçlar sabahçıl ve iyi oluş arasındaki ilişkinin, kronik stres koşullarında artmış olabileceği tahminini desteklemektedir (Buschens, Graham ve Cottrell, 2010).

Sorumluluk hedefe yönelik, özenli, kontrollü, dikkatli bir kişilik boyutudur ve güçlü bir şekilde sabahçıl ile ilişkilendirilmiştir. Uyumluluk da sosyal ortamlarda uyumludur ve bu boyut da sabahçıl ile ilişkilendirilmiştir (Vollmer ve Randler, 2012).

Cinsiyetle ilgili nörotizm sadece kadınlarda ve adolesanlarda (10-17 yaş) akşamcıl ile ilgili olarak bulunmuştur (Randler, 2008). Cinsiyet göz önüne alındığında, erkekler kadınlardan biraz daha fazla akşam odaklı olarak bulunmuştur (Adan ve Natale, 2002; Randler, 2007).

Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyet ve öğrenim görülen lisans programı değişkenleri açısından incelendiği bir çalışmada kadınların öznel iyi oluş düzeyi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular bizim çalışmamızdaki bulgularla paralellik göstermemektedir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012).

Uykusuzluğun hem psikolojik iyi oluş hem de öznel iyi oluşla anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur, ama en güçlü ilişki öznel iyi oluş arasındadır. Bu veriler uykusuzluk belirtilerinin hayatın tadını çıkarmakla, kişinin hayatı anlamlandırmasından daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Kısaca uyku güçlüğü çeken kişilerin hayattan memnuniyetleri azalmaktadır (Hamilton vd., 2007).

Araştırmacılar özellikle nevroitiklikle ilgili kişiliğin cinsiyet farklılıkları olduğunu belirtmektedirler. Albuquerque, Lima, Matos ve Figueiredo, (2013) kadınların erkeklerden daha nevroitik olduğunu bulmuşlardır. Dışadnklkte bir fark bulamamışlardır. Yaptıkları bu çalışmada yine pozitif ve negatif duygulanım konusunda da cinsiyet farkını araştırmış ve pozitif duygulanımda bir fark olmadığını, ancak negatif duygulanımda bizim çalışmamızda da olduğu gibi kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını bulmuşlardır (Akt: Kirkpatrick, 2015).

Yürütülen çalışmada ocuk sahibi olanların öznel iyi oluşlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Alan yazında yaptığımız tarama sonucunda bu konuyu araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Bu anlamda söz konusu bulgular sonraki çalışmalarda araştırmacılara ışık tutabilir.

## 6. BÖLÜM

### DEĞERLENDİRME ve ÖNERİLER

Kronotip tercihinin bir ölçüsü olduğundan beri birçok araştırmaya konu olmuştur ve özellikle uyku kalitesi ve kişilik ile ilişkileri merak edilmiştir. Yapılan araştırmalardan bazılarında yürütülen çalışmada olduğu gibi kronotip ve kişilik arasında bir ilişki bulunamazken, bazılarında kronotip ve kişilik arasında bir ilişki olduğu görülmektedir, ancak araştırmaların bildirdikleri sonuçlar ve bahsi geçen korelasyonlar yeterince güçlü olmadığından ve birçok durumda karşıt yönde olduğundan ikna edici olmamıştır. Bundan dolayı bu ilişkiyi belirlemek için yeni çalışmaların gerekli olduğunun önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır.

Yapılan bir çalışmada da sadece sirkadyen tercihlerden ziyade, biyolojik ve sosyal saatin uyumsuzluğunda oluşan sosyal jetlag ile korelasyonlar oluşturulmuştur. Özellikle uyku kalitesi ve sosyal jetlag arasındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmada elde edilen sonuçlar mümkünse iş ve okul programlarının kronotipe uygun şekilde düzenlenmesi gerektiğini göstermektedir. Çalışmaya göre akşam tipleri, akşam saatlerinde daha fazla zihinsel olarak yorgun hissetmektedirler ve psikolojik olarak kendilerini az iyi hissettiklerini ifade etmektedirler (Wittmann vd., 2006). Bu alanda da araştırmalar genişletilebilir.

Günlük uykunun sağlık üzerindeki rolünü anlamak için özellikle de psikolojik açıdan önemini belirlemek için uykunun süresi kadar kalitesinin de önemli olduğunu vurgulayan çalışmalara ağırlık verilmelidir.

Psikolojik süreçler ve uykunun özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek önemlidir. Ömür boyu uyku kalitesi ve uyku süresi değişiklik göstereceğinden, uykunun iyi oluş ve psikolojik işleyiş arasındaki ilişkinin incelenmesi gerekli olacaktır.

Sirkadyen tercihler konusunda araştırmalar arttıkça uyku düzeni, iş programları bunlara göre şekillendirilip daha iyi yaşam doyumunu elde edilebilir.

Rehberlik hizmetleri bağlamında sunulan kişiyi tanıma hizmetlerinde sirkadyen özellikler dikkate alınabilir. Ayrıca öznel iyi oluşa ilişkin yapılan çalışmalarda kavramsal değerlendirme sürecine iş doyumuyla ilişkili veriler dahil edilebilir.

## KAYNAKÇA

- Adan, A., Almirall, H. (1990). Adaptation and standardization of a Spanish version of the morningness-eveningness questionnaire: individual differences. *Personality and Individual Differences, 11*(11). 1123-1130.
- Adan, A., Archer, S. N., Hidalgo, M. P., Di Milia, L., Natale, V., & Randler, C. (2012). Circadian typology: A comprehensive review. *Chronobiology international, 29*(9). 1153-1175.
- Adan, A., Natale, V. (2002). Gender differences in morningness–eveningness preference. *Chronobiology international, 19*(4). 709-720.
- Agargun, M. Y., Cilli, A. S., Boysan, M., & Selvi, Y. (2007). Turkish version of morningness-eveningness questionnaire (MEQ). *Sleep and Hypnosis, 9*(1). 16-23.
- Allport, G. W., Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological monographs, 47*(1). J. Peterson, G. P. College (Ed.). New Jersey: Psychological Review Publications.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). *DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı tanı ölçütleri başvuru el kitabı DSM 5* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Antle, M. C., Silver, R. (2005). Orchestrating time: arrangements of the brain circadian clock. *Trends in neurosciences, 28*(3). 145-151.
- Arendt, J. (1998). Melatonin and the pineal gland: influence on mammalian seasonal and circadian physiology. *Reviews of Reproduction, 3*(1). 13-22.
- Arendt, J. (2005). Melatonin: characteristics, concerns, and prospects. *Journal of Biological rhythms, 20*(4). 291-303.



- Argyle, M. (1989). Do happy workers work harder? The effect of job satisfaction on work performance. *How harmful is happiness*, 94-105. *Universitaire Pers Rotterdam, The Netherlands*.
- Argyle, M., Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and individual differences*, 11(10). 1011-1017.
- Ata, D. A. (2011). *Yaşlanmada Sirkadyen Ritimlerin Yönetici İşlevlere Etkisi*. İstanbul Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Augner, C. (2011). Associations of subjective sleep quality with depression score, anxiety, physical symptoms and sleep onset latency in students. *Central European journal of public health*, 19(2). 115-117.
- Avsec, A., Masnec, P., & Komidar, L. (2009). Personality traits and emotional intelligence as predictors of teachers' psychological well-being. *Psihologka Obzorja*, 18, 73-86.
- Ayan, E., Toros, H., Şen, O. (2003). Biyolojik ritim. *III. Atmosfer Bilimleri Sempozyumu*, 19-21 Mart, İTÜ, İstanbul. Türkiye.
- Aziri, B. (2011). Job satisfaction: A literature review. *Management research and practice*, 3(4). 77-86.
- Bacanlı, H., İlhan, İ., Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2). 261-279.
- Baehr, E. K., Revelle, W., Eastman, C. I. (2000). Individual differences in the phase and amplitude of the human circadian temperature rhythm: with an emphasis on morningness–eveningness. *Journal of sleep research*, 9(2). 117-127.
- Balcı, A. (2004). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem teknik ve ilkeler*. (4. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Ball, K., Crawford, D., Kenardy, J. (2004). Longitudinal relationships among overweight, life satisfaction, and aspirations in young women. *Obesity Research, 12*(6). 1019-1030.
- Banks, S., Dinges, D. F. (2007). Behavioral and physiological consequences of sleep restriction. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 3*(5). 519-528.
- Barrett, I. C. (1980). A comparison of life satisfaction, job satisfaction, and happiness using demographic variables. Ontario. Brock University: Unpublished dissertation.
- Benet-Martinez, V., John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of personality and social psychology, 75*(3). 729-750.
- Bernert, R. A. (2005). *A circadian vulnerability for depression: eveningness and sleep variability*. Florida State University: Unpublished dissertation.
- Bingöl, N. (2006). *Hemşirelerin uyku kalitesi, iş doyumu düzeyleri ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi*. Cumhuriyet Üniversitesi. Sivas: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Bjorvatn, B., Pallesen, S. (2009). A practical approach to circadian rhythm sleep disorders. *Sleep medicine reviews, 13*(1). 47-60.
- Birchler-Pedross, A., Schröder, C. M., Münch, M., Knoblauch, V., Blatter, K., Schnitzler-Sack, C., Wirz-Justice, A., & Cajochen, C. (2009). Subjective well-being is modulated by circadian phase, sleep pressure, age, and gender. *Journal of biological rhythms, 24*(3). 232-242.
- Bonnet, M. H., Arand, D. L. (1995). We are chronically sleep deprived. *Sleep, 18*(10). 908-911.
- Borbély, A. A., Baumann, F., Brandeis, D., Strauch, I., Lehmann, D. (1981). Sleep deprivation: effect on sleep stages and EEG power density in man. *Electroencephalography and clinical neurophysiology, 51*(5). 483-493.

- Borisenkov, M. F., Perminova, E. V., Kosova, A. L. (2010). Chronotype, sleep length, And school achievement of 11-to 23-year-old students in northern European Russia. *Chronobiology international*, 27(6). 1259-1270.
- Bowling, N. A., Eschleman, K. J., & Wang, Q. (2010). A meta-analytic examination of the relationship between job satisfaction and subjective well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4). 915-934.
- Boysan, M., Güleç, M., Beşiroğlu, L., & Kalafat, T. (2010). Uykusuzluk Şiddeti İndeksinin Türk örneklemindeki psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 248-252.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Buschkens, J., Graham, D., & Cottrell, D. (2010). Well-being Under chronic stress: is morningness an advantage? *Stress and Health*, 26(4). 330-340.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2). 193-213.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi yayınları.
- Cajochen, C., Kräuchi, K., & Wirz-Justice, A. (2003). Role of melatonin in the regulation of human circadian rhythms and sleep. *Journal of neuroendocrinology*, 15(4). 432-437.
- Carskadon, M.A., & Dement, W.C. (2011). Monitoring and staging human sleep. In M.H. Kryger, T. Roth, & W.C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine*, 5<sup>th</sup> edition, 16-26. St. Louis: Elsevier Saunders.
- Cavallera, G. M., Giudici, S. (2008). Morningness and eveningness personality: A survey In literature from 1995 up till 2006. *Personality and Individual differences*, 44(1). 3-21.

- Chartier-Kastler, E., Davidson, K. (2007). Evaluation of quality of life and quality of sleep in clinical practice. *European urology supplements*, 6(9). 576-584.
- Chaturvedula, S., & Joseph, C. (2007). Dimensions of psychological well-being and personality in military aircrew: A preliminary study. *Indian Journal of Aerospace Medicine*, 51(2). 17-27.
- Cofer, L. F., Grice, J. W., Sethra-Hofstad, L., Radi, C. J., Zimmermann, L. K., Palmer-Seal, D., & Santa-Maria, K. (1999). Developmental perspectives on morningness-Eveningness and social interactions. *Human development*, 42(4). 169-198.
- Colquhoun, P. (1981). Rhythms in performance. In *Biological Rhythms*, 333-348. Springer US.
- Cummins, R. A. (1998). The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Social Indicators Research*, 43(3). 307-334.
- Czeisler, C. A., Zimmerman, J. C., Ronda, J. M., Moore-Ede, M. C., Weitzman, E. D. (1980). Timing of REM sleep is coupled to the circadian rhythm of body temperature in man. *Sleep*, 2(3). 329-346.
- Çalıyurt, O. (2001). Duygudurum Bozuklukları ve Biyolojik Ritm. *Duygudurum Dizisi*, 5, 209-214.
- Daan, S., Beersma, D. G., Borbély, A. A. (1984). Timing of human sleep: recovery Process gated by a circadian pacemaker. *American Journal of Physiology - Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 246(2). 161-183.
- De Niet, G. G., Tiemens, B. B., Lendemeijer, H. B., Hutschemaekers, G. G. (2008). Perceived sleep quality of psychiatric patients. *Journal of psychiatric and mental Health nursing*, 15(6). 465-470.
- Demir, B. (2012). Depresyon ve Günlük Ritimler. *Klinik Psikiyatri*.15(Ek 1). 3-8.
- DeNeve, K. M., Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 Personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2). 197-229.

- DeYoung, C. G., Hasher, L., Djikic, M., Brock Criger, B., Peterson, J. B. (2007). Morning people are stable people: Circadian rhythm and the higher-order factors of the Big Five. *Personality and Individual Differences* 43,(2). 267–276.
- Diaz-Morales J. F. (2007). Morning and evening-types: Exploring their personality styles. *Personality and Individual Differences*, 43. 769–778
- Díaz-Morales, J. F., Escribano, C. (2013). Predicting school achievement: The role of Inductive reasoning, sleep length and morningness–eveningness. *Personality and Individual Differences*, 55(2). 106-111.
- Díaz-Morales, J. F., Sánchez-López, M. P. (2008). Morningness-eveningness and anxiety among adults: A matter of sex/gender?. *Personality and Individual Differences*, 44(6). 1391-1401.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3). 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a National index. *American psychologist*, 55(1). 34.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three Decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2). 276-302.
- Dijk, D. J., Duffy, J. F., Silva, E. J., Shanahan, T. L., Boivin, D. B., Czeisler, C. A. (2012). Amplitude reduction and phase shifts of melatonin, cortisol and other circadian Rhythms after a gradual advance of sleep and light exposure in humans. Shin Yamazaki, (Ed.). *PloSone*, 7(2).
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03). 115-140.
- Drexler, J. A., Lawler, E. E. (1977). A union-management cooperative project to improve The quality of work life. *The Journal of Applied Behavioral Science*,13(3). 373-387.

- Duggan, K. A., Friedman, H. S., McDevitt, E. A., & Mednick, S. C. (2014). Personality and healthy sleep: the importance of conscientiousness and neuroticism. *PLoS one*, 9(3), e90628.
- Ellis, A., Abrams, M., & Abrams, L. (2009). *Personality theories: Critical perspectives*. The Study of Personality. Sage Publications.
- Evinc, S. G. (2004). *Maternal personality characteristics, affective state, and psychopathology in relation to children's attention deficit and hyperactivity disorder and comorbid symptoms*. ODTU, Ankara: Unpublished dissertation.
- Feldman, F. (2008). Whole life satisfaction concepts of happiness. *Theoria*, 74(3). 219-238.
- Field, J. (2009). Well-being and happiness: Inquiry into the future of lifelong learning. *IFLL Thematic paper*, (4).
- Fournier, C., & Wirz-Justice, A. (2010). Light, Health and Wellbeing: Implications from chronobiology for architectural design. *World Health Design: Architecture, Culture, Technology*, 3(1). 44-49.
- Furnham, A., Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of happiness studies*, 1(2). 227-246.
- Furnham, A., Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(8). 815-823.
- Furnham, A., Petrides, K. V., Jackson, C. J., Cotter, T. (2001). Do personality factors Predict job satisfaction? *Personality and individual differences*, 33(8). 1325-1342.
- Giampietro, M., Cavallera, G. M. (2007). Morning and evening types and creative thinking. *Personality and Individual Differences*, 42(3). 453-463.
- Giannotti, F., Cortesi, F., Sebastiani, T., Ottaviano, S. (2002). Circadian preference, sleep and daytime behaviour in adolescence. *Journal of sleep research*, 11(3). 191-199.
- Gibson, J. H. (1991). *Biological Rhythms: Implications for the Worker*. U.S. Congress, Office of Technology Assessment, OTA-BA-463.

- Goldbeter, A. (2008). Biological rhythms: clocks for all times. *Current Biology*, 18 (17), 751-753.
- Gutiérrez, J. L. G., Jiménez, B. M., Hernández, E. G., & Pcn, C. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38(7). 1561-1569.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23). 115-131.
- Gwinner, E. (1977). Circannual rhythms in bird migration. *Annual Review of Ecology and Systematics*, 381-405.
- Hall, R. H. (1998, April). A theory-driven model for the web-enhanced educational psychology class. In *annual meeting of the American Educational Research Association, San Diego, CA*.
- Hamilton, N. A., Gallagher, M. W., Preacher, K. J., Stevens, N., Nelson, C. A., Karlson, C., & McCurdy, D. (2007). Insomnia and well-being. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75(6). 939-946.
- Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., & Kitzman, H. (2007). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82(1). 147-163.
- Hastings, M. H., Herzog, E. D. (2004). Clock genes, oscillators, and cellular networks in The suprachiasmatic nuclei. *Journal of biological rhythms*, 19(5). 400-413.
- Heiskanen, P.T.,Laitinen, J.T. (2009.) Physiology and Maintenance. Vol.5.Biological Rhythms. Encyclopedia of Life Support Systems (EOLSS). Ed.(s). Hanninen, O. O. P.
- Hewstone, M., Fincham, F. D., & Foster, J. (2005). Psychology. Malden. Personality, 292-313.BPS Blackwell Publishing.
- Hızlı, F. G., Ağargün, M. Y. (2009). Gecikmiş uyku fazı tipi uyku bozukluğu ve kronoterapi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2).183-187.

- Hills, P., Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and individual differences*, 31(8). 1357-1364.
- Hofstra, W. A., de Weerd, A. W. (2008). How to assess circadian rhythm in humans: Review of literature. *Epilepsy & Behavior*, 13(3). 438-444.
- Horne, J. A., & Ostberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International journal of chronobiology*, 4(2). 97-110.
- Ishihara, K., Miyake, S., Miyashita, A. and Miyata, Y. (1988) Comparisons of sleep-wake habits of morning and evening types in japanese worker sample. *Journal of human ergology*, 17(2). 111-118.
- John, O. P., Naumann, L. P., Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big five Trait taxonomy. *Handbook of personality: Theory and research*, 3, O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin.( Ed.). 114-158. New York: Guilford Press.
- John, O. P., Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, And theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*, 2, L. Pervin and O.P. John (Eds.). (2nd ed.). 102-138. NewYork: The Guilford press.
- Johnson, M. P., Duffy, J. F., Dijk, D. J., Ronda, J. M., Dyal, C. M., Czeisler, C. A. (1992). Short-term memory, alertness and performance: a reappraisal of their relationship To body temperature. *Journal of sleep research*, 1(1). 24-29.
- Jonason, P.K., Jones, A., Lyons, M. (2013). Creatures of the night: Chronotypes and the Dark Triad traits. *Personality and Individual Differences* 55, 538–541.
- Joseph, S., & Butler, L. D. (2010). Positive changes following adversity. *PTSD Research Quarterly*, 21(3). 1-8.
- Juda, M. (2010). *The importance of chronotype in shift work research*. Ludwig-Maximilians-University. Munich, Germany: Unpublished disseertation.
- Judge, T. A., Heller, D., Mount, M. K. (2002). Five-factor model of personality and job satisfaction: a meta-analysis. *Journal of applied psychology*, 87(3). 530.



- Judge, T. A., Klinger, R. (2008). Job satisfaction. M. Eid, R. J. Larsen (Eds.). *The science of subjective well-being*, 393-413. Guilford Press.
- Kaliterna, L. L., Prizmic, L. Z., Zganec, N. (2004). Quality of life, life satisfaction and happiness in shift-and non-shiftworkers. *Revista de Saúde Pública*, 38, 3-10.
- Kalak, N., Lemola, S., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & Grob, A. (2014). Sleep duration and subjective psychological well-being in adolescence: a longitudinal study in Switzerland and Norway. *Neuropsychiatr Dis Treat*, 10, 1199-1207.
- Kanazawa, S., Perina, K. (2009). Why night owls are more intelligent? *Personality and Individual Differences*, 47(7). 685-690.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasschau, R. A. (1985). Psychology, Exploring Behavior: Teacher's Guide. *Personality: Theories*, 429-461. Pearson Prentice –Hall Publishing.
- Kerkhof, G. A. (1985). Inter-individual differences in the human circadian system: a review. *Biological psychology*, 20(2). 83-112.
- Kerkhof, G. A., Van Dongen, H. P. (1996). Morning-type and evening-type individuals Differ in the phase position of their endogenous circadian oscillator. *Neuroscience letters*, 218(3). 153-156.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6). 1007-1022.
- Kim, H. N., Cho, J., Chang, Y., Ryu, S., Shin, H., & Kim, H. L. (2015). Association between Personality Traits and Sleep Quality in Young Korean Women. *PloS one*, 10(6), e0129599.
- Kirkpatrick, B. L. (2015). *Personality and happiness*. University of San Diego: Unpublished undergraduate honor disseertation.

- Kjell, O. N., Nima, A. A., Sikström, S., Archer, T., & Garcia, D. (2013). Iranian and Swedish adolescents: differences in personality traits and well-being. *PeerJ*, *1*, e197.
- Klein, D. C., Smoot, R., Weller, J. L., Higa, S., Markey, S. P., Creed, G. J., Jacobowitz, D. M. (1983). Lesions of the paraventricular nucleus area of the hypothalamus disrupt the suprachiasmatic- spinal cord circuit in the melatonin rhythm generating system. *Brain research bulletin*, *10*(5). 647-652.
- Ko, C.H. , Takahashi, J.S. (2006). Molecular components of the mammalian circadian clock. *Human Molecular Genetics*, *15*, (Review Issue No. 2). 271–277.
- Korczak, A.L., Martynhak, B.J., Pedrazzoli, M., Brito, A.F., Louzada, F.M. (2008). Influence of chronotype and social zeitgebers on sleep/wake patterns. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, *41*(10). 914-919.
- Koukkari, W. L., Sothorn, R. B. (2006). Chronobiometry: analyzing for rhythms. *Introducing Biological Rhythms: A Primer on the Temporal Organization of Life, with Implications for Health, Society, Reproduction and the Natural Environment*, 577-602.
- Kryger, M. H., Roth, T., Dement, W.C. (1989). *Principles and practice of sleep medicine*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Kurt, C. (2009). Sabah ve Akşam Saatlerindeki Maksimal Kan Laktat Konsantrasyonunun Kronotip Açısından Değerlendirilmesi. Ege Üniversitesi. İzmir: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Kurt, C. (2010). Kronobiyoloji ve Fiziksel Performans. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, *2*(2). 103-108.
- Kühnle, T. (2006). Quantitative Analysis of Human Chronotypes. Ludwig-Maximilians-University. Munich, Germany: Unpublished disseertation.
- Lafçı, D., (2009). *Müziğin kanser hastalarının uyku kalitesi üzerine etkisi*. Çukurova Üniversitesi. Adana: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- Lam, R. W. (2008). Addressing circadian rhythm disturbances in depressed patients. *Journal of Psychopharmacology*, 22(7). 13-18.
- Larsen, R. J. (1985). Individual differences in circadian activity rhythm and personality. *Personality and individual differences*, 6(3). 305-311.
- Lemmer, B. (1989). Temporal aspects in the effects of cardiovascular active drugs in man. *Chronopharmacology—Cellular and Biochemical Interactions*, 525-542. New York: Marcel Dekker.
- Levandovski, R., Sasso, E., & Hidalgo, M. P. (2013). Chronotype: a review of the advances, limits and applicability of the main instruments used in the literature to assess human phenotype. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 35(1). 3-11.
- Lombardi, D. A., Folkard, S., Willetts, J. L., Smith, G. S. (2010). Daily sleep, weekly Working hours, and risk of work-related injury: US National Health Interview Survey (2004–2008). *Chronobiology international: The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*, 27(5). 1013-1030.
- Lu, L., Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and individual differences*, 22(2). 249-256.
- Lucas, R. E., Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Diener, E. (Ed.), (Vol. 37). Springer Science & Business Media. Social Indicators Research Series.
- Luthans, F. (2011). *Organizational Behavior*. Twelfth Edition. New York: McGraw-Hill/Irwin
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3). 239-249.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*, 78(3). 363-404.
- Martikainen, S. (2010). *Associations between personality traits and sleep quality and quantity in young adults*. Helsingin yliopisto: Unpublished dissertation.

- Martinez, D., & do Carmo Sfreddo Lenz, M. (2010). Circadian rhythm sleep disorders. *Indian Journal of medical Research*, 131(2). 141-149.
- Massam, B. H. (2002). Quality of life: public planning and private living. *Progress in Planning*, 58(3). 141-227.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and social psychology bulletin*, 17(2). 227-232.
- Mecacci, L., Rocchetti, G. (1998). Morning and evening types: stress-related personality aspects. *Personality and Individual Differences*, 25(3). 537-542.
- Mecacci, L., Righi, S., Rocchetti, G. (2004). Cognitive failures and circadian typology. *Personality and Individual Differences*, 37(1). 107-113.
- Megdal, S. P., Schernhammer, E. S. (2007). Correlates for poor sleepers in a Los Angeles High school. *Sleep medicine*, 9(1). 60-63.
- Merey, Z., Pişkin, M., Boysan, M., & Şehribanoğlu, S. (2013). Burnout Among Turkish Teachers: The Influence of Sleep Quality and Job Satisfaction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3). 332-342.
- Minors, D. S., Waterhouse, J. M. (1987). Circadian Rhythms and their application to occupational health and medicine. *Reviews on environmental health*, 7(1-2). 1-64.
- Momeni, M., Kalali, N. S., Anvari, M. R. A., Raoofi, Z., Zarrineh, A. (2011). What kind of people are the happiest? An empirical study. *International Review of Business Research Papers*, 7(3). 42-54.
- Mongrain, V., Lavoie, S., Selmaoui, B., Paquet, J., Dumont, M. (2004). Phase relationships between sleep-wake cycle and underlying circadian rhythms in morningness-eveningness. *Journal of biological rhythms*, 19(3). 248-257.
- Mongrain, V., Paquet, J., Dumont, M. (2006). Contribution of the photoperiod at birth to The association between season of birth and diurnal preference. *Neuroscience letters*, 406(1). 113-116.

- Moore, R. Y. (1997). Circadian rhythms: basic neurobiology and clinical applications. *Annual review of medicine*, 48(1). 253-266.
- Moore, R. Y., Speh, J. C., Leak, R. K. (2002). Suprachiasmatic nucleus organization. *Cell and tissue research*, 309(1). 89-98.
- Moruzzi, G., Magoun, H.W. (1949). Brain stem reticular formation and activation of the EEG. *Electroencephalography and clinical neurophysiology*, 1(1). 455-473.
- Natale, V., Adan, A. (1999). Season of birth modulates morningness-eveningness preference in humans. *Neuroscience Letters*, 274(2). 139-141.
- Natale, V., Cicogna, P. (2002). Morningness-eveningness dimension: is it really a continuum? *Personality and Individual Differences*, 32(5). 809-816.
- NG, Y. K. (2010). Happiness, life satisfaction, or subjective well-being. *A measurement And moral philosophical perspective, typescript*.
- Önder, İ., Beşoluk, Ş., İskender, M., Masal, E., Demirhan, E. (2014). Circadian preferences, sleep quality and sleep patterns, personality, academic motivation and academic achievement of university students. *Learning and Individual Differences*, 32, 184-192.
- Özbayer, C., Değirmenci, İ. (2011). Sirkadiyen saat, hücre döngüsü ve kanser. *Dicle Tıp Dergisi*, 38(4).514-518.
- Özçelik, F., Erdem, M. ,Bolu, A., Gülsün, M., (2013). Melatonin: Genel Özellikleri ve Psikiyatrik Bozukluklardaki Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2).179-203.
- Özgen, F. (2001). Uyku ve uyku bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 5, 41-48.
- Panda, S., Hogenesch, J. B., Kay, S. A. (2002). Circadian rhythms from flies to human. *Macmillan Magazines Ltd. Nature*, 417, 329-335.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164-172.

- Pettay, R.F. (2008). Health Behaviors and Life Satisfaction in College Students Kansas State University. Manhattan, Kansas: Unpublished dissertation.
- Petty, R. E., Wegener, D. T., Fabrigar, L. R. (1997). Attitudes and attitude change. *Annual review of psychology*, 48(1). 609-647.
- Pigeon, W. R. (2010). Diagnosis, prevalence, pathways, consequences & treatment of insomnia. *The Indian journal of medical research*, 321-332.
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of psychosomatic research*, 42(6). 583-596.
- Pilcher, J. J., & Ott, E. S. (1998). The Relationships Between Sleep and Measures of Health and Well-Being in College Students: A Repeated Measures Approach. *Behavioral Medicine*, 23(4). 170-178.
- Pinto Jr., A. L. R., Alves, R. C., Caixeta, E., Fontenelle, J. A., Bacellar, A., Poyares, D., Aloe, F., Rizzo, G., Minhoto, G., Bittencourt, L. R., Ataide, L., Márcia Assis, M., Márcia Pradella-Hallinan, M., Pinto, M. C. R, Rodrigues, R. N. D., Rosa Hasan, R., Fonseca, R., Stella Tavares, S. (2010). New guidelines for diagnosis and treatment of insomnia. *Arq Neuropsiquiatr*, 68(4).666-675.
- Piper, A. T. (2015). Sleep duration and life satisfaction. *SOEP — The German Socio-Economic Panel study at DIW Berlin*. SOEP papers on Multidisciplinary Panel Data Research.
- Preišegolavičiūtė, E., Leskauskas, D., & Adomaitienė, V. (2010). Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian students. *Medicina (Kaunas)*, 46(7). 482-489.
- Pündük, Z., Gür, H., Ercan, İ. (2005). Sabahçıl-akşamcıl anketi Türkçe uyarlamasında güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1). 40-45.
- Randler, C. (2007). Gender differences in morningness–eveningness assessed by self-report questionnaires: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(7). 1667-1675.

- Randler, C. (2008). Morningness–eveningness and satisfaction with life. *Social Indicators Research*, 86(2). 297-302.
- Randler, C. (2008). Morningness–eveningness, sleep–wake variables and big five Personality factors. *Personality and Individual Differences*, 45(2). 191-196.
- Randler, C. (2014). Morningness, Eveningness, and Life Satisfaction. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 4134-4136.
- Randler, C., Frech, D. (2006). Correlation between morningness–eveningness and final school leaving exams. *Biological Rhythm Research*, 37(3). 233-239.
- Reimer, M. A., & Flemons, W. W. (2003). Quality of life in sleep disorders. *Sleep medicine reviews*, 7(4). 335-349.
- Roberts, R. D., Kyllonen, P. C. (1999). Morningness–eveningness and intelligence: early to bed, early to rise will likely make you anything but wise! *Personality and Individual differences*, 27(6).1123-1133.
- Roberts, R. E. (2008). Positive well-being and sleep. *Journal of psychosomatic research*, 64(4). 417-418.
- Roenneberg, T. (2012). What is chronotype? *Sleep and biological rhythms*, 10(2). 75-76.
- Roenneberg, T., & Merrow, M. (2014). Entrainment of the human circadian clock. In *Cold Spring Harbor symposia on quantitative biology* (Vol.72), 293-299. Cold Spring Harbor Laboratory Press.
- Roenneberg, T., Foster, R. G. (1997). Twilight times: light and the circadian system. *Photochemistry and Photobiology*, 66(5). 549-561.
- Roenneberg, T., Kuehnle, T., Juda, M., Kantermann, T., Allebrandt, K., Gordijn, M., Merrow, M. (2007). Epidemiology of the human circadian clock. *Sleep medicine reviews*, 11(6). 429-438.
- Roenneberg, T., Wirz-Justice, A., Merrow, M. (2003). Life between clocks: Daily Temporal patterns of human chronotypes. *Journal of biological rhythms*, 18(1). 80-90.

- Rosenberg, J., Maximov, I. I., Reske, M., Grinberg, F., Shah, N. J. (2014). "Early to bed, early to rise": Diffusion tensor imaging identifies chronotype-specificity. *NeuroImage*, 84, 428-434.
- Rothmann, S., Coetzer, E. (2002). The relationship between personality dimensions and Job satisfaction. *Business Dynamics*, 11(1). 29-42.
- Rothmann, S., Coetzer, E. P. (2003). The big five personality dimensions and job performance. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(1). 68-74.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6). 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4). 99-104.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2007). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry*. 10th. Ed. Lippincott Williams & Wilkins.
- Schimmack, U., Diener, E., Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of personality*, 70(3). 345-384.
- Schwartz, S., Anderson, W. M., Cole, S. R., Cornoni-Huntley, J., Hays, J. C., Blazer, D. (1999). Insomnia and heart disease: a review of epidemiologic studies. *Journal of psychosomatic research*, 47(4). 313-333.
- Schweiger, H.G., Hartwig, R., Schweiger, M. (1986). Cellular Aspects of Circadian Rhythms. *J Cell Sci*, (Supplement 4). 181-200.
- Scott, B. A., & Judge, T. A. (2006). Insomnia, emotions, and job satisfaction: A multilevel study. *Journal of Management*, 32(5). 622-645.
- Selvi, C. (2011). *Astrolojik kişilik ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişki*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. Karaman: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.



- Selvi, Y., Gulec, M., Agargun, M. Y., Besiroglu, L. (2007). Mood changes after sleep deprivation in morningness–eveningness chronotypes in healthy individuals. *Journal of sleep research*, 16(3). 241-244.
- Selvi, Y., Smolensky, M. H., Boysan, M., Aydin, A., Besiroglu, L., Atli, A., Gumrukcuoglu, H. A. (2011). Role of Patient Chronotype on Circadian Pattern of Myocardial Infarction: A Pilot Study. *Chronobiology International*, 28(4). 371–377.
- Sevimli, F., İşcan, F., (2005). Bireysel ve iş ortamına ait etkenler açısından iş doyumunu. *Ege Academic Review*, 5(1). 55-64.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1977). Avowed happiness as an overall assessment of the Quality of life. *Social indicators research*, 5(1-4). 475-492.
- Snel, J. (2009, November). Personality and happiness. In *Personality in the context of cognition, emotionality and motivation II. Psychologica XL, Zborník FF UK, International Conference*, 26-27.
- Sollberger, A. (1962). General properties of biological rhythms. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 98(4). 757-774.
- Stephenson, K. J. (2013). *Circadian rhythm, activity level, training habits and sports performance: the molecular and subjective components*. University of Cape Town. South Africa: Unpublished dissertation.
- Steptoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M., & Wardle, J. (2008). Positive affect, psychological well-being, and good sleep. *Journal of psychosomatic research*, 64(4). 409-415.
- Şahin, İ. (2013). Öğretmenlerin İş Doyumu Düzeyleri. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi (YYU Journal of Education Faculty)*, 10(1). 142-167.
- Şenel, F., (2008). Biyolojik Saat. *Bilim ve Teknik*.58-67.
- Şenel, F., (2010).Uyku ve Uyku Bozuklukları 1,2. *Bilim ve Teknik*. 98-99

- Şenol,V., Soyuer, F., Akça,R.P., Argün, M. (2012). Adölesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Medical Journal*, 14, 93-10.
- Taillard, J., Philip, P., Bioulac, B. (1999). Morningness/eveningness and the need for sleep. *Journal of sleep research*, 8(4). 291-295.
- Taillard, J., Philip, P., Chastang, J. F., Diefenbach, K., Bioulac, B. (2001). Is self-reported morbidity related to the circadian clock? *Journal of Biological Rhythms*. 16(2), 183-190.
- Takahashi, J. S., Hong, H. K., Ko, C. H., McDearmon, E. L. (2008). The genetics of mammalian circadian order and disorder: implications for physiology and disease. *Nature Reviews Genetics*, 9(10). 764-775.
- Tankova, I., Adan, A., Buela-Casal, G. (1994). Circadian typology and individual differences. A review. *Personality and individual differences*, 16(5). 671-684.
- Tanoff, G. F. (1999). *Job satisfaction and personality: The utility of the Five-Factor Model of personality*. University of Oregon: Unpublished disseertation.
- Tarhan, R. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sabahçıl-akşamcıl sirkadyen ritim Özellikleri ve sabahçıl-akşamcılığın mizaç ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi.
- Taylor, D. J., Lichstein, K. L., Durrence, H. H., Reidel, B. W., Bush, A. J. (2005). Epidemiology of insomnia, depression, and anxiety. *Sleep-New York Then Westchester*, 28(11). 1457-1464.
- Taylor, D., Gehrman, P., Dautovich, N. D., Lichstein, K. L., McCrae, C. S. (2014). Causes of insomnia. In *Handbook of Insomnia*,11-27. Springer Healthcare Ltd.
- Tkach, C., Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2). 183-225.
- Tonetti, L., Fabbri, M., Natale, V. (2009). Relationship between circadian typology and big five personality domains. *Chronobiology international*, 26(2). 337-347.

- Tsaousis, I. (2010). Circadian preferences and personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 24(4). 356-373.
- Turek, F. W. (2011). Introduction: Master circadian clock and master circadian rhythm. *Principles and Practice of Sleep Medicine*, (Fifth Edition). M.H. Kryger, T. Roth, W. C. Dement. St. Louis: Elsevier.
- Tzischinsky, O., Shochat, T. (2011). Eveningness, sleep patterns, daytime functioning, and quality of life in Israeli adolescents. *Chronobiology international: The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*, 28(4). 338-343.
- Üstün, Y., Yücel, Ş. Ç. (2011). Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4, 29-38.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., Drane, J. W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of school health*, 74(2). 59-65.
- Van Cauter, E., Polonsky, K. S., Scheen, A. J. (1997). Roles of circadian rhythmicity and sleep in human glucose regulation 1. *Endocrine reviews*, 18(5). 716-738.
- Vaze, K. M., Sharma, V. K. (2013). Circadian Rhythms.3.CircadianTimingSystems: How are they Organized? *Resonance*, 18(11). 1032-1050
- Veenhoven, R. (1996). *The study of life-satisfaction*. Eötvös University Press. Rotterdam.
- Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2). 29-74.
- Veenhoven, R. (2000). Freedom and happiness: A comparative study in forty-four nations in the early 1990s. *Culture and subjective well-being*, 257-288.
- Vink, J. M., Groot, A. S., Kerkhof, G. A., Boomsma, D. I. (2001). Genetic analysis of morningness and eveningness. *Chronobiology international: The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*, 18(5). 809-822.

- Vinson, T., Ericson, M. (2012). Life satisfaction and happiness. *Jesuit Social Services, Richmond*.
- Vitaterna, M. H., Takahashi, J. S., & Turek, F. W. (2001). Overview of circadian rhythms. *Alcohol Research and Health, 25*(2). 85-93.
- Vollmer, C., Randler, C. (2012). Circadian preferences and personality values: Morning types prefer social values, evening types prefer individual values. *Personality and Individual Differences, 52*(6). 738-743.
- Waterhouse, J., Folkard, S., Dongen, H. V., Minors, D., Owens, D., Kerkhof, G., Weinert, D., Nevill, A., Macdonald, I., Sytnik, N., Tucker, P. (2001). Temperature profiles, and the effect of sleep on them, in relation to morningness-eveningness in healthy female subjects. *Chronobiology international: The Journal Of Biological And Medical Rhythm Research, 18*(2). 227-247.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies, 9*(1). 41-79.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6). 1063-1070.
- Weitz, J. (1952). A neglected concept in the study of job satisfaction. *Personnel Psychology, 5*(3). 201-205.
- Weitzman, E. D., Czeisler, C. A., Coleman, R. M., Spielman, A. J., Zimmerman, J. C., Dement, W., Pollak, C. P. (1981). Delayed sleep phase syndrome: a chronobiological disorder with sleep-onset insomnia. *Archives of General Psychiatry, 38*(7). 737-746.
- Werner, H., LeBourgeois, M. K., Geiger, A., & Jenni, O. G. (2009). Assessment of chronotype in four-to eleven-year-old children: reliability and validity of the Children's ChronoType Questionnaire (CCTQ). *Chronobiology international, 26*(5). 992-1014.

- Wilhelmsen-Langeland, A. (2013). Delayed Sleep Phase Disorder in Adolescence and Young Adulthood. Patients experiences, personality and treatment effects on daytime function. Bergen University. Norway: Unpublished disseertation.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1). 1-14.
- Wirz – Justice, A. (2007). How to Measure Circadian Rhythms in Humans. *Medicographia*, 29(1). 84-90.
- Wittmann, M., Dinich, J., Merrow, M., & Roenneberg, T. (2006). Social jetlag: misalignment of biological and social time. *Chronobiology international*, 23(1-2). 497-509.
- Wyatt, J. K., Bootzin, R. R. (1994). Cognitive processing and sleep: Implications for enhancing job performance. *Human Performance*, 7(2). 119-139.
- Yerer, M. B., Aydoğan, S. (2006). Sirkadiyen Ritme Bağlı Olarak Melatonin Seviyesindeki Değişikliklerin Eritrositlerde Lipid Peroksidasyonu Üzerine Etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 15(3). 153-160.
- Yesilyaprak, B., Boysan, M. (2015). Latent class analysis of job and life satisfaction Among school counselors: a national survey. *Journal of Happiness Studies*, 16(1). 1-15.
- Yetkin, S., Aydın, H. (2014). Bir Semptom ve Bir Hastalık Olarak Uykusuzluk. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 1, 1-8.
- Yılmaz, H., Karahan, A. (2009). Bireylerin kişisel özellikleri yönünden iş doyum düzeylerine göre tükenmişlikleri: Afyonkarahisar ilinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(3). 197-214
- Yılmazer, T.T. (2012). Uyku Bozuklukları ve Birinci Basamak Sağlık Hizmetleri Açısından Önemi. *Smyrna Tıp Dergisi*.94-97.

Zavada, A., Gordijn, C.M.M., Beersma, D.G.M., Daan, S., Roenneberg, T. (2005). Comparison of the [Munich](#) chronotype questionnaire with the horne-östberg's morningness-eveningness score. *Chronobiology International*, 22(2). 267–278.

Zee, P. C., Attarian, H., Videnovic, A. (2013). Circadian rhythm abnormalities. *Continuum (Minneapolis, Minn.)*, 19(1 Sleep Disorders). 132-147.

Zee, P. C., Vitiello, M. V. (2009). Circadian rhythm sleep disorder: Irregular sleep wake rhythm. *Sleep medicine clinics*, 4(2). 213-218.

Zhai, Q., Willis, M., O'Shea, B., Zhai, Y., Yang, Y. (2013). Big Five personality traits, Job satisfaction and subjective well-being in China. *International Journal of Psychology*, 48(6). 1099-1108.

**EKLER****EK 1: Demografik Değişkenler**

**Cinsiyetiniz?** Kadın ( ) Erkek ( ) **Yaşınız?** \_\_\_\_\_

**Medeni durumunuz?** Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış ( )

**Çocuğunuz var mı?** Evet ( ) Hayır ( )

**Eşiniz çalışıyor mu?** Evet ( ) Hayır ( )

**Öğretmenlikteki toplam hizmet süreniz?** \_\_\_\_\_ **YIL/AY**

**Öğrenim düzeyiniz?** a) Ön lisans b) Lisans c) Yüksek lisans d) Doktora

**Çalıştığınız okul türü?** Devlet ( ) Özel ( )

**Çalıştığınız okul türü nedir?** \_\_\_\_\_

**RUMUZUNUZ:**

**Emailiniz:**

## EK 2: Sabahçı – Akşamcı Uyku Tipi Ölçeği

İnsanlar yaşam biçimleri, uyku-uyanıklık düzenleri ve gösterdikleri performansların zamanı bakımından ‘**Sabah tipi**’ ve ‘**Akşam tipi**’ şeklinde sınıflandırılabilirler. Aşağıda bununla ilgili sorular bulunmaktadır. Her bir soru için **bir tek cevap seçiniz**. Bazı sorularda cevap olarak bir cetvel bulunmaktadır. Size en doğru gelen seçeneği cetvel üzerinde ya da cevap seçeneğinde uygun sayıyı yuvarlak içine alarak işaretleyin. **Lütfen boş soru bırakmayınız.**

**1.Sizin için en iyisi olacağını düşündüğünüzde, eğer gündüz planlarınızı başkalarından bağımsız olarak tek başınıza kendiniz yapabildiyseniz saat kaç civarında yataktan kalkmak isterdiniz?**

05      6:30      7:45      9:45      11:00      12:00  
 <--- 5 ---> <--- 4 ---> <----- 3 -----> <----- 2 -----> <----- 1 ----->

**2.Sizin için en iyisi olacağını düşündüğünüzde, eğer akşam için planlarınızı başkalarından bağımsız olarak tek başınıza kendiniz yapabildiyseniz saat kaçta yatmak isterdiniz?**

20:00      21:00      22:15      24:30      1:45      03:00  
 <--- 5 ---> <--- 4 ---> <----- 3 -----> <--- 2 ---> <--- 1 --->

**3.Sabahları belli bir saatte kalkmak zorunda olduğunuzda saat kurup zil sesiyle uyanmaya ne derecede kendinizi bağımlı hissedersiniz?**

Hiç bağımlı hissetmem      ( )-> 4  
 Çok az bağımlı hissederim      ( )-> 3  
 Oldukça bağımlı hissederim      ( )-> 2  
 Çok bağımlı hissederim      ( )-> 1

**4.Çevresel şartlar tam olarak uygun olsa sabahları yataktan kalkmak size ne denli kolay gelir?**

Asla kolay gelmez      ( )-> 4  
 Çok kolay gelmez      ( )-> 3  
 Oldukça kolay gelir      ( )-> 2  
 Çok kolay gelir      ( )-> 1

**5.Sabahları kalktıktan sonraki ilk bir saat içinde kendinizi ne denli canlı ve uyanık hissedersiniz?**

Asla canlı hissetmem      ( )-> 1  
 Hafif canlı hissedersin      ( )-> 2  
 Oldukça canlı hissederim      ( )-> 3  
 Çok canlı hissederim      ( )-> 4

**6.Sabahları kalktıktan sonraki ilk bir saat süresince iştahınız nasıldır?**

Çok kötü      ( )-> 1  
 Oldukça kötü      ( )-> 2  
 Oldukça iyi      ( )-> 3  
 Çok iyi      ( )-> 4

**7.Sabahları kalktıktan sonraki ilk bir saat içinde kendinizi ne denli yorgun hissedersiniz?**

Çok yorgun      ( )-> 1



- Oldukça yorgun ( )-> 2  
 Oldukça dinlenmiş ( )-> 3  
 Çok dinlenmiş ( )-> 4

**8. Ertesi güne ait bir randevu ya da işiniz olmadığında her zamanki yatma vaktinize göre erken ya da geç mi yatarsınız?**

- Asla geç yatmam ( )-> 4  
 1 saatten daha az geç yatarım ( )-> 3  
 1-2 saat daha geç yatarım ( )-> 2  
 2 saatten daha fazla gecikirim ( )-> 1

**9. Biraz fiziksel egzersiz yapmaya karar verdiniz. Bir arkadaşınız da bunu haftada iki kez ve birer saat yapmanızın uygun olduğunu belirterek bunun için en iyi zamanın sabah 7-8 arası olduğunu söyledi. En iyi performansı elde etmeyi hedef alarak bunun ne düzeyde gerçekleştirebileceğini düşünürsünüz?**

- İyi bir şekilde gerçekleştireceğini düşünürüm ( )-> 4  
 Orta derecede başarılı olurum ( )-> 3  
 Güç olacaktır ( )-> 2  
 Çok güç olacaktır ( )-> 1

**10. Uyku ihtiyacınızın artmasına bağlı olarak gün içinde saat kaç sularında kendinizi yorulmuş hissedersiniz?**

- 8 9:00 10:15 12:45 14:00 15:00  
 <---5---> <---4---> <---3---> <---2---> <---1--->

**11. Bir güne ait planlarınızı tam olarak kendinizin ayarladığınızı düşünün. Size, iki saat sürecek ve sonunda zihinsel olarak yorgun düşürecek bir başarı testi uygulanacak olsa en iyi performansı gösterebilmeniz için bu testin hangi saat diliminde uygulanması sizce uygun olur?**

- Sabah 8:00-10:00 ( )-> 4  
 Sabah 11:00-13:00 ( )-> 3  
 Öğleden sonra 15:00-17:00 ( )-> 2  
 Akşam 19:00-21:00 ( )-> 1

**12. Gece saat 23.00de yattığınızı düşünün. Yatağa yattığınızda kendinizi ne düzeyde yorgun hissedersiniz?**

- Hiç yorgun hissetmem ( )-> 0  
 Çok az yorgun hissederim ( )-> 2  
 Oldukça yorgun ( )-> 3  
 Çok fazla yorgun ( )-> 5

**13. Bir takım nedenlerden ötürü her zamankinden 3-4 saat daha erken yattığınızı ancak ertesi sabah belli bir saatte kalkmanız gerekmeyeceğini düşünün. Aşağıdakilerden hangisi yatış ve kalkış zamanınızı en iyi tanımlar?**

- Her zamanki vakitte uyanırım ve tekrar uyumam .....( )>4  
 Her zamanki vakitte uyanırım; ama daha sonra hafifçe uyuklarım..( )> 3  
 Her zamanki vakitte uyanırım;ama tekrar uykuya dalarım. ....( )> 2  
 Her zamankinden geç uyanırım.....( )> 1

**14. Sabah 4-6 arası nöbet tuttuğunuzu ve uyanık durmak zorunda olduğunuzu düşünün. Ertesi güne ait bir randevunuz da yok. Böyle bir durumda aşağıdakilerden hangisini yaparsınız?**

- Nöbet bitene kadar yatmam. ....( )-> 1  
 Nöbetten önce hafif bir şekerleme yapar, nöbetten sonra da uyurum.( )-> 2  
 Nöbetten önce uyurum; nöbetten sonra da biraz kestiririm. ....( )-> 3

Nöbetten önce iyice uyurum ve uykumu da almış olurum..... ( )-> 4

**15.İki saat sureyle bedensel olarak sıkı bir şekilde çalışmak zorunda olduğunuzu düşünün. Günlük çalışma planınızı ayarlamakta da tamamıyla serbest olsanız aşağıdaki zaman dilimlerinden hangisi sizin için en iyi çalışma zamanıdır?**

- Sabah 8:00-10:00 ( )-> 4  
 Sabah 11:00-öğleden sonra 13:00 ( )-> 3  
 Öğleden sonra 15:00-17:00 ( )-> 2  
 Akşam 19:00-21:00 ( )-> 1

**16.Sıkı bir fiziksel egzersiz yapmaya karar verdiniz. Bir arkadaşınız da bunu haftada iki kez ve birer saat yapmanızın uygun olduğunu belirterek bunun için en iyi zamanın gece 22-23 arası olduğunu söyledi. En iyi performansı elde etmeyi hedef alarak bunun ne düzeyde gerçekleşebileceğini düşünürsünüz?**

- İyi bir şekilde gerçekleşeceğini düşünürüm ( )-> 1  
 Orta derecede başarılı olurum ( )-> 2  
 Güç olacaktır ( )-> 3  
 Çok güç olacaktır ( )-> 4

**17.Çalışma saatlerinizi kendinizin belirlediğinizi düşünün. Günde 5 saat (yemek arası dahil) çalıştığınızı; isinizin ilginç bir iş olduğunu; severek çalıştığınızı ve elde ettiğiniz başarıya göre de ücret aldığınızı farz edin. Böyle bir durumda 5 çalışma saati olarak hangi saatleri seçerdiniz?**

24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 16 19 20 21 22 23 24  
 Gece yarısı Öğleden sonra Gece yarısı  
 <----1----> <----5----> <----4-----> <-----3-----> <----2-----> <-1-->

**18.Gün içinde kendinizi en iyi hissettiğiniz zaman dilimi hangisidir?**

24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 16 19 20 21 22 23 24  
 Gece yarısı Öğleden sonra Gece yarısı  
 <----1----> <----5----> <----4-----> <-----3-----> <----2-----> <-1-->

**19.İnsanlar yaşam biçimleri, uyku-uyanıklık düzenleri ve gösterdikleri performansların zamanı bakımından 'sabah tipi' ve 'akşam tipi' şeklinde sınıflandırılabilirler. Aşağıdakilerden hangisi bu bakımdan sizi en iyi şekilde tanımlar?**

- Kesinlikle sabah tipi ( )-> 6  
 Akşam tipinden daha ziyade sabah tipi ( )-> 4  
 Sabah tipinden daha ziyade akşam tipi ( )-> 2  
 Kesinlikle akşam tipi ( )-> 0

### EK 3: Minnesota İş Doyumu Ölçeği

Envanterde işinizin çeşitli yönleri ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. İfadede belirtilen işinizle ilgili yönden ne derece memnun olduğunuzu işaretleyiniz. Lütfen boş bırakmayınız:

- (1) = Hiç memnun değilim  
 (2) = Memnun değilim  
 (3) = Kararsızım  
 (4) = Memnunum  
 (5) = Çok memnunum

Şimdiki işimden;

1. Beni her zaman meşgul etmesi bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Tek başıma çalışma olanağımın olması bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Ara sıra değişik şeyler yapabilme şansımın olması bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Toplumda "saygın" bir kişi olma şansını bana vermesi bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Amirimin emrindeki kişileri idare tarzı açısından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Amirimin karar vermedeki yeteneği bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Vicdanıma aykırı olmayan şeyler yapabilme şansımın olması açısından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Bana sabit bir iş sağlaması bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Başkaları için birşeyler yapabilme olanağına sahip olmam bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Kişilere ne yapacaklarını söyleme şansına sahip olmam bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Kendi yeteneklerimi kullanarak bir şeyler yapabilme şansımın olması bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. İş ile ilgili alınan kararların uygulanmaya konması bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Yaptığım iş ve karşılığında aldığım ücret bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. İş içinde terfi olanağımın olması bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Kendi kararlarımı uygulama serbestliğini bana vermesi bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. İşimi yaparken kendi yöntemlerimi kullanabilme şansını bana sağlaması bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Çalışma şartları bakımından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Çalışma arkadaşlarımla birbirleri ile anlaşması açısından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Yaptığım iyi bir iş karşılığında takdir edilme açısından	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Yaptığım iş karşılığında duyduğum başarı hissinden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

### EK 4 : Pozitif Duygulanım ve Negatif Duygulanım Ölçeği

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım ifadeler içermektedir. **Gectiğiniz hafta** nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyunuz. Uygun cevabı her maddenin yanına ayrılan yere puanları yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

- (1) = çok az veya hiç  
 (2) = biraz  
 (3) = ortalama  
 (4) = oldukça  
 (5) = çok fazla

1. İLGİLİ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. SIKINTILI	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. COŞKULU	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. MUTSUZ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. GÜÇLÜ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. SUÇLU	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. ÜRKMÜŞ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. DÜŞMANCA	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. HEVESLİ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. GURURLU	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. ASABİ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. ATİK	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. UTANMIŞ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. İLHAMLI	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. SİNİRLİ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. KARARLI	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. ÖZENLİ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. TEDİRGİN	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. AKTİF	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. KORKMUŞ	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

**EK 5: Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği (Life Satisfaction Scale)**

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Tamamen karşıyım	Karşıyım	Biraz karşıyım	Ne doğru ne de yanlış	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum

1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Hayat şartlarım mükemmel.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. Hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

## EK 6: Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI)

Aşağıdaki sorular GEÇEN AY İÇİNDEKİ UYKU alışkanlıklarınızla ilgilidir. Geçen ay içindeki gün ve gecelerin çoğunluğuna uyan en doğru seçeneğe çarpı (X) koyunuz. Lütfen boş soru bırakmayınız.

1. Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız.

MUTAD YATIŞ SAATİ: \_\_\_\_\_

2. Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (**dakika olarak**) aldı?

\_\_\_\_\_ DAKİKA

3. Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız?

MUTAD KALKIŞ SAATİ: \_\_\_\_\_

4. Geçen ay geceleri kaç saat gerçekten uyudunuz? (Bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir)

BİR GECEDEKİ UYKU SÜRESİ \_\_\_\_\_ SAAT

Aşağıdaki soruların her biri için en uygun cevabı seçiniz. Lütfen tüm soruları cevaplandırınız.

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

(a) 30 dakika içinde uykuya dalamadınız

geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

(b) Gece yarısı veya sabah erkenden uyandınız

geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

(c) Banyo yapmak üzere kalkmak zorunda kaldınız

geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

(d) rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz

geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

(e) Öksürdünüz veya gürültülü bir şekilde horladınız

geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

(f) Aşırı derecede üşüdünüz

geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

(g) Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz

geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

(h) Kötü rüyalar gördünüz

geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

(i) Ağrı duyduunuz

geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

(j) Diğer nedenleri lütfen belirtiniz: \_\_\_\_\_

Geçen ayda yukarıda sıraladığınız bu neden(ler)den dolayı ne kadar sıklıkla uyku problemi yaşadınız?

Geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

6. Geçen ay uyku kalitenizi bütünüyle nasıl değerlendirirsiniz?

Çok iyi \_\_\_\_\_ Oldukça iyi \_\_\_\_\_ Oldukça kötü \_\_\_\_\_ Çok kötü \_\_\_\_\_

7. Geçen ay uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veya reçetesiz) aldınız?

Geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

8. Geçen ay, araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?

geçen ay haftada haftada bir haftada üç  
boyunca hiç \_\_\_\_\_ birden az \_\_\_\_\_ veya iki kez \_\_\_\_\_ veya daha fazla \_\_\_\_\_

9. Geçen ay bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derece problem oluşturdu?

Hiç \_\_\_\_\_ Yalnızca çok az \_\_\_\_\_ Bir dereceye kadar \_\_\_\_\_ Çok büyük bir problem oluşturdu \_\_\_\_\_

## EK 7: Uykusuzluk Şiddeti İndeksi (ISI)

1. Lütfen su andaki (örn., son 2 hafta içinde) uykusuzluk probleminizin/problemlerinizin **ŞİDDETİNİ** değerlendiriniz.

	Hiç	Hafif	Orta	Şiddetli	Çok şiddetli
a) Uykuya dalmakta güçlük:	0	1	2	3	4
b) Uykuyu sürdürmekte güçlük:	0	1	2	3	4
c) Çok erken uyanma problemi:	0	1	2	3	4

2. Son zamanlardaki uyku düzeninizden ne kadar memnunsunuz/memnuniyetsizsiniz?

Çok Memnun	Memnun	Nötr	Memnun Değil	Hiç Memnun Değil
0	1	2	3	4

3. Uyku probleminizin gün içindeki işlevselliğinizi (örn., gün içinde tükenmişlik, işte/günlük uğraşlarda çalışma potansiyeli, konsantrasyon, hafıza, duygu durum, vb.) ne ölçüde engellediğini düşünüyorsunuz?

Kesinlikle Engelleyici Değil	Biraz Engelleyici	Oldukça Engelleyici	Çok Engelleyici	Çok Fazla Engelleyici
0	1	2	3	4

4. Yaşam kalitenizin bozulması anlamında uyku probleminizin başkaları tarafından ne kadar fark edilebildiğini düşünüyorsunuz?

Kesinlikle Fark Edilemez	Biraz Fark Edilebilir	Oldukça Fark Edilebilir	Çok Fark Edilebilir	Çok Fazla Fark Edilebilir
0	1	2	3	4

5. Son zamanlardaki uyku probleminiz sizi ne kadar endişelendiriyor/strese sokuyor?

Kesinlikle Endişelendirmiyor	Biraz Endişelendiriyor	Oldukça Endişelendiriyor	Çok Endişelendiriyor	Çok Fazla Endişelendiriyor
0	1	2	3	4

### EK 8: Türkçe Büyük Beşli Ölçeği

Aşağıda size uyan ya da uymayan pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Lütfen her ifadenin yanına, o ifadeye ne kadar katıldığınızı belirten bir numara yazınız.

Kesinlikle Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5

Kendimi .....biri olarak görüyorum.

- 1)\_\_\_Konuskan
- 2)\_\_\_Başkalarında hata bulmaya eğilimli
- 3)\_\_\_Bir işi titiz yapan
- 4)\_\_\_Depresyonda, hüzünlü
- 5)\_\_\_Yeni fikirler üreten, orijinal
- 6)\_\_\_Sosyal ilişkilerinde yakınlaşmaktan kaçınan
- 7)\_\_\_Yardımsaver ve diğerlerine karşı bencil olmayan
- 8)\_\_\_Bazen dikkatsiz olabilen
- 9)\_\_\_Rahat ve stresle başa çıkabilen
- 10)\_\_\_Birçok farklı konuya meraklı
- 11)\_\_\_Enerji dolu
- 12)\_\_\_Başkalarıyla kavga başlatan (kavgacı)
- 13)\_\_\_Güvenilir bir çalışan
- 14)\_\_\_Gergin olabilen
- 15)\_\_\_Zeki, derin düşünen
- 16)\_\_\_Çevresine coşku yayan
- 17)\_\_\_Bağışlayıcı, affedici bir yapıya sahip
- 18)\_\_\_Dağınık olmaya eğilimli
- 19)\_\_\_Endişeli
- 20)\_\_\_Canlı bir hayal gücü olan
- 21)\_\_\_Kolaylıkla sessizleşebilen
- 22)\_\_\_Genellikle güvenilir
- 23)\_\_\_Tembelliğe eğilimli
- 24)\_\_\_Duygusal olarak çabuk değişmeyen, kolay üzülmeyen
- 25)\_\_\_Yaratıcı
- 26)\_\_\_Kendini kabul ettiren, güçlü bir kişiliğe sahip
- 27)\_\_\_Soğuk ve mesafeli olabilen
- 28)\_\_\_Başladığı işi azimle, bitirene kadar sürdüren
- 29)\_\_\_Birden bire canı sıkılabilen
- 30)\_\_\_Sanatsal ve estetik deneyimlere değer veren
- 31)\_\_\_Bazen utangaç ve duygularını pek dışı vurmayan
- 32)\_\_\_Hemen herkese karşı düşünceli ve nazik
- 33)\_\_\_İşleri etkili bir biçimde yapan
- 34)\_\_\_Gergin durumlarda sakin kalabilen
- 35)\_\_\_Rutin işleri tercih eden
- 36)\_\_\_Cana yakın, sosyal
- 37)\_\_\_Başkalarına karşı bazen kaba
- 38)\_\_\_Planlar yapan ve onlara uyan
- 39)\_\_\_Kolayca gerginleşen
- 40)\_\_\_Fikir yürüten ve fikirlerini açıklamayı seven
- 41)\_\_\_Az sayıda sanatsal ilgisi olan
- 42)\_\_\_Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven
- 43)\_\_\_Dikkati kolay dağılabilen (K olayca dikkati dağılabilen)
- 44)\_\_\_Sanat, müzik ve edebiyatta bilgili



**EK 9: Anket İzni**

T.C.  
VAN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 27300834-870-E.12837170  
Konu : Anket Uygulama İzni

14.12.2015

**MÜDÜRLÜK MAKAMINA**

İlgi : Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 25/11/2015 tarih ve 600/1524 sayılı yazısı.

Yüksek lisans öğrencisi Nuran DOĞAN'ın yürütmekte olduğu, "Öğretmenlerde Sirkadyen Tercihler, Uyku Kalitesi, Kişilik Özellikleri, Yaşam ve İş Doyumu Arasındaki İlişkiler" tez çalışması konularında, "Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI), Sabahçı-Akşamcı Uyku Tipi Ölçeği, Uykusuzluk Şiddeti İndeksi (ISI), Türkçe Büyük Beşli Ölçeği, Pozitif Duygulanım ve Negatif Duygulanım Ölçeği" anketlerini öğretmenlerimize uygulaması hususunu;

Makamlarımızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Burhan ŞAHİN  
İl Millî Eğitim Şube Müdürü



OLUR  
.../12/2015

Kıyasettin KİREKİN  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek : Yazı ve ekleri.(9 sayfa)

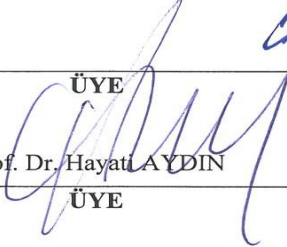
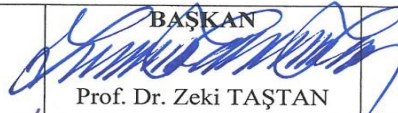

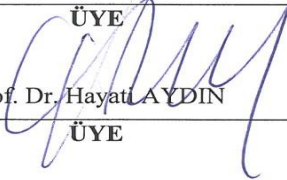
VAN İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ  
Vali Mithat Bey Mah. Koçi Bey Cad.65100 - VAN  
Telefon: 0(432) 222 41 62 -67  
Fax: 0(432) 222 41 61  
e-posta: vanmem@meb.gov.tr  
İnternet: <http://van.meb.gov.tr>

## EK 10: Etik Kurul Kararı

	<p><b>T.C.</b>  <b>YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ</b>  <b>SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK</b>  <b>KURUL BAŞKANLIĞI</b></p> <p><b>ETİK KURUL KARARLARI</b></p>	
<b>TOPLANTI TARİHİ: 21.12.2015</b> <b>OTURUM SAYISI: 2015/06</b> <b>TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 08</b>		<b>Sayfa: 5/8</b>

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 21.12.2015 tarihinde saat 14.00' da Edebiyat Fakültesi Dekanlığı toplantı salonunda Prof. Dr. Zeki TAŞTAN başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki kararı almıştır:

**KARAR NO 5:** Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi olan Yrd. Doç. Dr. Murat BOYSAN, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik danışma programında tez danışmanlığını yürütmekte olduğunuz Nuran DOĞAN'la "Öğretmenlerde Sirkadyen Tercihler, Uyku Kalitesi, Kişilik Özellikleri, Yaşam ve İş Doyumu Arasındaki İlişkiler" başlıklı Yüksek Lisans Tez çalışmasında, uygulanacak ölçekler incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

 <b>ÜYE</b> Prof. Dr. Hayati AYDIN	<b>BAŞKAN</b>  Prof. Dr. Zeki TAŞTAN	 <b>ÜYE</b> Prof. Dr. Şakir GÖZÜTOK
 <b>ÜYE</b> Prof. Dr. Fethi SOYALP	<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Reha SAYDAN	<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Nevzat TARTI