VERİLERLE TÜRKİYE'DE

UYKU ALIŞKANLIKLARI

TGSS 2024

YAZARLAR

ÖMER ATAÇ

ZÜBEYİR NİŞANCI

EMRULLAH ATİK



TGSS TURKISH GENERAL SOCIAL SURVEY | İSAR YAYINLARI



İSAR Yayınları | 55
TGSS DİZİSİ | 12

Verilerle Türkiye'de Uyku Alışkanlıkları
Ömer Ataç
Zübeyir Nişancı
Emrullah Atik

Editör
Zübeyir Nişancı
M. Tahir Kılavuz

Eylül 2026 - İstanbul

ISBN: 978-605-9276-79-5
DOI: 10.5281/zenodo.22953434

Yayına Hazırlık
Emrullah Atik

Redaksiyon
Ceren Erdoğan

Kapak Uygulama
Tarık Çakır

© İSAR Yayınları

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Sertifika No: 45609
Bütün yayın hakları saklıdır. Bilimsel araştırma ve tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

İSAR Yayınları
Selami Ali Mah. Fıstıkağacı Sok. No: 22 Üsküdar / İstanbul
Tel: +90 (216) 310 99 23 | Belgegeçer: +90 (216) 391 26 33
www.isaryayinlari.com | yayin@isar.org.tr

Katalog Bilgileri
Verilerle Türkiye'de Uyku Alışkanlıkları: TGSS 2024 | Ömer Ataç – Zübeyir Nişancı – Emrullah Atik | İstanbul 2026 | İSAR Yayınları - 55 / TGSS Dizisi - 12 | ISBN: 978-605-9276-79-5 | 17.7 x 27 cm - 57 s. | 1. Sosyoloji_Türkiye 2. Sağlık ve Toplum 3. Gündelik Hayat ve Yaşam Tarzı 4. Psikoloji 5. Uyku Kalitesi ve Uyku Düzeni

TGSS Dizisi | 12

Verilerle Türkiye'de Uyku Alışkanlıkları

Yazarlar
Ömer Ataç
Zübeyir Nişancı
Emrullah Atik

TGSS TURKISH GENERAL SOCIAL SURVEY
İSAR YAYINLARI

İçindekiler

Verilerle Türkiye'de Uyku Alışkanlıkları	5
Özet	5
TGSS Veri Seti	6
Giriş	9
Bölüm 1: Genel Uyku Kalitesi	10
Bölüm 2: Ortalama Uyku Süresi	19
Bölüm 3: Rahat Uyku Deneyimi	27
Bölüm 4: Günlük Uyku Süresindeki Değişim	36
Bölüm 5: Yatış Saati Düzeni	45
Bölüm 6: Sonuç	53
Yapay Zekâ Kullanımı Hakkında	54

Verilerle Türkiye'de Uyku Alışkanlıkları

Özet

Bu rapor, Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS) 2024 verilerini kullanarak Türkiye'de uyku alışkanlıklarının genel görünümünü incelemektedir. Bireylerin öznel uyku kalitesi, hafta içi veya iş günlerindeki ortalama uyku süresi, geçen hafta boyunca rahat uyuyamama sıklığı, uyku süresindeki günlük değişim ve yatış saati düzeni; cinsiyet, yaş, eğitim, gelir, medeni durum, yerleşim yeri ve coğrafi bölge kırılımlarında ele alınmıştır. Bulgular, toplumun %40'ının uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak tanımladığını, %53'ünün günde 7-8 saat uyuduğunu ve %44'ünün yatış saatini düzenli veya çok düzenli bulduğunu göstermektedir. Buna karşılık yaklaşık her dört kişiden biri geçen hafta boyunca sık sık rahat uyuyamadığını bildirmektedir. Kadınlar, gençler, hiç evlenmemiş bireyler ve çok düşük gelir grubu; uyku kalitesi, uyku konforu ve uyku düzeni bakımından en kırılgan gruplardır. Bir okul bitirmeyenler ise uyku kalitesi ve uyku konforu bakımından geride kalmaktadır. Yaş ilerledikçe uyku disiplini güçlenmekte, 65 ve üzeri yaş grubu %72 ile hem en istikrarlı uyku süresine hem de en düzenli yatış saatine sahip olmaktadır. Kırda yaşayanlar ile Batı Karadeniz ve Ege bölgeleri görece olumlu, Güneydoğu Anadolu ve Orta Anadolu ise görece olumsuz bir tablo sunmaktadır.



Ömer ATAÇ

Marmara Üniversitesi Nüfus ve Sosyal Araştırmalar Enstitüsünde görev yapmaktadır. Araştırma alanları; tıpta kanıta dayalı karar verme, birinci basamak sağlık hizmetleri, halk sağlığı politikaları, aşı tereddüdü ve akılcı ilaç kullanımı üzerinedir. Kariyeri boyunca daha önce İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü ve İstanbul Medipol Üniversitesi bünyesinde çalışmış; University of Kentucky'de misafir araştırmacı olarak bulunmuştur. Lisans eğitimini Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesinde tamamlayan Ataç, Halk Sağlığı doktora derecesini İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünden almıştır.



Zübeyir NİŞANCI

Marmara Üniversitesinde öğretim üyesi olup Nüfus ve Sosyal Araştırmalar Enstitüsü müdürü olarak görev yapmaktadır. Lisans eğitimini Boğaziçi Üniversitesi Sosyoloji Bölümünde tamamlamış, yüksek lisans derecesini Hartford Seminary'den almıştır. Yüksek lisans eğitimi sırasında Hartford Institute for Religion Research'te (Hartford Din Araştırmaları Enstitüsü) çeşitli araştırma projelerinde görev almıştır. Doktora eğitimini Loyola University Chicago Sosyoloji Bölümünde tamamlamıştır. 2009–2014 yılları arasında Loyola University Chicago'da okutman olarak ders vermiş, aynı üniversitede 2011 ve 2013 yılları arasında İstatistik Danışmanı olarak çalışmıştır. 2015–2019 yılları arasında İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyoloji Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmıştır. Nicel araştırma metodları, gençlik araştırmaları, din sosyolojisi, sivil ve sosyal katılım, sosyal eşitsizlikler, göç ve küreselleşme başlıca çalışma alanları arasındadır.



Emrullah ATİK

2023 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun olan Emrullah Atik, akademik çalışmalarına aynı üniversitenin Psikolojik Bilimler Yüksek Lisans programında devam etmektedir. Marmara Üniversitesi Nüfus ve Sosyal Araştırmalar Enstitüsünde araştırma görevlisi olarak görev yapmaktadır. Çalışma alanı olarak otobiyografik bellek ve kolektif bellek alanlarına odaklanmaktadır. Ayrıca, Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS) gibi geniş ölçekli projelerde yer alarak araştırma süreçlerine katkı sunmaktadır.

TGSS Veri Seti

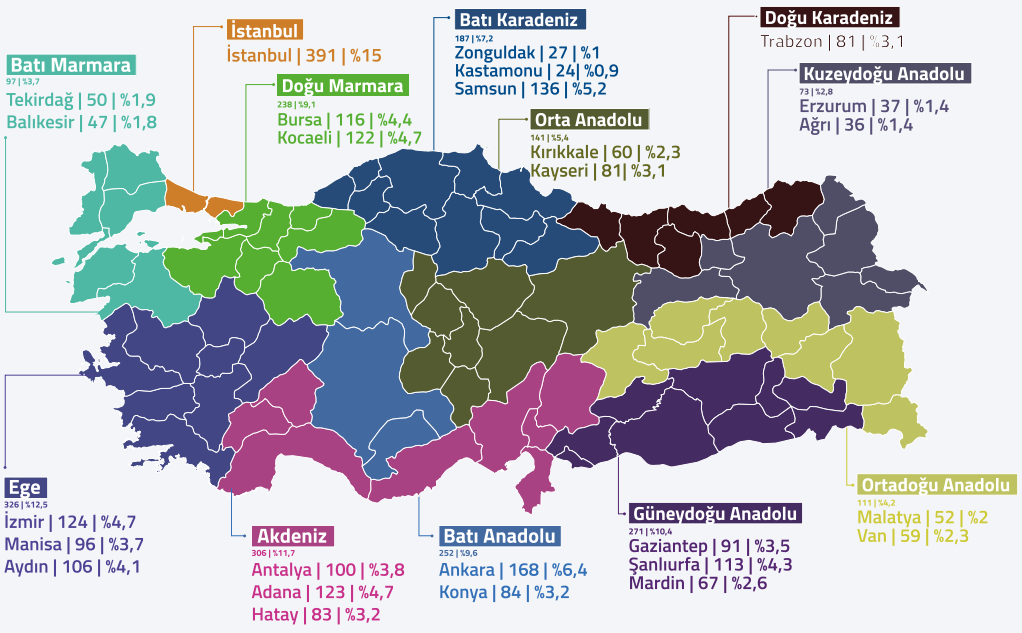
Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS), Türkiye'nin sosyal, kültürel, ekonomik ve politik yapısını derinlemesine incelemeyi hedefleyen kapsamlı, yenilikçi ve öncü bir sosyal araştırma projesidir. Araştırma, akademisyenler, öğrenciler, politika yapıcılar ve sivil toplum kuruluşları başta olmak üzere toplumsal konularla ilgilenen geniş bir kullanıcı kitlesine güvenilir ve nitelikli veri sunmayı hedeflemektedir. Eğitim, aile yapısı, dini pratikler, politik tutumlar ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli alanları kapsayan TGSS, Türkiye'deki toplumsal eğilimlerin sistematik biçimde analiz edilmesine imkân sağlamaktadır.

TGSS, ulusal düzeyde ürettiği verilerin yanı sıra uluslararası karşılaştırmalara da olanak tanıyan bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Bu çerçevede Amerikan Genel Sosyal Araştırması (GSS), Avrupa Sosyal Araştırması (ESS) ve Dünya Değerler Araştırması (WVS) gibi büyük ölçekli sosyal araştırmaların metodolojik yaklaşımlarından ilham alınarak, Türkiye'ye özgü toplumsal dinamiklerin küresel eğilimlerle karşılaştırmalı olarak incelenebileceği bir veri altyapısı oluşturulmuştur.

TGSS kapsamında elde edilen verilerin araştırmacılar tarafından kolay erişilebilir ve analiz edilebilir olması amacıyla çevrimiçi veri portalı geliştirilmiştir. Kullanıcılar http://analiz.tgss.org.tr adresi üzerinden tematik özet ve istatistiklere ulaşabilmekte ve veri setini keşfedebilmektedir. Böylece TGSS'nin, Türkiye'de toplumsal yapıya ilişkin araştırmaları destekleyen, güvenilir veri sağlayan ve toplumsal eğilimlerin sistematik biçimde izlenmesine katkı sağlayan önemli bir veri ve bilgi kaynağı olması hedeflenmektedir. TGSS hakkında daha kapsamlı bilgiye araştırmanın internet sitesi (https://www.tgss.org.tr/) ve Türkiye'nin Toplumsal Haritası: TGSS 2024 başlıklı ana rapor üzerinden erişilebilmektedir.

Yöntem

TGSS saha çalışması 17 Mayıs–2 Haziran 2024 tarihleri arasında Olasılıklı Çok Aşamalı Tabakalı Küme Örnekleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, 2.615 kişiden oluşan Türkiye temsili bir örneklem kullanılmıştır. Örneklem tasarımı, Türkiye'nin 12 İBBS-1 bölgesinde, TÜİK'in kent-kır sınıflandırması ve nüfus yoğunluğu dikkate alınarak belirlenen 26 ildeki 134 örnekleme kümesi üzerinden oluşturulmuştur. Bu kapsamda yoğun kent (%67,9), orta yoğun kent (%14,8) ve kırsal alanlar (%17,3) örneklem içinde orantılı şekilde temsil edilmiştir. Bireyler sistematik örnekleme yöntemiyle rastgele seçilmiştir.



TGSS anketi toplam 589 sorudan oluşan kapsamlı bir soru seti içermektedir. Katılımcı yorgunluğunu azaltmak ve veri çeşitliliğini artırmak amacıyla ankette rotasyon sistemi uygulanmış ve her rotasyonda temel sorularla birlikte iki ana form ve bir ek form kullanılmış, böylece her katılımcıya yöneltilen soru sayısı en fazla 475 olacak şekilde düzenlenmiştir.

Araştırma öncesinde pilot çalışmalar gerçekleştirilmiş ve veri toplama yöntemleri test edilmiştir. Veri toplama sürecinde yüz yüze görüşme (CAPI) ve kendi kendine doldurulan anket (CASI) teknikleri birlikte kullanılmıştır. Araştırmanın tüm aşamalarında bilimsel yöntemlere ve etik ilkelere bağlı kalınmış; katılımcıların gönüllülüğü, veri güvenliği ve gizlilik ilkeleri gözetilmiştir. Araştırmanın yapısı, örneklem tasarımı ve uygulama sürecine ilişkin ayrıntılı bilgilere https://www.tgss.org.tr/sayfa/genelbakis adresindeki Metodoloji sayfası üzerinden ulaşılabilmektedir.

Araştırmanın Tasarımı ve Yöntem

Araştırma Tarihleri

Pilot Tarihleri	27-29 Nisan
Saha Araştırması Tarihleri	17 Mayıs 2 Haziran

Saha Ekibi

Küme Sayısı	127
Ekip Sayısı	55
Anketör Sayısı	244

Anket Sayısı

Geçerli Anket Sayısı	2615
Link	1001
Yüz Yüze	1614

Giriş

Uyku, yeterli beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte sağlığın korunması ve geliştirilmesinde temel bir yere sahiptir. İyi bir gece uykusu, bireyin ertesi gün kendisini daha dinç hissetmesine, dikkatini sürdürmesine ve günlük işlerini daha rahat yerine getirmesine katkı sağlar. Buna karşılık yetersiz, bölünmüş veya dinlendirici olmayan uyku; gün içinde yorgunluk, dikkat dağınıklığı ve huzursuzluk gibi durumlarla kendini gösterebilir.

Uyku aynı zamanda yalnızca bedensel bir ihtiyaç değildir. Çalışma saatleri, aile yaşamı, gündelik sorumluluklar ve yaşam alışkanlıklarıyla yakından ilişkilidir. Bu nedenle insanların ne kadar uyuduğu, uykularını ne ölçüde dinlendirici bulduğu ve uyku düzenlerinin ne kadar istikrarlı olduğu, yalnızca bireysel uyku alışkanlıkları hakkında değil, toplumdaki yaşam düzeni hakkında da önemli bilgiler sunmaktadır.

Sağlıklı uykunun değerlendirilmesinde tek bir ölçüt yeterli değildir. Uyku süresi, uykunun dinlendirici niteliği ve uyku düzeninin sürekliliği birlikte ele alınmalıdır. Örneğin, yeterli süre uyuyan bir kişi uykusunu dinlendirici bulmayabilir. Benzer şekilde, uykusundan memnun olan bir kişi her gün farklı saatlerde yatıyor veya farklı sürelerde uyuyor olabilir. Bu nedenle bu raporda uyku, birbirini tamamlayan farklı boyutlar üzerinden incelenmektedir.

Raporun ilk üç bölümü uykunun niteliğine ve süresine odaklanmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların kendi uyku kalitelerini nasıl değerlendirdikleri incelenmektedir. İkinci bölümde hafta içi veya iş günlerinde ortalama kaç saat uyudukları ele alınmaktadır. Üçüncü bölümde ise katılımcıların geçen hafta ne sıklıkla rahat uyuyamadıkları değerlendirilmektedir. Dördüncü ve beşinci bölümler uyku düzenine odaklanmaktadır. Dördüncü bölümde uyku süresinin günden güne ne ölçüde değiştiği, beşinci bölümde ise bireylerin her gün benzer saatlerde yatıp yatmadıkları incelenmektedir.

Raporda yer alan beş göstergenin her biri önce tüm katılımcılar için değerlendirilmekte, ardından cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir, medeni durum, yerleşim yeri ve coğrafi bölgeye göre karşılaştırılmaktadır. İlk üç bölümde bölgesel farklılıklar bir haritayla gösterilmekte, her bölüm temel bulguların birlikte değerlendirildiği kısa bir özetle tamamlanmaktadır.

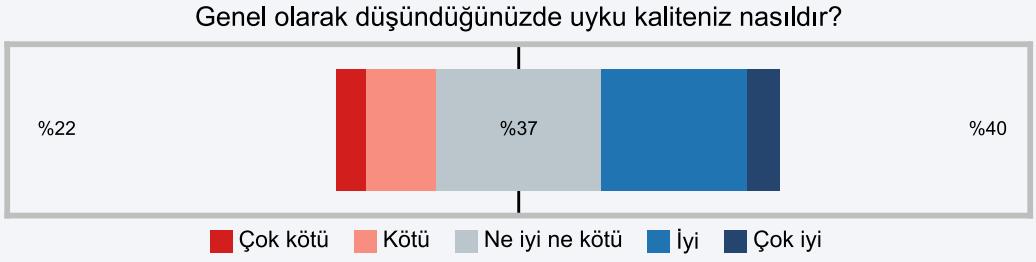
Altıncı ve son bölümde ise raporda ele alınan beş uyku göstergesi birlikte değerlendirilmektedir. Böylece uyku süresi, uyku kalitesi ve uyku düzeninin farklı toplumsal gruplarda nasıl bir görünüm sergilediği bütüncül biçimde ele alınmaktadır.

Bölüm 1: Genel Uyku Kalitesi

Bu bölümde bireylerin kendi uyku kalitelerine ilişkin değerlendirmeleri ele alınmaktadır. Uyku kalitesi, uyku süresinden farklı olarak, uykunun ne ölçüde dinlendirici ve tatmin edici algılandığını ifade etmektedir. Bu değerlendirme; kişinin uykusunu dinlendirici bulması, uyandıktan sonra kendisini dinç hissetmesi ve genel olarak uykusundan memnun olması gibi öznel deneyimleri kapsamaktadır.

Uyku kalitesi bireyin kendi deneyimine dayanan öznel bir gösterge olduğundan, bu boyutun değerlendirilmesinde katılımcıların doğrudan kendi uykularına ilişkin bildirimleri esas alınmıştır. Katılımcılardan uyku kalitelerini beş yanıt seçeneği üzerinden değerlendirmeleri istenmiştir. Bulguların daha açık ve kolay izlenebilir biçimde sunulabilmesi amacıyla "çok kötü" ve "kötü" yanıtları "kötü", "iyi" ve "çok iyi" yanıtları ise "iyi" kategorisi altında birleştirilmiştir. "Ne iyi ne kötü" yanıtı ayrı bir kategori olarak korunmuştur.

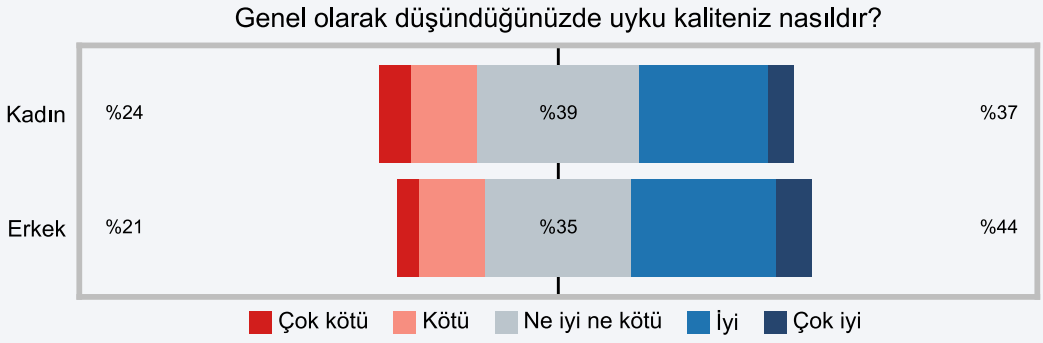
Grafik 1.1: Genel Uyku Kalitesi



"Her on kişiden dördü uyku kalitesinden memnun"

Grafik 1.1'e göre bireylerin %40'ı uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak tanımlamaktadır. Katılımcıların %37'si uykusunu ne iyi ne kötü, %22'si ise kötü veya çok kötü olarak tanımlamaktadır. Uykusundan memnun olanlar en kalabalık grubu oluştursa da çoğunluk değildir. Uykusundan memnun olanlar ile memnun olmayanlar arasındaki fark 18 puandır. Özetle, uykusundan memnun olanlar ile uykusunu ne iyi ne kötü bulanlar birbirine yakın büyüklüktedir. Uykusunu kötü veya çok kötü bulanlar ise bu gruplardan daha küçük bir kesimi oluşturmaktadır.

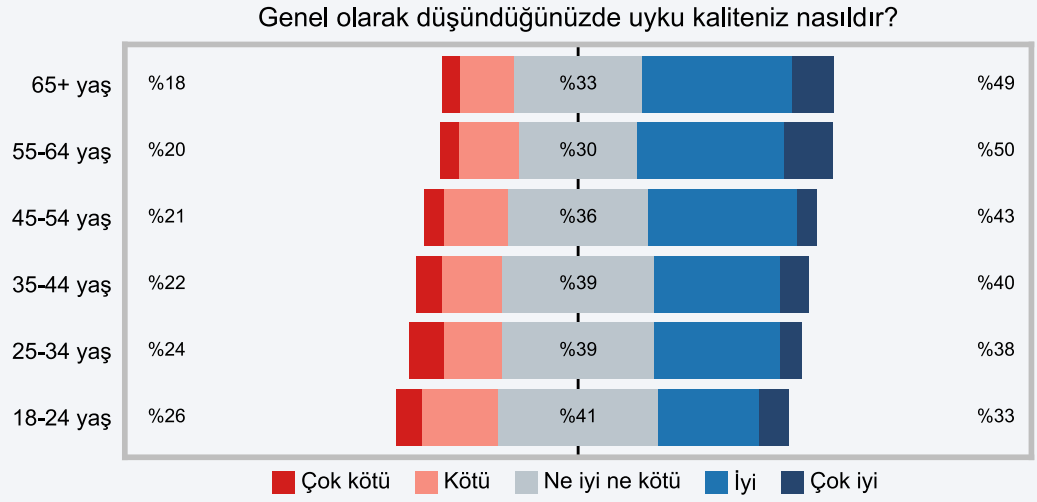
Grafik 1.2: Cinsiyete Göre Genel Uyku Kalitesi



"Erkekler uykularından daha memnun"

Grafik 1.2'ye göre uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlerin oranı erkeklerde %44, kadınlarda %37'dir. Uykusundan memnun olanların oranı erkeklerde kadınlara göre 7 puan daha yüksektir. Uyku kalitesini kötü veya çok kötü bulanların oranı ise kadınlarda %24, erkeklerde %21'dir. Uyku kalitesini ne iyi ne kötü olarak değerlendirenlerin oranı kadınlarda %39, erkeklerde %35'tir. Kadınlarda en kalabalık grubu uykusunu ne iyi ne kötü bulanlar oluştururken, erkeklerde uykusundan memnun olanlar en kalabalık gruptur. Kısacası, uyku kalitesini değerlendirmede kadınlar ile erkekler arasında farklar bulunmaktadır. Uykusundan memnun olanların oranı erkeklerde daha yüksekken, kadınlar hem ne iyi ne kötü diyenlerde hem de uykusundan memnun olmayanlarda daha yüksek orana sahiptir.

Grafik 1.3: Yaş Gruplarına Göre Genel Uyku Kalitesi



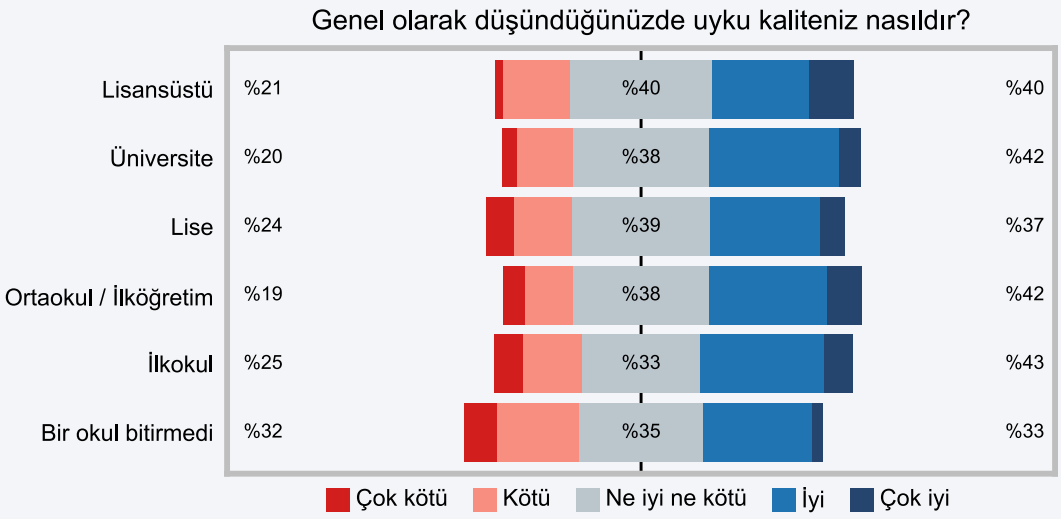
"Yaşlılar uykularından daha memnun"

Grafik 1.3'e göre, uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlerin oranı yaş gruplarına göre farklılaşmaktadır. Bu oran 18-24 yaş grubunda %33 ile en düşük düzeydeyken, 25-34 yaş grubunda %38, 35-44 yaş grubunda %40 ve 45-54 yaş grubunda %43'tür. Daha ileri yaş gruplarında oran daha yüksektir; 55-64 yaş grubunda %50'ye, 65 ve üzeri yaş grubunda ise %49'a ulaşmaktadır. Böylece 18-24 yaş grubu ile 65 ve üzeri yaş grubu arasında 16 puanlık bir fark bulunmaktadır. Genel olarak bulgular, uyku kalitesini olumlu değerlendirenlerin oranının genç yaş gruplarında daha düşük, ileri yaş gruplarında ise daha yüksek olduğunu göstermektedir.

"Her dört gençten biri uykusundan şikâyetçi"

Uyku kalitesini kötü veya çok kötü olarak değerlendirenlerin oranı 18-24 yaş grubunda %26 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran 25-34 yaş grubunda %24, 35-44 yaş grubunda %22, 45-54 yaş grubunda %21, 55-64 yaş grubunda %20 ve 65 ve üzeri yaş grubunda %18'dir. Ne iyi ne kötü diyenlerin oranı ise 18-24 yaş grubunda %41 ile en yüksek, 55-64 yaş grubunda %30 ile en düşük seviyededir. Bu bulgular, uykusundan memnun olmayanların oranının yaş gruplarına göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bu oran 18-24 yaş grubundan 65 ve üzeri yaş grubuna doğru her grupta azalırken, ne iyi ne kötü diyenler en çok 18-24 yaş grubundadır.

Grafik 1.4: Eğitim Düzeyine Göre Genel Uyku Kalitesi



"Bir okul bitirmeyenlerin uyku kalitesi en düşük"

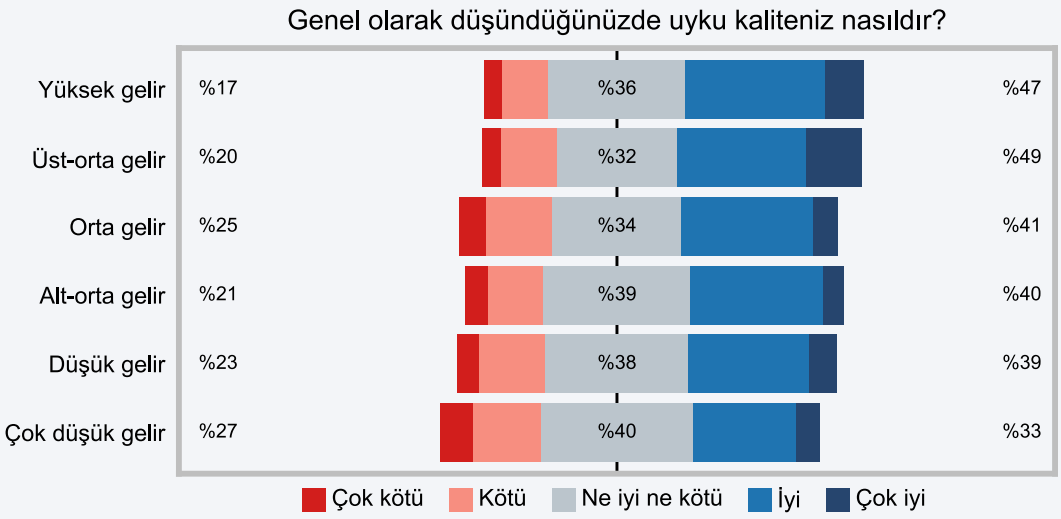
Grafik 1.4'e göre uyku kalitesini kötü veya çok kötü olarak değerlendirenlerin oranı bir okul bitirmeyenlerde %32 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran ilkokul mezunlarında %25, lise mezunlarında %24, lisansüstü mezunlarında %21, üniversite mezunlarında %20 ve ortaokul/ilköğretim mezunlarında %19'dur. Bir okul bitirmeyenler ile ortaokul/ilköğretim mezunları arasındaki fark 13 puandır. Özetle, uykusunu kötü veya çok kötü bulanların oranı eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Bu oran bir okul bitirmeyenlerde öteki bütün eğitim gruplarından yüksek görünürken, ortaokul/ilköğretim mezunlarında en düşük düzeydedir.

"İlkokul mezunları uykusunu kaliteli buluyor"

Uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlerin oranı ilkokul mezunlarında %43, üniversite ve ortaokul/ilköğretim mezunlarında %42, lisansüstü mezunlarında %40, lise mezunlarında %37 ve bir okul bitirmeyenlerde %33'tür. Bir okul bitirmeyenler dışındaki beş grupta bu oranlar arasındaki en büyük fark 6 puandır. Ne iyi ne kötü diyenlerin oranı ise lisansüstü mezunlarında %40 ile en yüksek, ilkokul mezunlarında %33 ile en düşük düzeydedir. Kısacası, uykusundan memnun olanların oranı eğitim grupları arasında düzenli bir sıra izlememektedir. Bu oranın en düşük olduğu grup bir okul bitirmeyenlerdir, ne iyi ne kötü diyenlerin en çok olduğu grup ise lisansüstü mezunlarıdır.

Gelir seviyesi değişkeni, katılımcıların anketin uygulandığı Mayıs-Haziran 2024 döneminde beyan ettikleri aylık net hane gelirleri esas alınarak oluşturulmuştur. Buna göre; çok düşük gelir grubu 12.499 TL ve altını, düşük gelir grubu 12.500-19.999 TL aralığını, alt-orta gelir grubu 20.000-39.999 TL aralığını, orta gelir grubu 40.000-69.999 TL aralığını, üst-orta gelir grubu 70.000-99.999 TL aralığını ve yüksek gelir grubu 100.000 TL ve üzerini kapsamaktadır.

Grafik 1.5: Gelir Düzeyine Göre Genel Uyku Kalitesi



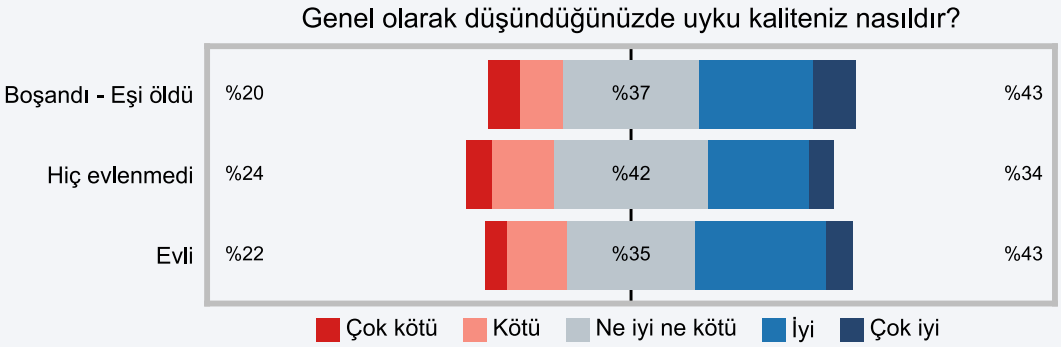
"Üst-orta gelir grubunun yarısı uykusunu kaliteli buluyor"

Grafik 1.5'e göre, uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlerin oranı gelir gruplarına göre farklılaşmaktadır. Bu oran çok düşük gelir grubunda %33 ile en düşük düzeydeyken, düşük gelir grubunda %39, alt-orta gelir grubunda %40 ve orta gelir grubunda %41'dir. Üst-orta gelir grubunda %49'a yükselen oran, yüksek gelir grubunda %47 olarak gerçekleşmektedir. Böylece çok düşük gelir grubu ile üst-orta gelir grubu arasında 16 puanlık bir fark bulunmaktadır. Genel olarak bulgular, uyku kalitesini olumlu değerlendirenlerin oranının gelir düzeyi yükseldikçe artma eğiliminde olduğunu, ancak en yüksek gelir grubunda üst-orta gelir grubuna kıyasla sınırlı bir düşüş görüldüğünü göstermektedir.

"Çok düşük gelir grubunun dörtte biri uykusunu kötü buluyor"

Uyku kalitesini kötü veya çok kötü olarak değerlendirenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %27, yüksek gelir grubunda ise %17'dir. Bu oran düşük gelir grubunda %23, alt-orta gelir grubunda %21, üst-orta gelir grubunda %20 ve orta gelir grubunda %25 düzeyindedir. Orta gelir grubundaki oran, alt-orta gelir grubundakinden 4 puan yüksektir. Ne iyi ne kötü diyenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %40 ile en yüksek, üst-orta gelir grubunda %32 ile en düşük seviyededir. Bu bulgular, uykusundan memnun olmayanların oranının gelir grupları arasında tek yönde değişmediğini göstermektedir. Çok düşük gelir grubu hem bu oranda hem de ne iyi ne kötü diyenlerde en yüksek düzeydeyken, memnun olmayanların en az olduğu grup yüksek gelir grubudur.

Grafik 1.6: Medeni Duruma Göre Genel Uyku Kalitesi

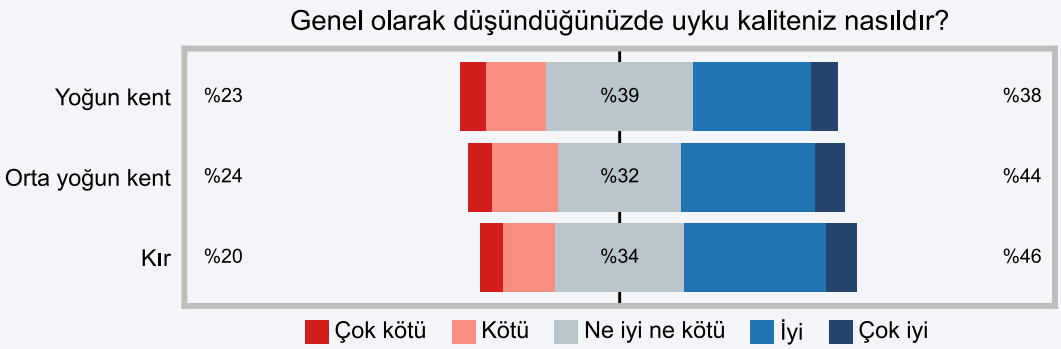


"En düşük uyku kalitesine sahip olanlar hiç evlenmemişler"

Grafik 1.6'ya göre, uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlerin oranı evli bireylerde ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %43 iken, hiç evlenmemiş bireylerde %34'tür. Buna göre, hiç evlenmemiş bireylerde olumlu uyku kalitesi değerlendirmesi diğer iki gruba kıyasla 9 puan daha düşüktür. Uyku kalitesini kötü veya çok kötü olarak değerlendirenlerin oranı ise hiç evlenmemiş bireylerde %24, evli bireylerde %22 ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %20'dir. Olumsuz değerlendirmelerde gruplar arasındaki fark en fazla 4 puanla daha sınırlıdır. Genel olarak, uyku kalitesini olumlu değerlendirenlerin oranı medeni duruma göre daha belirgin biçimde farklılaşırken, olumsuz değerlendirmelerde gruplar birbirine daha yakındır.

Uyku kalitesini ne iyi ne kötü olarak değerlendirenlerin oranı hiç evlenmemiş bireylerde %42 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %37, evli bireylerde ise %35'tir. Hiç evlenmemiş bireyler ile evli bireyler arasındaki fark 7 puandır. Dağılıma bakıldığında, hiç evlenmemiş bireylerde en geniş grubu uykusunu ne iyi ne kötü olarak değerlendirenler oluştururken, evli bireyler ile boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde en geniş grubu uykusunu iyi veya çok iyi olarak değerlendirenler oluşturmaktadır. Bu bulgular, uyku kalitesini ne iyi ne kötü olarak değerlendirenlerin oranının medeni durum grupları arasında farklılaştığını ve bu oranın hiç evlenmemiş bireylerde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Grafik 1.7: Yerleşim Yerine Göre Genel Uyku Kalitesi



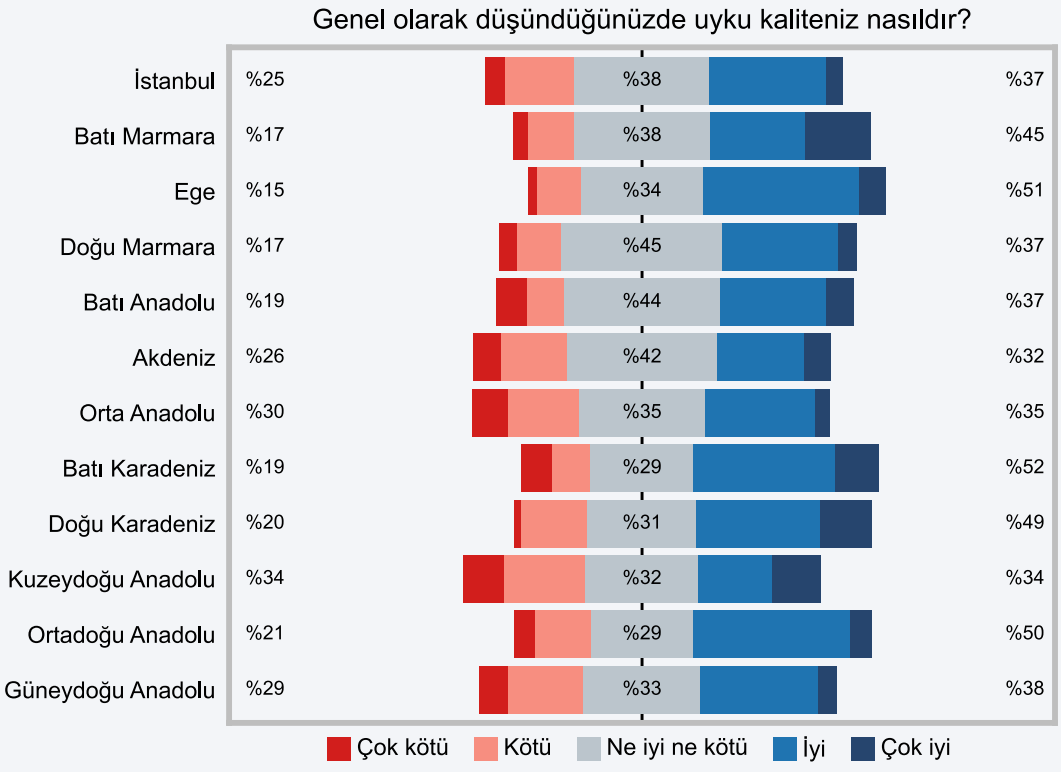
"Kırda uyku kalitesi yoğun kentin 8 puan üzerinde"

Grafik 1.7'ye göre uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak tanımlayanların oranı kırda %46, orta yoğun kentte %44 ve yoğun kentte %38'dir. Kır ile yoğun kent arasındaki fark 8 puandır. Ne iyi ne kötü diyenlerin oranı yoğun kentte %39, kırda %34 ve orta yoğun kentte %32'dir. Bu bulgular, uykusundan memnun olanların oranının kır, orta yoğun kent ve yoğun kent arasında değiştiğini göstermektedir. Bu oran kırda en yüksek, yoğun kentte en düşük düzeydeyken, ne iyi ne kötü diyenler en çok yoğun kentte görülmektedir.

"Kentlerde yaşayanların uyku kalitesi daha düşük"

Uyku kalitesini kötü veya çok kötü olarak değerlendirenlerin oranı orta yoğun kentlerde %24, yoğun kentlerde %23 ve kırda %20'dir. Yerleşim yerleri arasındaki fark en fazla 4 puanla sınırlı kalmaktadır. Orta yoğun kentler ile yoğun kentlerde olumsuz uyku kalitesi değerlendirmeleri birbirine oldukça yakın düzeydeyken, kırda bu oran bir miktar daha düşüktür. Genel olarak, uykusunu kötü veya çok kötü olarak değerlendirenlerin oranı yerleşim yerleri arasında büyük farklılık göstermemektedir.

Grafik 1.8: Coğrafi Bölgelere Göre Genel Uyku Kalitesi



"Uyku kalitesinden en memnun bölgeler Batı Karadeniz ve Ege"

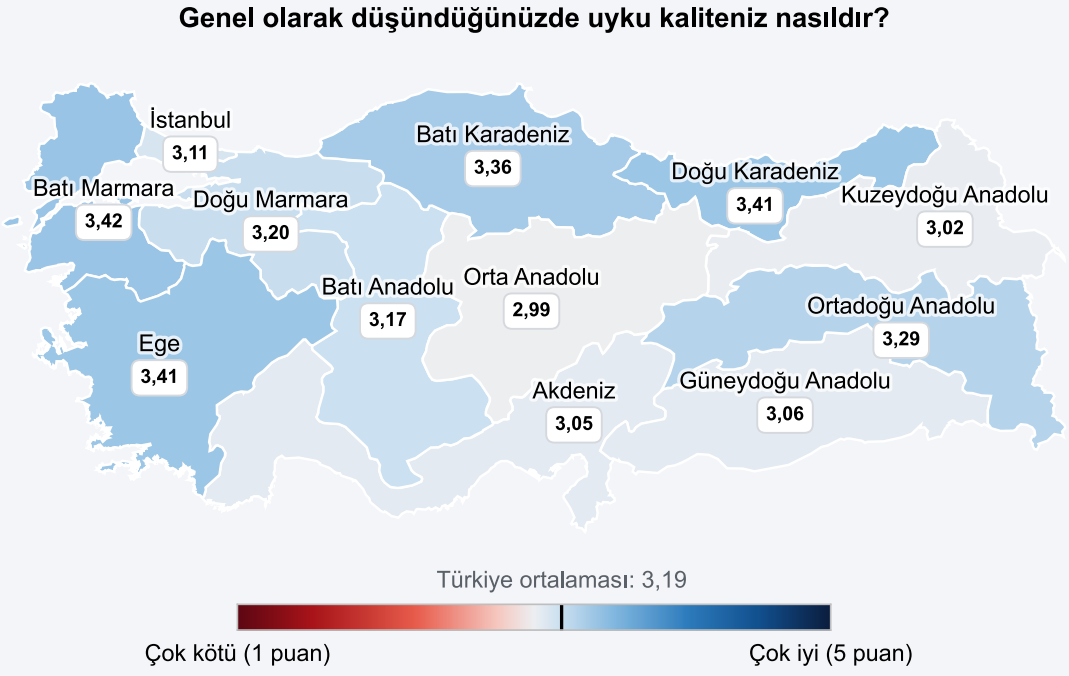
Grafik 1.8'e göre, uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlerin oranı %52 ile en yüksek Batı Karadeniz'dedir. Batı Karadeniz'i %51 ile Ege, %50 ile Ortadoğu Anadolu, %49 ile Doğu Karadeniz ve %45 ile Batı Marmara izlemektedir. Buna karşılık bu oran Güneydoğu Anadolu'da %38, İstanbul,

Doğu Marmara ve Batı Anadolu'da %37, Orta Anadolu'da %35, Kuzeydoğu Anadolu'da %34 ve Akdeniz'de %32'dir. En yüksek ve en düşük oranlar arasındaki fark 20 puandır. Bu fark, yerleşim yerine göre (Grafik 1.7) gözlenen farklılıklardan daha belirgindir. Genel olarak, olumlu uyku kalitesi değerlendirmelerinin bölgelere göre değiştiği; Batı Karadeniz ve Ege'de daha yüksek, Akdeniz ve Kuzeydoğu Anadolu'da ise daha düşük oranlarda olduğu görülmektedir.

"Uyku kalitesinden en şikâyetçi bölge Kuzeydoğu Anadolu"

Uyku kalitesini kötü veya çok kötü olarak değerlendirenlerin oranı %34 ile Kuzeydoğu Anadolu'da en yüksek düzeydedir. Bu bölgeyi %30 ile Orta Anadolu, %29 ile Güneydoğu Anadolu ve %26 ile Akdeniz izlemektedir. Buna karşılık, olumsuz uyku kalitesi değerlendirmelerinin en düşük olduğu bölgeler %15 ile Ege, %17 ile Batı Marmara ve Doğu Marmara'dır. Bu oran İstanbul'da %25, Ortadoğu Anadolu'da %21, Doğu Karadeniz'de %20, Batı Karadeniz ve Batı Anadolu'da ise %19'dur. Böylece en yüksek ve en düşük oranlar arasında 19 puanlık bir fark bulunmaktadır. Uyku kalitesini ne iyi ne kötü olarak değerlendirenlerin oranı ise %29 ile Ortadoğu Anadolu ve Batı Karadeniz'de en düşük düzeydedir. Genel olarak, olumsuz uyku kalitesi değerlendirmelerinin bölgeler arasında farklılaştığı; Kuzeydoğu Anadolu'da daha yüksek, Ege'de ise daha düşük olduğu görülmektedir.

Harita 1.1: Coğrafi Bölgelere Göre Genel Uyku Kalitesi Ortalaması



"Uyku kalitesi ortalaması en yüksek Batı Marmara'da"

Harita 1.1'e göre, uyku kalitesine verilen yanıtların Türkiye ortalaması 3,19'dur. Bu değer, katılımcıların yanıtlarından hesaplanan ortalama puanı ifade etmekte olup daha yüksek değerler uyku kalitesinin daha olumlu değerlendirildiğini göstermektedir. Bölgelere bakıldığında en yüksek ortalama 3,42 ile Batı Marmara'da görülmektedir. Batı Marmara'yı 3,41 ile Doğu Karadeniz ve Ege, 3,36 ile Batı Karadeniz ve 3,29 ile Ortadoğu Anadolu izlemektedir. Doğu Marmara 3,20 ile Türkiye ortalamasına

oldukça yakınken, Batı Anadolu'da ortalama 3,17'dir. Genel olarak, en yüksek uyku kalitesi ortalamalarına sahip bölgeler arasındaki farkların sınırlı olduğu; Batı Marmara'nın ilk sırada yer aldığı, Doğu Karadeniz ve Ege'nin ise onu çok yakın değerlerle izlediği görülmektedir.

"Uyku kalitesi ortalaması en düşük Orta Anadolu'da"

Uyku kalitesi ortalaması 2,99 ile en düşük Orta Anadolu'dadır. Bu bölgeyi 3,02 ile Kuzeydoğu Anadolu, 3,05 ile Akdeniz, 3,06 ile Güneydoğu Anadolu ve 3,11 ile İstanbul izlemektedir. Orta Anadolu'nun ortalaması, Türkiye ortalamasının 0,20 puan altında; en yüksek ortalamaya sahip Batı Marmara'nın ise 0,43 puan gerisindedir. Genel olarak, uyku kalitesi ortalamalarının bölgeler arasında farklılaştığı; Orta Anadolu'nun en düşük değere sahip olduğu, Kuzeydoğu Anadolu, Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu'nun da görece düşük ortalamalarla bu bölgeye yakın seyrettiği görülmektedir.

Bölüm Özeti:

Türkiye genelinde bireylerin %40'ı uyku kalitesini iyi veya çok iyi, %22'si ise kötü veya çok kötü olarak değerlendirmektedir. Katılımcıların %37'si uykusunu ne iyi ne kötü olarak tanımlamaktadır. Bu dağılım, uyku kalitesine ilişkin olumlu değerlendirmelerin olumsuz değerlendirmelerden daha yaygın olduğunu, ancak toplumun yarısından fazlasının uykusunu doğrudan iyi veya çok iyi olarak değerlendirmediğini göstermektedir.

Uyku kalitesine ilişkin değerlendirmeler toplumsal gruplara göre farklılaşmaktadır. Cinsiyete göre bakıldığında, uykusunu iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlerin oranı erkeklerde %44, kadınlarda %37'dir. Yaş gruplarında ise en düşük olumlu değerlendirme oranı %33 ile 18-24 yaş grubunda görülmektedir. Bu oran yaşla birlikte genel olarak yükselmekte ve 55-64 yaş grubunda %50'ye ulaşmaktadır. 65 ve üzeri yaş grubunda da oran %49 ile yüksek düzeyini korumaktadır. Böylece genç ve ileri yaş grupları arasında uyku kalitesini olumlu değerlendirme bakımından bir fark ortaya çıkmaktadır.

Gelir grupları arasında da benzer bir farklılaşma görülmektedir. Uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %33 iken, üst-orta gelir grubunda %49'a yükselmektedir. Yüksek gelir grubunda bu oran %47 düzeyindedir. Bu görünüm, olumlu uyku kalitesi değerlendirmelerinin genel olarak daha yüksek gelir gruplarında daha yaygın olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyine göre bakıldığında ise uyku kalitesini kötü veya çok kötü olarak değerlendirenlerin oranının en yüksek olduğu grup %32 ile herhangi bir okul bitirmeyenlerdir.

Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, hiç evlenmemiş bireyler %34 ile uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlerin en düşük olduğu gruptur. Evli bireylerde ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde bu oran %43'tür. Yerleşim yerine göre ise kırda yaşayanların %46'sı uykusunu iyi veya çok iyi olarak değerlendirirken, yoğun kentlerde yaşayanlarda bu oran %38'e düşmektedir. Bununla birlikte, uyku kalitesini kötü veya çok kötü olarak değerlendirenlerin oranları yerleşim yerleri arasında daha sınırlı farklılık göstermektedir.

Bölgesel farklılıklar daha belirgin bir görünüm sergilemektedir. Uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlerin oranı %52 ile Batı Karadeniz'de, %51 ile Ege'de en yüksek düzeydedir. Buna karşılık olumsuz uyku kalitesi değerlendirmelerinin oranı %34 ile Kuzeydoğu Anadolu'da en yüksek seviyededir. Bölgesel ortalamalarda da benzer bir ayrışma görülmektedir. Uyku kalitesi ortalaması 3,42 ile Batı Marmara'da en yüksek, 2,99 ile Orta Anadolu'da en düşük düzeydedir. Bu iki bölge arasındaki 0,43 puanlık fark, uyku kalitesine ilişkin değerlendirmelerin coğrafi olarak da farklılaşabildiğini göstermektedir.

Genel tablo birlikte değerlendirildiğinde, uykusunu kötü veya çok kötü olarak tanımlayanların toplumun beşte birinden biraz fazlasını oluşturduğu, uykusunu iyi veya çok iyi olarak değerlendirenlerin ise toplam nüfusun yarısına ulaşmadığı görülmektedir. Bunun yanında, katılımcıların önemli bir bölümü uykusunu ne olumlu ne de olumsuz olarak değerlendirmektedir. Bu durum, uyku kalitesinin toplum genelinde yalnızca "iyi" ve "kötü" biçiminde iki kutuplu bir dağılım göstermediğine, geniş bir kesimin daha ara bir değerlendirmede bulunduğuna işaret etmektedir.

Uyku kalitesi, uyku süresinden ayrı olarak ele alınması gereken bir boyuttur. Yeterli süre uyuyan bir kişi uykusunu dinlendirici bulmayabilir; benzer biçimde, daha kısa uyuyan bir kişi uyandığında kendisini daha dinç hissedebilir. Bu nedenle uyku süresi tek başına bireyin uyku deneyimini tam olarak açıklamamaktadır. Uykunun dinlendirici olup olmadığı, sabah nasıl hissedildiği ve gün içinde enerji, dikkat ve ruh hâlinin nasıl seyrettiği, uyku kalitesinin değerlendirilmesinde önem taşımaktadır. Bulgular bu açıdan ele alındığında, toplumun farklı kesimlerinde uyku kalitesinin aynı düzeyde olmadığı ve cinsiyet, yaş, gelir, eğitim, medeni durum, yerleşim yeri ve coğrafi bölgeye göre değişen bir görünüm sergilediği görülmektedir.

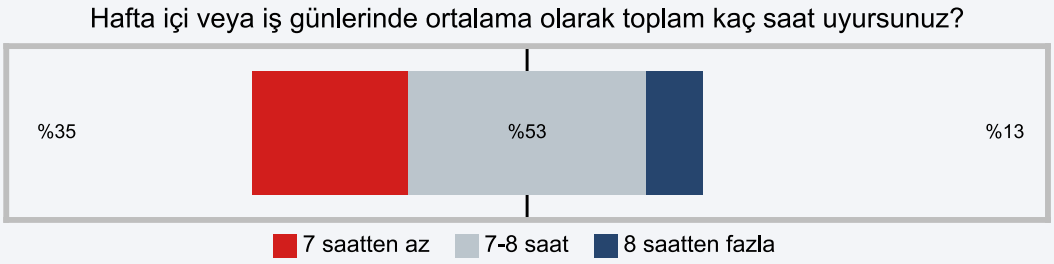
Bölüm 2: Ortalama Uyku Süresi

Bu bölümde bireylerin hafta içi veya iş günlerinde uykuya ayırdıkları toplam süre incelenmektedir. Uyku süreleri, 7 saatten az uyuyanlar, 7-8 saat uyuyanlar ve 8 saatten fazla uyuyanlar olmak üzere üç ayrı grupta değerlendirilmektedir.

Uyku süresi, sağlıklı uykunun temel göstergelerinden biridir. Yetişkinlerin büyük bölümü için günlük en az 7 saatlik uyku genel bir referans noktası olarak kabul edilse de, ihtiyaç duyulan uyku süresi kişiden kişiye ve yaşa göre değişebilmektedir. Bu nedenle yalnızca uyku süresine bakarak uykunun yeterli veya yetersiz olduğu konusunda kesin bir değerlendirme yapmak mümkün değildir.

Örneğin 7-8 saat uyumak, tek başına kişinin kaliteli ve dinlendirici bir uyku uyuduğu anlamına gelmez. Benzer biçimde, 8 saatten fazla uyumak da kendi başına olumsuz bir durum olarak değerlendirilmemelidir. Uyku süresinin yanında uykunun dinlendirici niteliği, uyku düzeninin sürekliliği ve kişinin uyandıktan sonra kendisini nasıl hissettiği de önem taşımaktadır. Bu bölümdeki bulgular bu nedenle doğrudan "iyi" veya "kötü" uyku göstergesi olarak değil, bireylerin hafta içi veya iş günlerindeki uyku sürelerinin dağılımını ortaya koyan bir gösterge olarak değerlendirilmelidir.

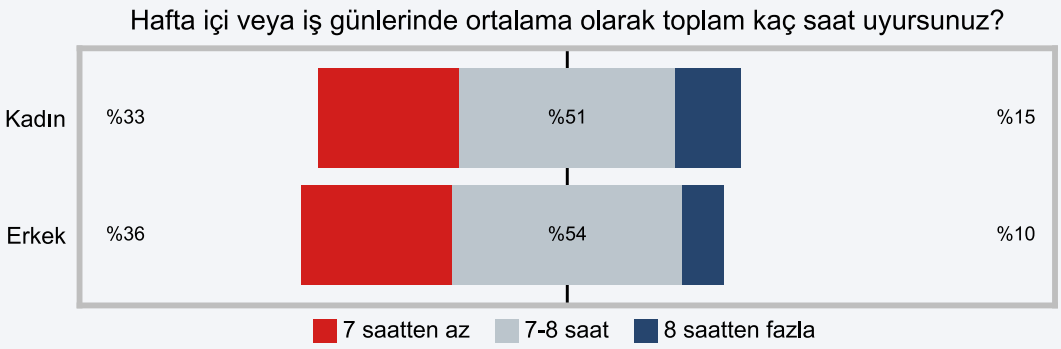
Grafik 2.1: Günlük Ortalama Uyku Süresi



"Nüfusun yarıdan fazlası günde 7-8 saat uyuyor"

Grafik 2.1'e göre bireylerin %53'ü hafta içi veya iş günlerinde ortalama 7-8 saat uyuduğunu beyan etmektedir. Bireylerin %35'i 7 saatten az, %13'ü ise 8 saatten fazla uyuduğunu belirtmektedir. 7-8 saat uyuyanlar ile 7 saatten az uyuyanlar arasındaki fark 18 puandır. 7 saatten az uyuyanlar ile 8 saatten fazla uyuyanlar arasındaki fark ise 22 puandır. Sonuç olarak, hafta içi en kalabalık grubu 7-8 saat uyuyanlar oluşturmaktadır. 7 saatten az uyuyanlar bu grubu izlerken, 8 saatten fazla uyuyanlar en küçük grupta kalmaktadır.

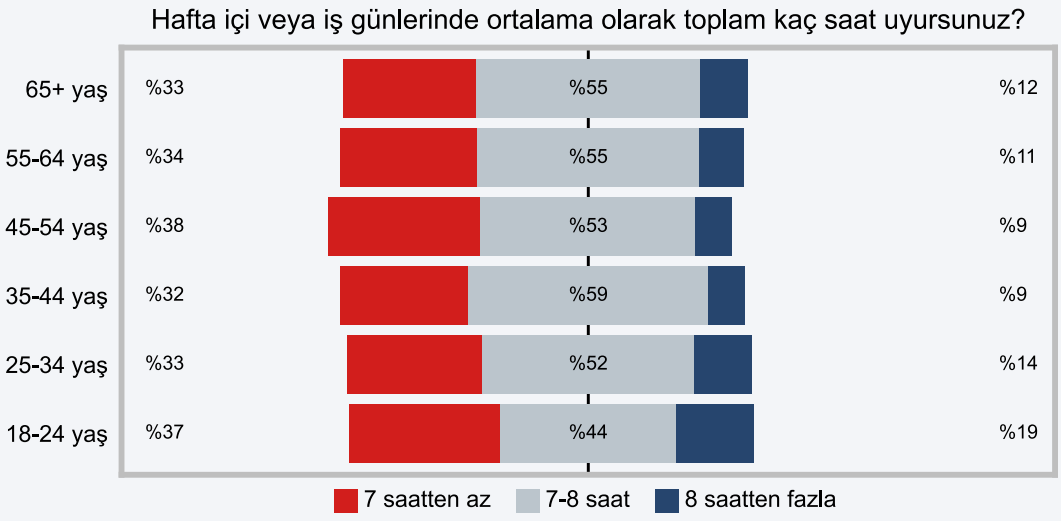
Grafik 2.2: Cinsiyete Göre Günlük Ortalama Uyku Süresi



"8 saatten fazla uyuyan kadınların oranı erkeklerden fazla"

Grafik 2.2'ye göre günde 8 saatten fazla uyuduğunu belirtenlerin oranı kadınlarda %15, erkeklerde %10'dur. Günde 7-8 saat uyuyanların oranı ise erkeklerde %54, kadınlarda %51'dir. Kadınlarla erkekler arasındaki en büyük fark, 8 saatten fazla uyuyanlardadır. Günde 7 saatten az uyuduğunu belirtenlerin oranı erkeklerde %36, kadınlarda %33'tür. Kadınlar, 7-8 saat uyuyanlarda da 7 saatten az uyuyanlarda da erkeklerin 3 puan gerisindedir. Görüldüğü gibi, hafta içi uyku süresine ilişkin yanıtlar kadınlarla erkeklerde birbirine yakındır. 8 saatten fazla uyuyanlar kadınlarda daha yaygındır, buna karşılık 7-8 saat ve 7 saatten az uyuyanların oranı erkeklerde biraz daha yüksektir.

Grafik 2.3: Yaş Gruplarına Göre Günlük Ortalama Uyku Süresi



"En fazla gençler 8 saatten fazla uyuyor"

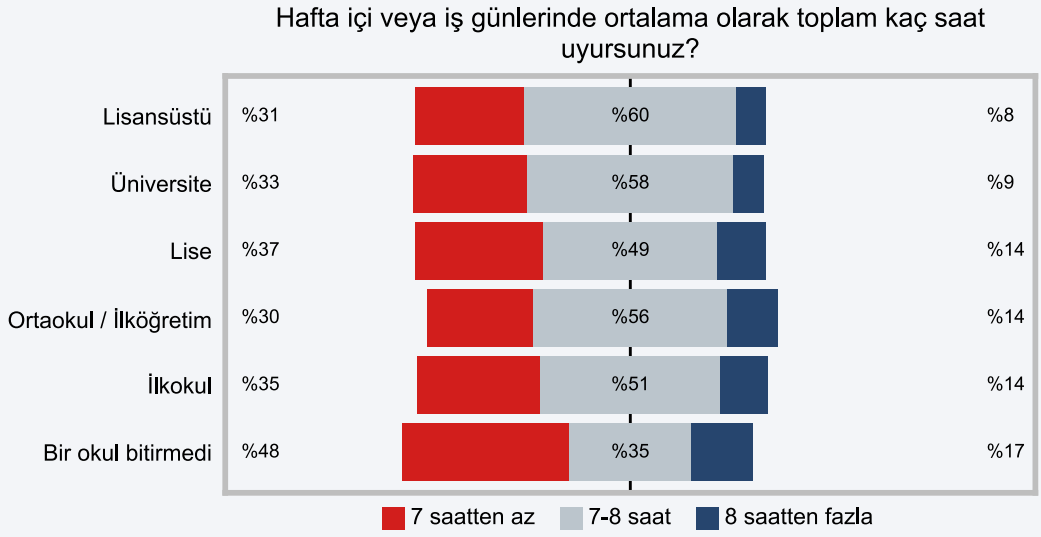
Grafik 2.3'e göre günde 8 saatten fazla uyuduğunu belirtenlerin oranı 18-24 yaş grubunda %19 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran 25-34 yaş grubunda %14, 65 ve üzeri yaş grubunda %12, 55-64 yaş grubunda %11 ve hem 45-54 hem de 35-44 yaş gruplarında %9'dur. 18-24 yaş grubu ile 35-44 ve

45-54 yaş grupları arasındaki fark 10 puandır. Toplu bakıldığında, 8 saatten fazla uyuyanların oranı yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Bu oran 18-24 yaş grubunda en yüksek iken, 35-44 ve 45-54 yaş gruplarında en düşük düzeydedir.

"En fazla 45-54 yaş grubu 7 saatten az uyuyor"

Günde 7-8 saat uyuduğunu belirtenlerin oranı 35-44 yaş grubunda %59 ile en yüksek, 18-24 yaş grubunda %44 ile en düşük düzeydedir. Bu oran 65 ve üzeri ile 55-64 yaş gruplarında %55, 45-54 yaş grubunda %53 ve 25-34 yaş grubunda %52'dir. Günde 7 saatten az uyuyanların oranı ise 45-54 yaş grubunda %38 ile en yüksek, 35-44 yaş grubunda %32 ile en düşük düzeydedir. Bu oran 18-24 yaş grubunda %37, 55-64 yaş grubunda %34, 25-34 ile 65 ve üzeri yaş gruplarında %33'tür. Bu tablo, 7-8 saat ve 7 saatten az uyuyanların oranının yaş gruplarına göre değiştiğini ortaya koymaktadır. 35-44 yaş grubu hem 7-8 saat uyuyanların en çok hem de 7 saatten az uyuyanların en az olduğu gruptur.

Grafik 2.4: Eğitim Düzeyine Göre Günlük Ortalama Uyku Süresi



"Bir okul bitirmeyenlerin yarıya yakını 7 saatten az uyuyor"

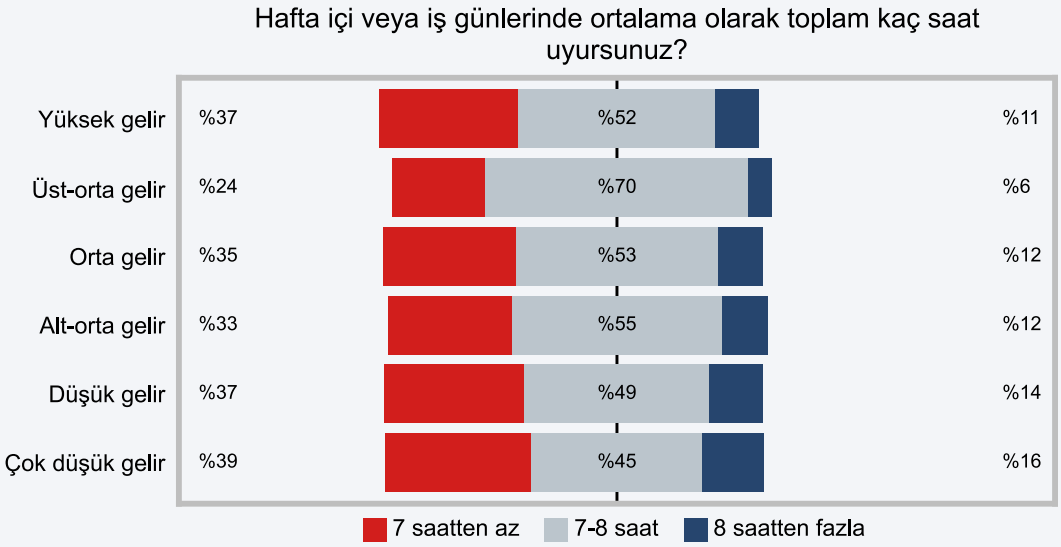
Grafik 2.4'e göre günde 7 saatten az uyuduğunu belirtenlerin oranı bir okul bitirmeyenlerde %48 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran lise mezunlarında %37, ilkokul mezunlarında %35, üniversite mezunlarında %33, lisansüstü mezunlarında %31 ve ortaokul/ilköğretim mezunlarında %30'dur. Bir okul bitirmeyenler ile ortaokul/ilköğretim mezunları arasındaki fark 18 puandır. Sonuç olarak, 7 saatten az uyuyanların oranı eğitim düzeyleri arasında farklılaşmaktadır. Bu oran bir okul bitirmeyenlerde öteki bütün eğitim düzeylerinden yüksek görünürken, ortaokul/ilköğretim mezunlarında en düşük düzeydedir.

"Lisansüstü mezunlarının on kişiden altısı 7-8 saat uyuyor"

Günde 7-8 saat uyuduğunu belirtenlerin oranı lisansüstü mezunlarında %60, üniversite mezunlarında %58, ortaokul/ilköğretim mezunlarında %56, ilkokul mezunlarında %51, lise mezunlarında %49 ve bir okul bitirmeyenlerde %35'tir. Günde 8 saatten fazla uyuyanların oranı ise bir okul bitirmeyenlerde

%17, ortaokul/ilköğretim, lise ve ilkokul mezunlarında %14, üniversite mezunlarında %9 ve lisansüstü mezunlarında %8 düzeyindedir. Görüldüğü gibi, 7-8 saat ve 8 saatten fazla uyuyanların oranı eğitim düzeylerine göre aynı değildir. 7-8 saat uyuyanlar en çok lisansüstü mezunlarında, en az bir okul bitirmeyenlerde görülürken, 8 saatten fazla uyuyanlarda durum bunun tersidir.

Grafik 2.5: Gelir Düzeyine Göre Günlük Ortalama Uyku Süresi



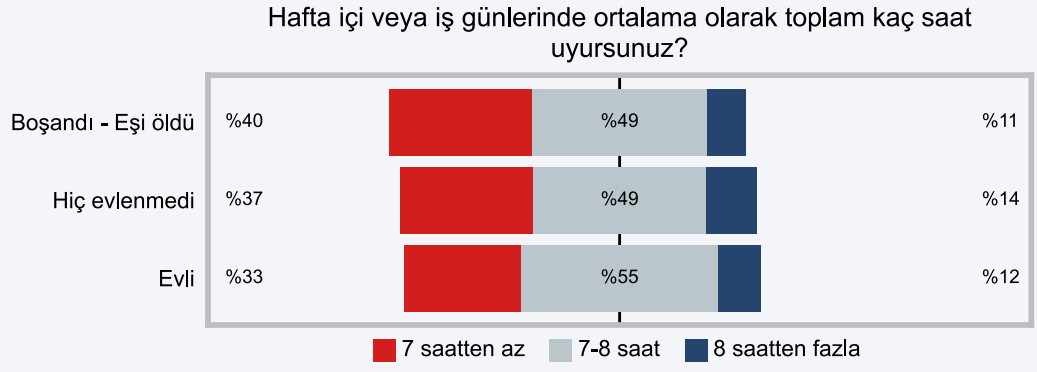
"Üst-orta gelir grubunda her on kişiden yedisi 7-8 saat uyuyor"

Grafik 2.5'e göre günde 7-8 saat uyuduğunu belirtenlerin oranı üst-orta gelir grubunda %70 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran alt-orta gelir grubunda %55, orta gelir grubunda %53, yüksek gelir grubunda %52, düşük gelir grubunda %49 ve çok düşük gelir grubunda %45'tir. Üst-orta gelir grubu ile çok düşük gelir grubu arasındaki fark 25 puandır. Toplu bakıldığında, 7-8 saat uyuyanların oranı gelir gruplarına göre değişmektedir. Bu oranda üst-orta gelir grubu öne çıkarken, en düşük oran çok düşük gelir grubundadır.

"En az üst-orta gelir grubu 8 saatten fazla uyuyor"

Günde 8 saatten fazla uyuduğunu belirtenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %16, üst-orta gelir grubunda ise %6'dır. Bu oran düşük gelir grubunda %14, orta ve alt-orta gelir gruplarında %12, yüksek gelir grubunda ise %11 düzeyindedir. Günde 7 saatten az uyuyanların oranı ise çok düşük gelir grubunda %39 ile en yüksek, üst-orta gelir grubunda %24 ile en düşük düzeydedir. Bu oran düşük ve yüksek gelir gruplarında %37, orta gelir grubunda %35, alt-orta gelir grubunda %33'tür. Bu tablo, 8 saatten fazla ve 7 saatten az uyuyanların gelir gruplarına göre farklı oranlarda olduğunu göstermektedir. Çok düşük gelir grubu her ikisinde de en yüksek orana sahipken, üst-orta gelir grubu en düşük orandadır.

Grafik 2.6: Medeni Duruma Göre Günlük Ortalama Uyku Süresi



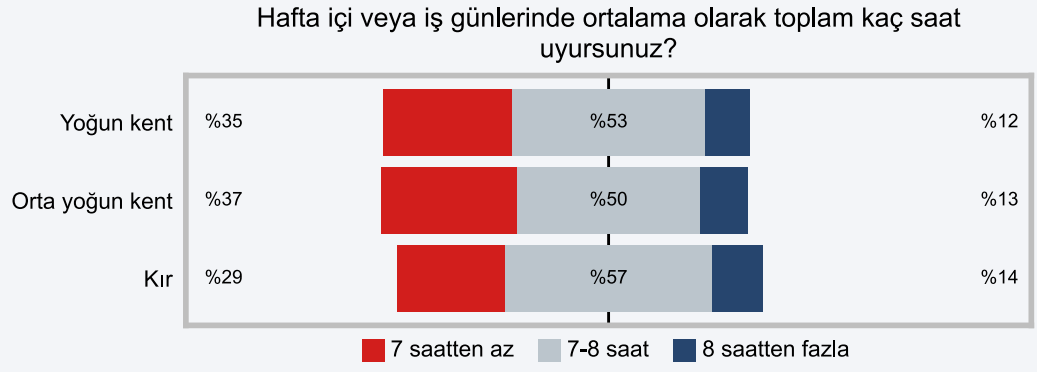
"En fazla boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler 7 saatten az uyuyor"

Grafik 2.6'ya göre günde 7 saatten az uyuduğunu belirtenlerin oranı boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %40, hiç evlenmemiş bireylerde %37 ve evli bireylerde %33'tür. Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler ile evliler arasındaki fark 7 puandır. Hiç evlenmemiş bireyler ile evliler arasındaki fark ise 4 puandır. Sonuç olarak, 7 saatten az uyuyanların oranında medeni duruma göre farklar bulunmaktadır. Bu oran boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde en yüksek, evli bireylerde en düşük düzeydeyken, hiç evlenmemiş bireyler bu iki grubun arasında kalmaktadır.

"Evlilerin yarıdan fazlası 7-8 saat uyuyor"

Günde 7-8 saat uyuduğunu belirtenlerin oranı evli bireylerde %55, hiç evlenmemiş bireylerde ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %49'dur. Günde 8 saatten fazla uyuyanların oranı ise hiç evlenmemiş bireylerde %14, evli bireylerde %12 ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %11 düzeyindedir. Bu oranda hiç evlenmemiş bireyler ile boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler arasındaki fark 3 puandır. Görüldüğü gibi, medeni durum grupları arasındaki fark 7-8 saat uyuyanlarda, 8 saatten fazla uyuyanlara göre daha büyüktür. 7-8 saat uyuyanların oranı evli bireylerde öteki iki gruptan yüksek iken, 8 saatten fazla uyuyanlar en çok hiç evlenmemiş bireylerde görülmektedir.

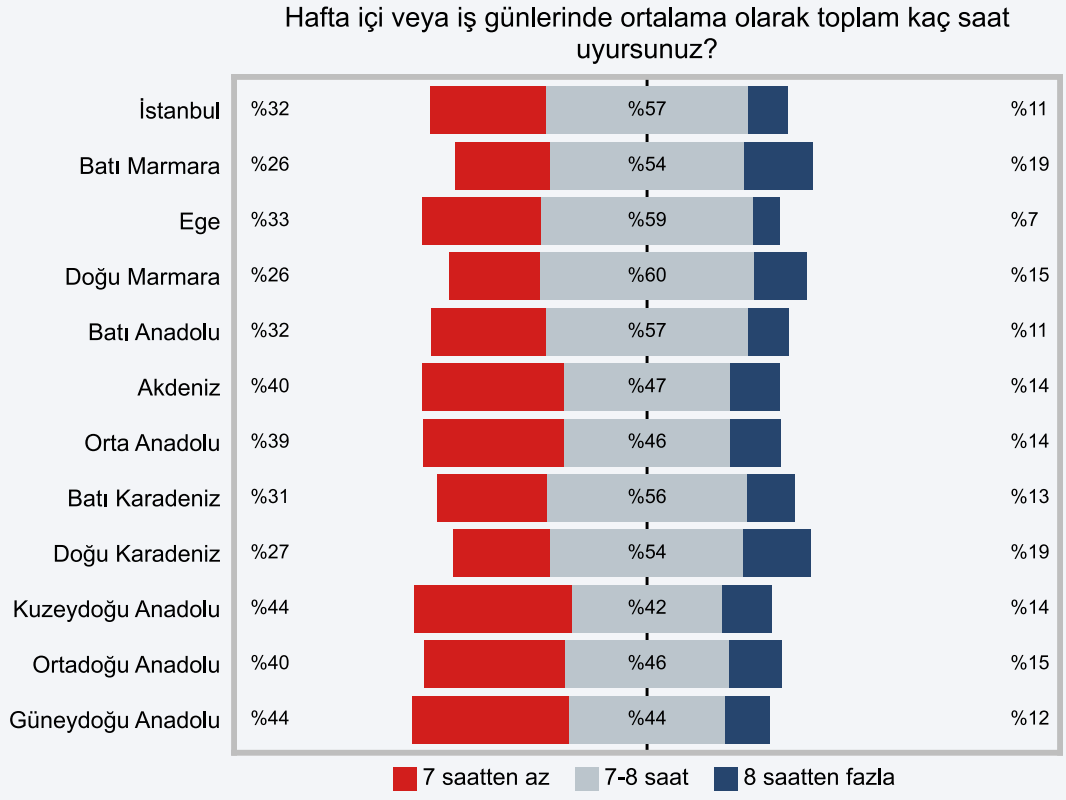
Grafik 2.7: Yerleşim Yerine Göre Günlük Ortalama Uyku Süresi



"Kırda 7 saatten az uyuyanların oranı en düşük"

Grafik 2.7'ye göre günde 7 saatten az uyuduğunu belirtenlerin oranı kırda %29 iken, orta yoğun kentte %37 ve yoğun kentte %35'tir. Günde 7-8 saat uyuyanların oranı kırda %57, yoğun kentte %53 ve orta yoğun kentte %50'dir. Günde 8 saatten fazla uyuduğunu belirtenlerin oranı kırda %14, orta yoğun kentte %13 ve yoğun kentte %12'dir. Bu oranda kır ile yoğun kent arasındaki fark 2 puandır. 7 saatten az uyuyanlarda ise kır ile orta yoğun kent arasındaki fark 8 puandır. Toplu bakıldığında, yerleşim türleri arasındaki farklar en çok 7 saatten az uyuyanlarda görülmektedir. Kırda 7 saatten az uyuyanlar yoğun kent ve orta yoğun kentten daha az görünürken, 7-8 saat uyuyanlar daha fazladır.

Grafik 2.8: Coğrafi Bölgelere Göre Günlük Ortalama Uyku Süresi



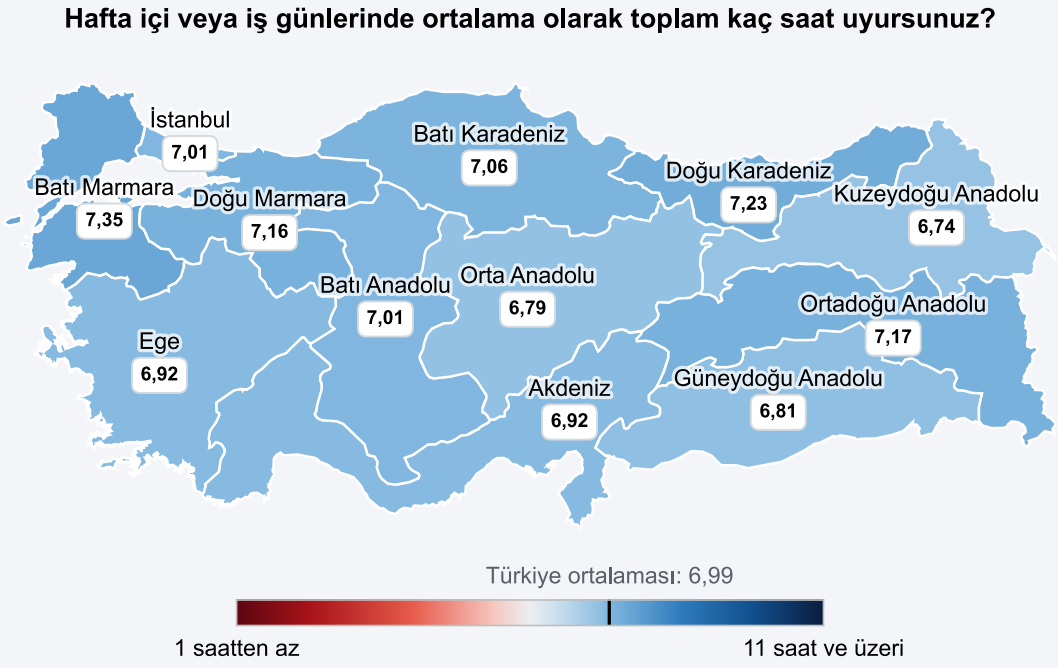
"7 saatten az uyuyanlar en çok Kuzeydoğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da"

Grafik 2.8'e göre günde 7 saatten az uyuduğunu belirtenlerin oranı %44 ile en yüksek Kuzeydoğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'dadır. Bu iki bölgeyi %40 ile Akdeniz ve Ortadoğu Anadolu, %39 ile Orta Anadolu izlemektedir. Bu oran Ege'de %33, İstanbul ve Batı Anadolu'da %32, Batı Karadeniz'de %31, Doğu Karadeniz'de %27, Doğu Marmara ve Batı Marmara'da ise %26'dır. Kuzeydoğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu ile Batı Marmara ve Doğu Marmara arasındaki fark 18 puandır. Bu tablo, 7 saatten az uyuyanların oranının bölgeden bölgeye değiştiğini göstermektedir. Kuzeydoğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da bu oran en yüksek düzeydeyken, Batı Marmara ve Doğu Marmara'da en düşük düzeydedir.

"7-8 saat uyuyanlar en çok Doğu Marmara'da"

Günde 7-8 saat uyuduğunu belirtenlerin oranı Doğu Marmara'da %60 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran Ege'de %59, İstanbul ve Batı Anadolu'da %57, Batı Karadeniz'de %56, Doğu Karadeniz ve Batı Marmara'da %54'tür. Bu oran Akdeniz'de %47, Ortadoğu Anadolu ve Orta Anadolu'da %46, Güneydoğu Anadolu'da %44 ve Kuzeydoğu Anadolu'da %42'dir. Günde 8 saatten fazla uyuyanların oranı ise Batı Marmara ve Doğu Karadeniz'de %19 ile en yüksek, Ege'de %7 ile en düşük seviyededir. Sonuç olarak, 7-8 saat ve 8 saatten fazla uyuyanlarda öne çıkan bölgeler birbirinden farklıdır. 7-8 saat uyuyanların oranı Doğu Marmara'da en yüksek iken, 8 saatten fazla uyuyanlar en çok Batı Marmara ve Doğu Karadeniz'de, en az Ege'de bulunmaktadır.

Harita 2.1: Coğrafi Bölgelere Göre Günlük Ortalama Uyku Süresi



"Ortalama uyku süresinde en yüksek Batı Marmara'da"

Harita 2.1'e göre günlük ortalama uyku süresi Türkiye genelinde 6,99 saattir. En yüksek ortalama 7,35 saatle Batı Marmara'dadır. Onu 7,23 saatle Doğu Karadeniz, 7,17 saatle Ortadoğu Anadolu, 7,16 saatle Doğu Marmara ve 7,06 saatle Batı Karadeniz izlemektedir. Grafik 2.8'de 8 saatten fazla uyuyanların en çok olduğu Batı Marmara ve Doğu Karadeniz, ortalama uyku süresinde de ilk iki sıradadır. İstanbul ve Batı Anadolu'da ortalama 7,01 saattir ve Türkiye ortalamasına çok yakındır. Görüldüğü gibi, Türkiye ortalamasının üzerinde kalan bölgeler arasında da ortalama uyku süresi değişmektedir. En yüksek ortalama Batı Marmara'da, ardından Doğu Karadeniz'de görülürken, İstanbul ve Batı Anadolu Türkiye ortalamasına yakındır.

"En kısa ortalama uyku süresi Kuzeydoğu Anadolu'da"

Ortalama uyku süresi en düşük 6,74 saatle Kuzeydoğu Anadolu'dadır. Onu 6,79 saatle Orta Anadolu, 6,81 saatle Güneydoğu Anadolu ve 6,92 saatle Akdeniz ile Ege izlemektedir. Grafik 2.8'de Ege'de 7-8

saat uyuyanların oranı yüksek olduğu hâlde, bu bölgenin ortalama uyku süresi Türkiye ortalamasının biraz altındadır. Aynı grafikte 8 saatten fazla uyuyanların en az olduğu bölge de Ege'dir. Batı Marmara ile Kuzeydoğu Anadolu arasındaki fark 0,61 saat, yani günde yaklaşık otuz yedi dakikadır. Toplu bakıldığında, ortalama uyku süresi bu bölgelerin hepsinde Türkiye ortalamasının altında kalmaktadır. En düşük ortalama Kuzeydoğu Anadolu'dadır, buna karşılık Akdeniz ile Ege Türkiye ortalamasına daha yakındır.

Bölüm Özeti:

Türkiye genelinde bireylerin %53'ü hafta içi veya iş günlerinde 7-8 saat, %35'i 7 saatten az ve %13'ü 8 saatten fazla uyumaktadır. Buna göre en geniş grubu 7-8 saat uyuyanlar oluştururken, toplumun yaklaşık üçte biri 7 saatin altında uyumaktadır. Cinsiyete göre bakıldığında, 7 saatten az uyuyanların oranı erkeklerde %36, kadınlarda %33 ile birbirine oldukça yakındır. Buna karşılık 8 saatten fazla uyuyanların oranı kadınlarda %15, erkeklerde ise %10'dur. Bu bulgu, kısa uyku sürelerinde cinsiyetler arasındaki farkın sınırlı, daha uzun uyku sürelerinde ise daha belirgin olduğunu göstermektedir.

Yaş gruplarında 7-8 saat uyuyanların oranı en yüksek %59 ile 35-44 yaş grubunda, en düşük ise %44 ile 18-24 yaş grubundadır. 18-24 yaş grubunda 8 saatten fazla uyuyanların oranı %19 ile diğer yaş gruplarından daha yüksektir. Bu dağılım, genç yetişkinlerde uyku süresinin diğer yaş gruplarına göre daha farklı bir yapı gösterdiğine işaret etmektedir. Orta yaş gruplarında 7-8 saatlik uyku daha yaygınken, genç yaş grubunda daha uzun uyuyanların payı daha yüksektir.

Eğitim düzeyine göre bakıldığında, 7 saatten az uyuyanların oranı herhangi bir okul bitirmeyenlerde %48 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran ortaokul veya ilköğretim mezunlarında %30'a kadar inmektedir. Gelir gruplarında ise 7-8 saat uyuyanların oranı üst-orta gelir grubunda %70 ile en yüksek, çok düşük gelir grubunda %45 ile daha düşük düzeydedir. Bu farklılıklar, uyku süresinin eğitim ve gelir gruplarında aynı biçimde dağılmadığını göstermektedir.

Medeni durumda evli bireylerin %55'i hafta içi veya iş günlerinde 7-8 saat uyumaktadır. Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde ise 7 saatten az uyuyanların oranı %40'tır. Yerleşim yerine göre 7 saatten az uyuyanların oranı kırda %29 ile iki kent türünün de altında kalmaktadır. Bölgesel dağılımda ise kısa uyku süresi daha belirgin biçimde farklılaşmaktadır. 7 saatten az uyuyanların oranı %44 ile Kuzeydoğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da en yüksek düzeydedir.

Ortalama uyku süreleri de bölgeler arasında farklılaşmaktadır. En uzun ortalama uyku süresi 7,35 saat ile Batı Marmara'da, en kısa ortalama ise 6,74 saat ile Kuzeydoğu Anadolu'dadır. İki bölge arasındaki fark yaklaşık 0,61 saat, yani günde yaklaşık 37 dakikadır. Günlük ölçekte sınırlı görünebilecek bu fark, bölgesel uyku alışkanlıklarının birbirinden farklılaşabildiğini göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, hafta içi veya iş günlerinde toplumun çoğunluğu 7-8 saat uyumaktadır. Bununla birlikte bireylerin üçte birinden fazlasının 7 saatin altında kalması, uyku süresi açısından önemli bir bulgudur. Kısa uyku süresi, 8 saatten fazla uyumaya kıyasla toplumda çok daha yaygındır. Ancak bu sonuçlar doğrudan kişilerin uykusunun yeterli ya da yetersiz olduğu şeklinde yorumlanmamalıdır. Uyku ihtiyacı bireyden bireye değişebilmekte, ayrıca uyku süresi tek başına uykunun ne kadar dinlendirici olduğunu göstermemektedir.

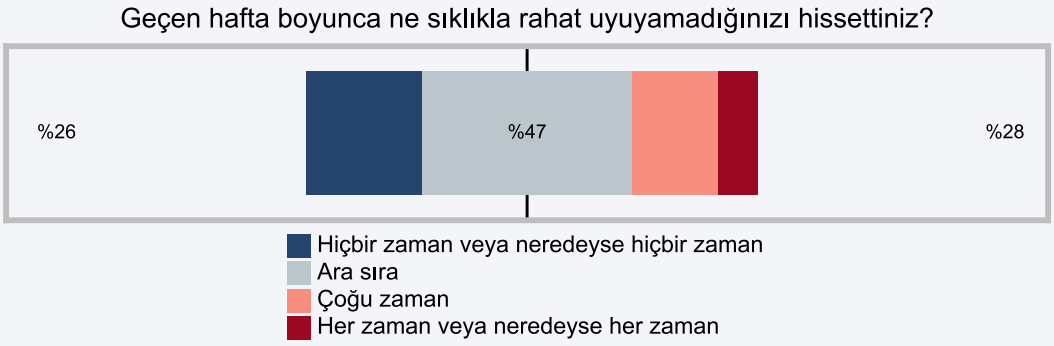
Bu nedenle bölümdeki bulgular, bireylerin hafta içi veya iş günlerinde uykuya ayırdıkları sürenin toplumun farklı kesimlerinde nasıl dağıldığını göstermektedir. Sorunun yalnızca hafta içi veya iş günlerini kapsaması da önemlidir. Hafta sonlarında daha uzun uyuma, eksik uykuyu telafi etme veya farklı uyku saatlerine sahip olma gibi durumlar bu göstergenin kapsamı dışında kalmaktadır.

Bölüm 3: Rahat Uyku Deneyimi

Bu bölümde bireylerin geçen hafta boyunca ne sıklıkla rahat uyuyamadıkları incelenmektedir. Önceki iki bölümden farklı olarak, burada değerlendirilen durum genel uyku alışkanlıklarını değil, yalnızca son bir haftadaki deneyimi yansıtmaktadır. Katılımcılardan rahat uyuyamama sıklıklarını "hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman", "ara sıra", "çoğu zaman" ve "her zaman veya neredeyse her zaman" seçeneklerinden biriyle belirtmeleri istenmiştir. Bulgular sunulurken "çoğu zaman" ile "her zaman veya neredeyse her zaman" yanıtları birlikte değerlendirilmiş, "ara sıra" yanıtı ise ayrı bir kategori olarak korunmuştur.

Rahat uyuyamama durumu zaman zaman görülebileceği için, bu göstergede özellikle yaşanma sıklığı önem taşımaktadır. Ara sıra rahat uyuyamamak ile bu durumu çoğu zaman ya da neredeyse her zaman yaşamak aynı düzeyde değerlendirilmemelidir. Bu nedenle bölümde, rahat uyuyamamanın yalnızca görülüp görülmediği değil, ne kadar sık tekrarlandığı da dikkate alınmaktadır.

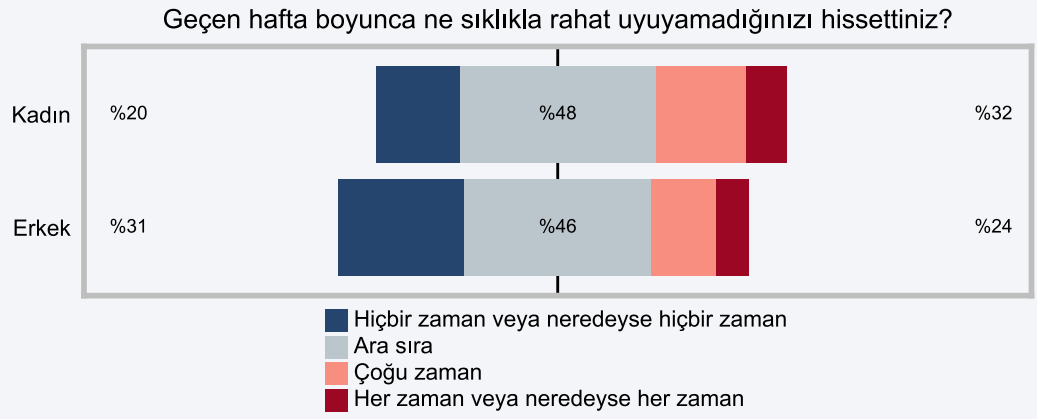
Grafik 3.1: Rahat Uyku Deneyimi



"Yaklaşık her dört kişiden biri rahat uyuyamıyor"

Grafik 3.1'e göre geçen hafta boyunca rahat uyuyamadığını çoğu zaman veya her zaman hisseden bireylerin oranı %28'dir. Bu oran, rahat uyuyanların oranından yalnızca 2 puan yüksektir. Rahat uyuyamamayı hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı %26'dır. Yanıtların en kalabalık grubunu ise %47 ile ara sıra diyenler oluşturmaktadır. Özet olarak, rahat uyuyamama sıklığına verilen yanıtlarda gruplar farklı büyüklüktedir. Ara sıra diyenler en kalabalık grubu oluştururken, rahat uyuyamayanlar ile rahat uyuyanların oranı birbirine yakındır.

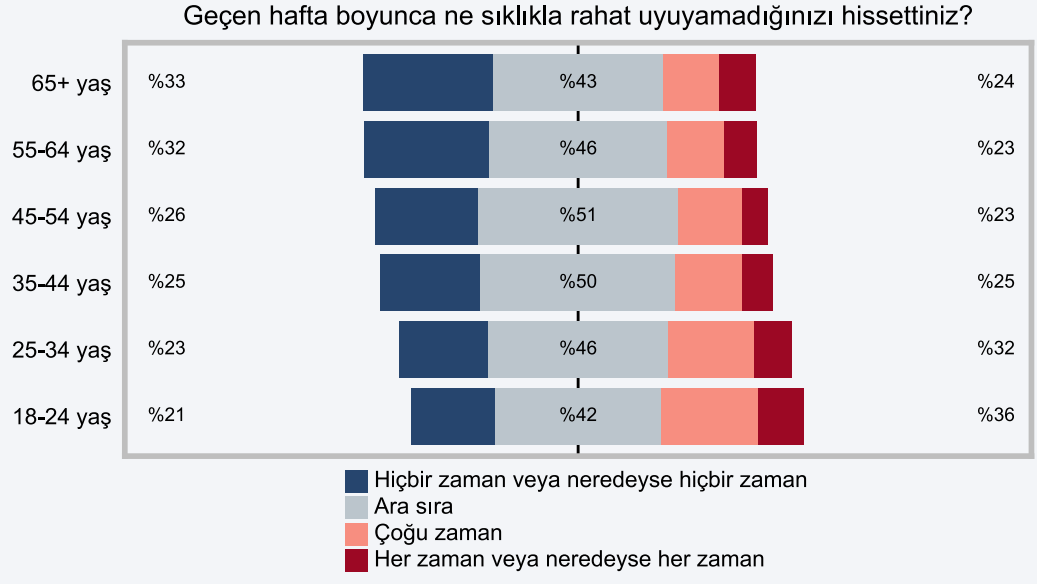
Grafik 3.2: Cinsiyete Göre Rahat Uyku Deneyimi



"Erkekler kadınlardan daha rahat uyuyor"

Grafik 3.2'ye göre, rahat uyuyamadığını çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı kadınlarda %32, erkeklerde %24'tür. Buna göre, sık sık rahat uyuyamadığını belirtenlerin oranı kadınlarda erkeklerden 8 puan daha yüksektir. Buna karşılık, rahat uyuyamama durumunu hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı erkeklerde %31, kadınlarda %20'dir. Bu oran erkeklerde kadınlardan 11 puan daha yüksektir. Rahat uyuyamadığını ara sıra belirtenlerin oranı ise kadınlarda %48, erkeklerde %46 olup birbirine oldukça yakındır. Genel olarak, cinsiyetler arasındaki farklılık özellikle rahat uyuyamama durumunu sık yaşayanlar ile bu durumu hiç ya da neredeyse hiç yaşamayanlarda belirginleşmektedir. Kadınlarda sık rahat uyuyamama daha yaygınken, erkeklerde bu durumu hiç ya da neredeyse hiç yaşamayanların oranı daha yüksektir.

Grafik 3.3: Yaş Gruplarına Göre Rahat Uyku Deneyimi



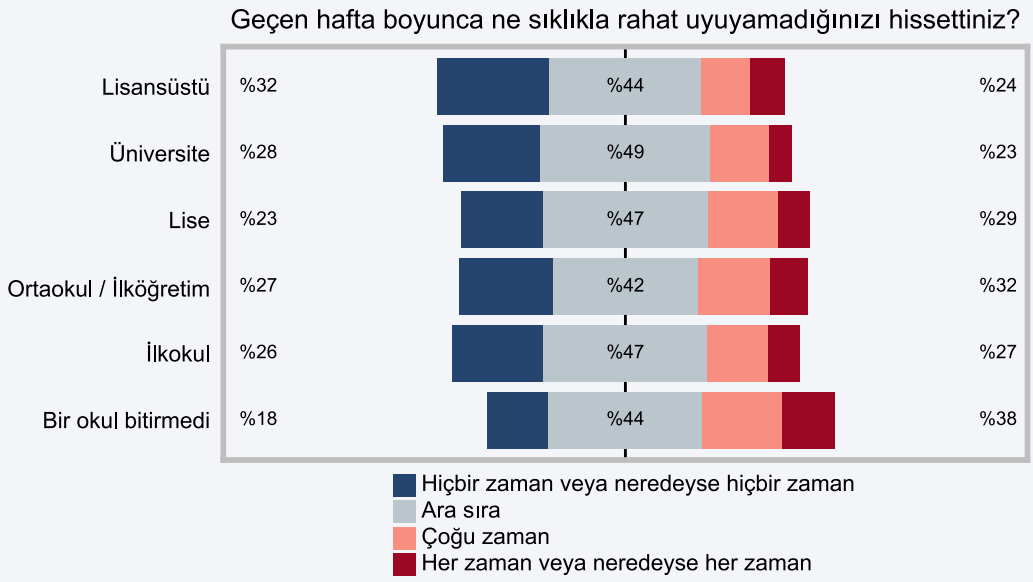
"Gençler en fazla rahat uyuyamayanlar"

Grafik 3.3'e göre rahat uyuyamadığını çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı 18-24 yaş grubunda %36 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran 25-34 yaş grubunda %32, 35-44 yaş grubunda %25, 65 ve üzeri yaş grubunda %24, 45-54 ve 55-64 yaş gruplarında ise %23'tür. 18-24 yaş grubu ile 65 ve üzeri yaş grubu arasındaki fark 12 puandır. 35-44 yaş grubundan itibaren oranlar birbirine yakındır. Bütün olarak değerlendirildiğinde, rahat uyuyamayanların oranı yaş gruplarına göre değişmektedir. Rahat uyuyamayanlar 18-24 ve 25-34 yaş gruplarında daha fazla iken 35-44 yaş grubu ve üzerindeki gruplarda daha azdır.

"Rahat uyku deneyimi yaş ilerledikçe artıyor"

Rahat uyuyamamayı hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı 18-24 yaş grubunda %21, 25-34 yaş grubunda %23, 35-44 yaş grubunda %25 ve 45-54 yaş grubunda %26'dır. Bu oran 55-64 yaş grubunda %32, 65 ve üzeri yaş grubunda ise %33'tür. Grafik 1.3'te de uykusundan memnun olanların oranı yaşı büyük gruplarda daha yüksektir. Ara sıra diyenlerin oranı ise 45-54 yaş grubunda %51 ile en yüksek, 18-24 yaş grubunda %42 ile en düşük seviyededir. Bu sonuçlar, rahat uyuyanların ve ara sıra diyenlerin oranının yaş grupları arasında farklı olduğunu göstermektedir. Rahat uyuyanlar 18-24 yaş grubundan 65 ve üzeri yaş grubuna doğru artarken, ara sıra diyenler en çok 45-54 yaş grubunda, en az 18-24 yaş grubunda görülmektedir.

Grafik 3.4: Eğitim Düzeyine Göre Rahat Uyku Deneyimi



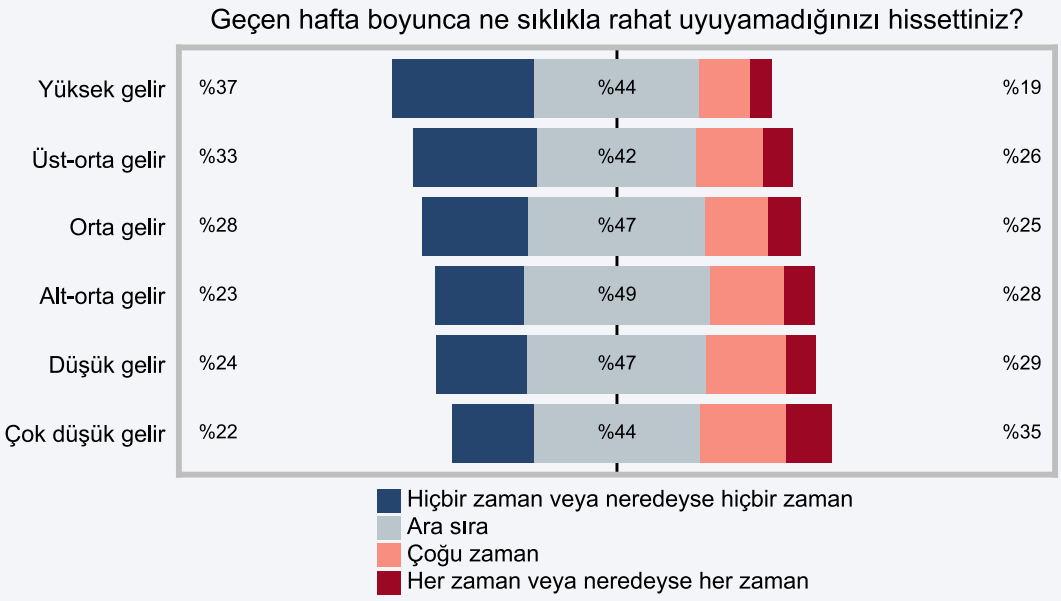
"En çok bir okul bitirmeyenler rahat uyuyamıyor"

Grafik 3.4'e göre rahat uyuyamadığını çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı bir okul bitirmeyenlerde %38 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran ortaokul/ilköğretim mezunlarında %32, lise mezunlarında %29, ilkokul mezunlarında %27, lisansüstü mezunlarında %24 ve üniversite mezunlarında %23'tür. Bir okul bitirmeyenler ile üniversite mezunları arasındaki fark 15 puandır. Özet olarak, eğitim düzeyleri rahat uyuyamayanların oranı bakımından birbirinden ayrılmaktadır. Rahat uyuyamayanların oranı bir okul bitirmeyenlerde en yüksek, üniversite mezunlarında ise en düşük düzeydedir.

"Lisansüstü mezunlarının üçte biri rahat uyuyor"

Rahat uyuyamamayı hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı lisansüstü mezunlarında %32, üniversite mezunlarında %28 ve ortaokul/ilköğretim mezunlarında %27'dir. Bu oran ilkokul mezunlarında %26, lise mezunlarında %23 ve bir okul bitirmeyenlerde %18'dir. Ara sıra diyenlerin oranı üniversite mezunlarında %49, lise ve ilkokul mezunlarında %47, lisansüstü mezunlarında ve bir okul bitirmeyenlerde %44, ortaokul/ilköğretim mezunlarında ise %42 düzeyindedir. Ana hatlarıyla, rahat uyuyanların ve ara sıra diyenlerin oranının eğitim düzeyine göre farklılaştığı görülmektedir. Rahat uyuyanlar en çok lisansüstü mezunlarında, en az bir okul bitirmeyenlerde görülürken, ara sıra diyenler en çok üniversite mezunları arasındadır.

Grafik 3.5: Gelir Düzeyine Göre Rahat Uyku Deneyimi



"Çok düşük gelir grubunun üçte birinden fazlası rahat uyuyamıyor"

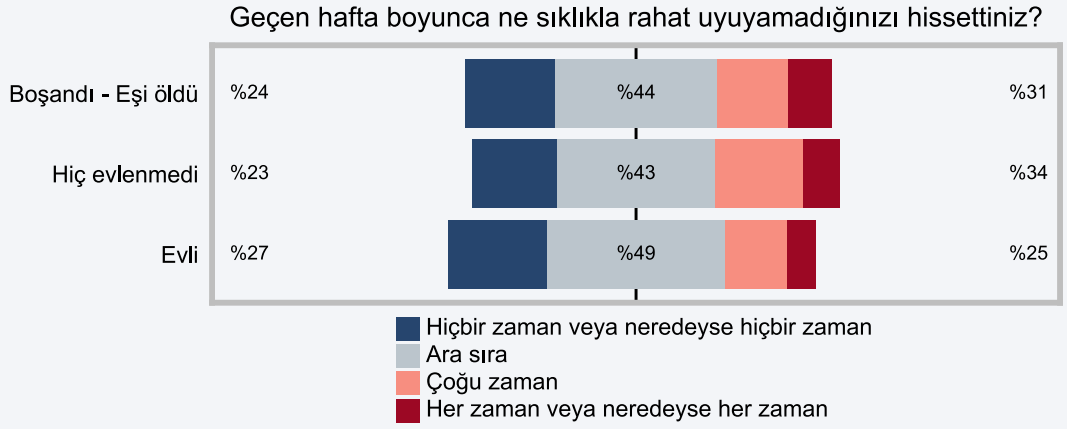
Grafik 3.5'e göre rahat uyuyamadığını çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %35 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran düşük gelir grubunda %29, alt-orta gelir grubunda %28, orta gelir grubunda %25, üst-orta gelir grubunda %26 ve yüksek gelir grubunda %19'dur. Çok düşük ve yüksek gelir grupları arasındaki fark 16 puandır. Bütün olarak değerlendirildiğinde, rahat uyuyamayanların oranı gelir gruplarında aynı düzeyde değildir. En yüksek oran çok düşük gelir grubunda, en düşük oran ise yüksek gelir grubunda görülmektedir.

"Rahat uyuyanlar en çok yüksek gelir grubunda"

Rahat uyuyamamayı hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı yüksek gelir grubunda %37, üst-orta gelir grubunda %33 ve orta gelir grubunda %28'dir. Bu oran düşük gelir grubunda %24, alt-orta gelir grubunda %23 ve çok düşük gelir grubunda %22 seviyesindedir. Ara sıra diyenlerin oranı ise alt-orta gelir grubunda %49, orta ve düşük gelir gruplarında %47, yüksek ve çok düşük gelir gruplarında %44 ve üst-orta gelir grubunda %42'dir. Bu sonuçlar, rahat uyuyanların

ve ara sıra diyenlerin oranının gelir grupları arasında değiştiğini ortaya koymaktadır. Rahat uyuyanlar en çok yüksek gelir grubunda, en az çok düşük gelir grubunda yer alırken, ara sıra diyenlerin oranı alt-orta gelir grubunda en yüksektir.

Grafik 3.6: Medeni Duruma Göre Rahat Uyku Deneyimi



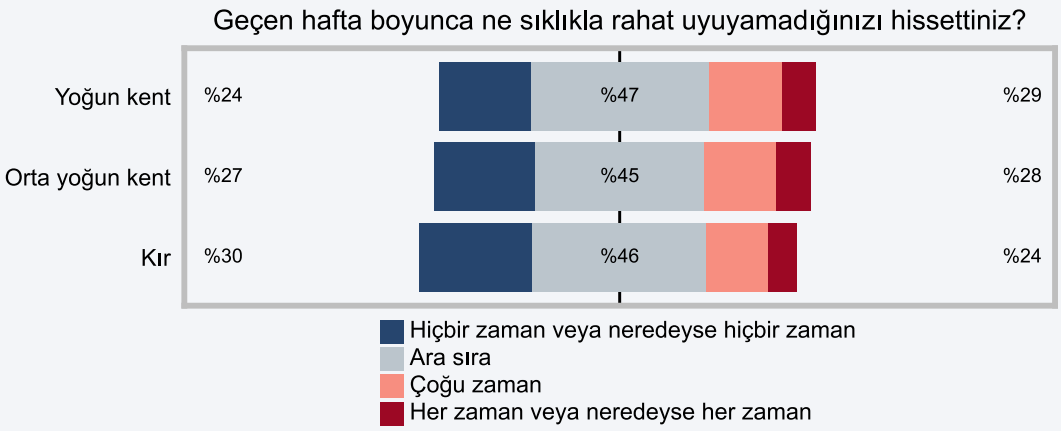
"Evliler daha rahat uyuyor"

Grafik 3.6'ya göre rahat uyuyamadığını çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı hiç evlenmemiş bireylerde %34, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %31 ve evli bireylerde %25'tir. Hiç evlenmemişler ile evliler arasındaki fark 9 puandır. Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler ise iki grubun arasında, evlilerin 6 puan üzerinde yer almaktadır. Özet olarak, medeni durum grupları arasında rahat uyuyamayanların oranında farklar bulunmaktadır. Rahat uyuyamayanların en çok olduğu grup hiç evlenmemişler, en az olduğu grup ise evlilerdir.

"Her üç grupta da yaklaşık dörtte biri rahat uyuyor"

Ara sıra rahat uyuyamadığını belirtenlerin oranı evli bireylerde %49, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %44 ve hiç evlenmemiş bireylerde %43'tür. Rahat uyuyamamayı hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı ise evlilerde %27, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %24 ve hiç evlenmemişlerde %23'tür. Rahat uyuyanlarda evliler ile hiç evlenmemişler arasındaki fark 4 puandır. Ana hatlarıyla, ara sıra diyenlerde ve rahat uyuyanlarda medeni durum grupları aynı sırayı izlemektedir. Evliler hem ara sıra diyenlerde hem de rahat uyuyanlarda en yüksek orana sahipken, hiç evlenmemişler her ikisinde de en düşük düzeydedir.

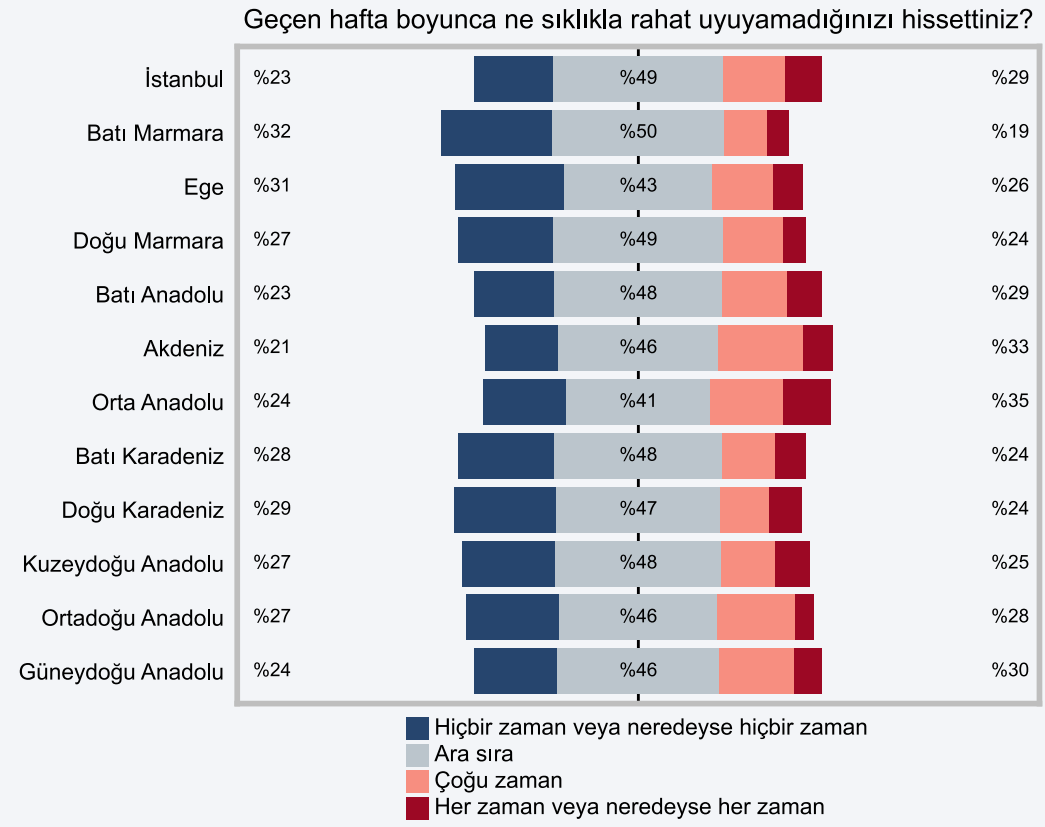
Grafik 3.7: Yerleşim Yerine Göre Rahat Uyku Deneyimi



"Kırdakiler en fazla rahat uyuyor"

Grafik 3.7'ye göre rahat uyuyamadığını çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı yoğun kentte %29, orta yoğun kentte %28 ve kırda %24'tür. Kır ile yoğun kent arasındaki 5 puan fark, Grafik 3.4'teki eğitim farkından (15 puan) ve Grafik 3.5'teki gelir farkından (16 puan) küçüktür. Rahat uyuyamamayı hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı kırda %30, orta yoğun kentte %27 ve yoğun kentte %24'tür. Ara sıra diyenlerin oranı yoğun kentte %47, kırda %46 ve orta yoğun kentte %45'tir. Bütün olarak değerlendirildiğinde, yerleşim yerleri arasındaki farklar rahat uyuyanlarda ve rahat uyuyamayanlarda birbiriyle uyumludur. Kır, rahat uyuyanların en çok, rahat uyuyamayanların en az olduğu yerleşim yeri iken yoğun kentte durum bunun tersidir.

Grafik 3.8: Coğrafi Bölgelere Göre Rahat Uyku Deneyimi



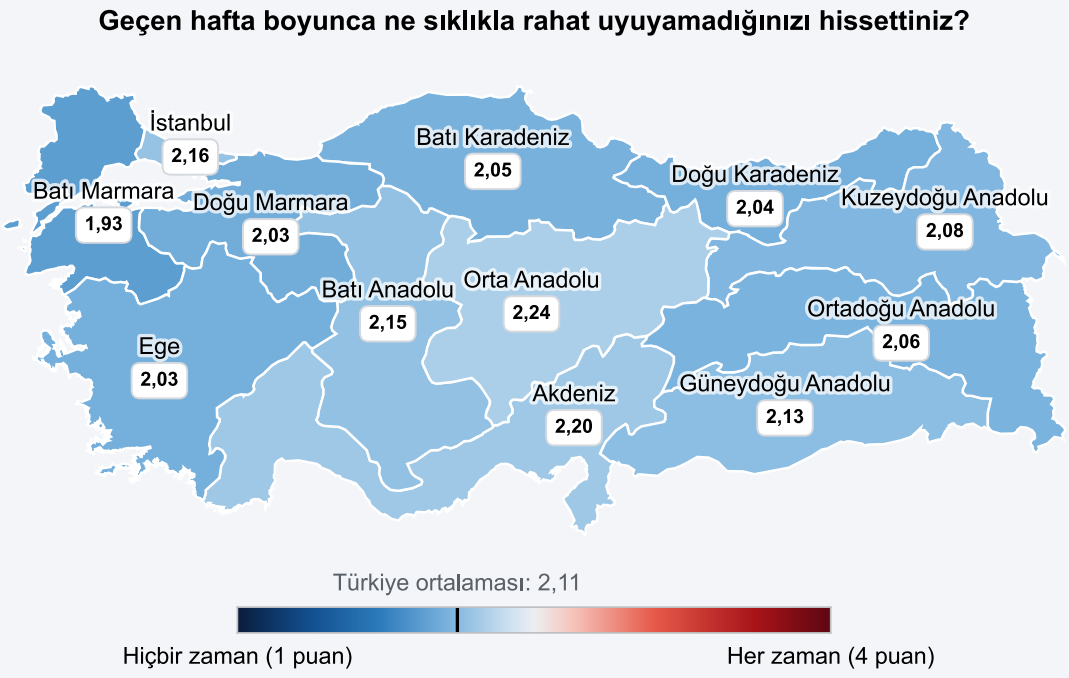
"Rahat uyuyamayanlar en çok Orta Anadolu'da"

Grafik 3.8'e göre rahat uyuyamadığını çoğu zaman veya her zaman belirtenlerin oranı %35 ile en yüksek Orta Anadolu'dadır. Bu bölgeyi %33 ile Akdeniz ve %30 ile Güneydoğu Anadolu izlemektedir. İstanbul ve Batı Anadolu %29, Ortadoğu Anadolu %28, Ege %26, Kuzeydoğu Anadolu %25, Doğu Marmara, Batı Karadeniz ve Doğu Karadeniz %24 ve Batı Marmara %19 ile bu bölgelerin ardından gelmektedir. Orta Anadolu ile Batı Marmara arasındaki fark 16 puandır. Bu sonuçlar, rahat uyuyamayanların oranının bölgeden bölgeye değiştiğini yansıtmaktadır. Rahat uyuyamayanların oranı Orta Anadolu'da en yüksek, Akdeniz'de bunun hemen altında, Batı Marmara'da ise en düşük düzeydedir.

"En rahat uyuyanlar Batı Marmara'da yaşıyor"

Rahat uyuyamamayı hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını belirtenlerin oranı Batı Marmara'da %32 ile en yüksek düzeydedir. Bu oranı %31 ile Ege, %29 ile Doğu Karadeniz, %28 ile Batı Karadeniz, %27 ile Doğu Marmara, Kuzeydoğu Anadolu ve Ortadoğu Anadolu izlemektedir. Bu oran Orta Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da %24, İstanbul ve Batı Anadolu'da %23, Akdeniz'de ise %21 ile en düşük seviyededir. Ara sıra diyenlerin oranı ise Batı Marmara'da %50 ile en yüksek, Orta Anadolu'da %41 ile en düşük düzeydedir. Özet olarak, rahat uyuyanlar ve ara sıra diyenler bölgelerde farklı oranlarda yer almaktadır. Rahat uyuyanlar ve ara sıra diyenler en çok Batı Marmara'da görülmekte, buna karşılık rahat uyuyanlar Akdeniz'de, ara sıra diyenler Orta Anadolu'da en azdır.

Harita 3.1: Coğrafi Bölgelere Göre Rahat Uyuyamama Ortalaması



"Rahat uyuyamama ortalaması en yüksek Orta Anadolu'da"

Harita 3.1'de bölgeler yüzdeyle değil, rahat uyuyamama ortalamasıyla karşılaştırılmaktadır. Türkiye ortalaması 2,11'dir. En yüksek ortalama 2,24 ile Orta Anadolu'dadır. Onu 2,20 ile Akdeniz, 2,16 ile İstanbul, 2,15 ile Batı Anadolu ve 2,13 ile Güneydoğu Anadolu izlemektedir. En düşük ortalama 1,93 ile Batı Marmara'dadır. Onu 2,03 ile Ege ve Doğu Marmara, 2,04 ile Doğu Karadeniz ve 2,05 ile Batı Karadeniz izlemektedir. Kuzeydoğu Anadolu (2,08) ve Ortadoğu Anadolu (2,06) Türkiye ortalamasının hemen altındadır. Batı Marmara ile Orta Anadolu arasındaki fark 0,31 puandır. Ana hatlarıyla, rahat uyuyamama ortalaması bölgeler arasında farklı düzeylerdedir. Ortalama Orta Anadolu'da en yüksek, Batı Marmara'da en düşük düzeydeyken Güneydoğu Anadolu ile Kuzeydoğu Anadolu Türkiye ortalamasına en yakın bölgelerdir.

Bölüm Özeti:

Türkiye genelinde bireylerin %28'i geçen hafta boyunca çoğu zaman veya her zaman rahat uyuyamadığını belirtmektedir. Katılımcıların %26'sı bu durumu hiçbir zaman veya neredeyse hiçbir zaman yaşamadığını ifade ederken, %47 ile en geniş grubu rahat uyuyamadığını ara sıra belirtenler oluşturmaktadır. Bu dağılım, rahat uyuyamamanın önemli bir bölüm tarafından en azından zaman zaman deneyimlendiğini, ancak sık yaşanan rahat uyuyamamanın daha sınırlı bir grupta toplandığını göstermektedir.

Cinsiyete göre bakıldığında, çoğu zaman veya her zaman rahat uyuyamadığını belirtenlerin oranı kadınlarda %32, erkeklerde %24'tür. Yaş grupları arasında bu oran 18-24 yaş grubunda %36 ile en yüksek düzeydeyken, 45-54 ve 55-64 yaş gruplarında %23'e inmektedir. Eğitim düzeyinde en yüksek oran %38 ile herhangi bir okul bitirmeyenlerde, en düşük oran ise %23 ile üniversite mezunlarında görülmektedir. Gelir gruplarında da benzer bir farklılaşma vardır; rahat uyuyamayanların oranı çok düşük gelir grubunda %35, yüksek gelir grubunda ise %19'dur.

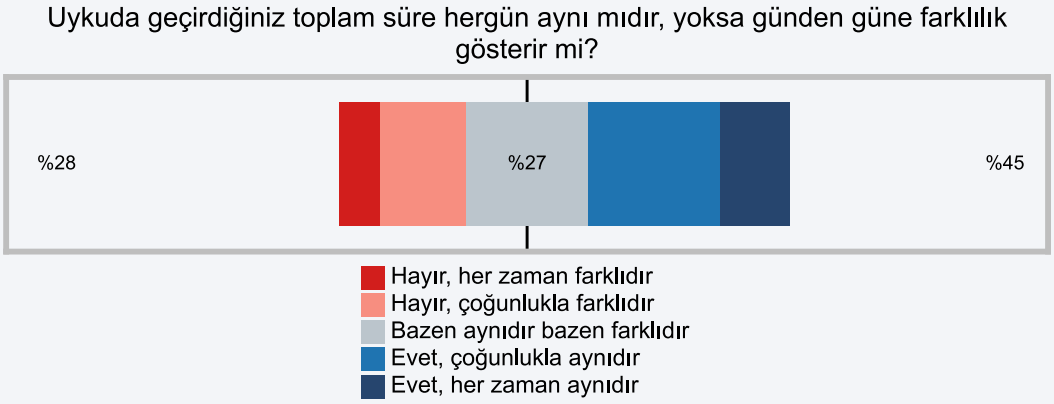
Medeni duruma göre, çoğu zaman veya her zaman rahat uyuyamadığını belirtenlerin oranı hiç evlenmemiş bireylerde %34 ile en yüksek düzeydedir. Evli bireylerde bu oran %25'tir. Yerleşim yerine göre ise yoğun kentlerde yaşayanların %29'u, kırda yaşayanların %24'ü sık rahat uyuyamadığını belirtmektedir. Bölgesel dağılımda Orta Anadolu %35 ve Akdeniz %33 ile daha yüksek oranlara sahipken, Batı Marmara %19 ile en düşük düzeydedir. Bölge ortalamalarında da Batı Marmara 1,93 ile en düşük değere sahiptir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, rahat uyuyamama deneyiminin farklı toplumsal gruplarda aynı düzeyde olmadığı görülmektedir. Kadınlarda, genç yaş grubunda, daha düşük eğitim ve gelir gruplarında ve hiç evlenmemiş bireylerde sık rahat uyuyamama oranları görece daha yüksektir. Bununla birlikte, bu bulguların yalnızca son bir haftaya ilişkin öz-bildirimlere dayandığı dikkate alınmalıdır.

Bölüm 4: Günlük Uyku Süresindeki Değişim

Bu bölümde, uykuda geçirilen toplam sürenin her gün aynı olup olmadığı ele alınmaktadır. Önceki bölümlerde uykunun niteliği ve miktarı incelenmiştir. Bu bölümden itibaren ise uykunun günler arasındaki değişimine geçilmektedir. Vücudun gündüz ve geceye göre işleyen bir iç saati vardır. Her gün benzer sürede ve benzer saatlerde uyumak bu saatle uyumu kolaylaştırır. Bu yüzden uykuda yalnızca ne kadar uyunduğu değil, bu sürenin günden güne ne kadar değiştiği de önemlidir. Soruya verilen beş yanıt, okumayı kolaylaştırmak için her zaman veya çoğunlukla farklı, bazen aynı bazen farklı ve her zaman veya çoğunlukla aynı olmak üzere üç gruba indirgenmiştir.

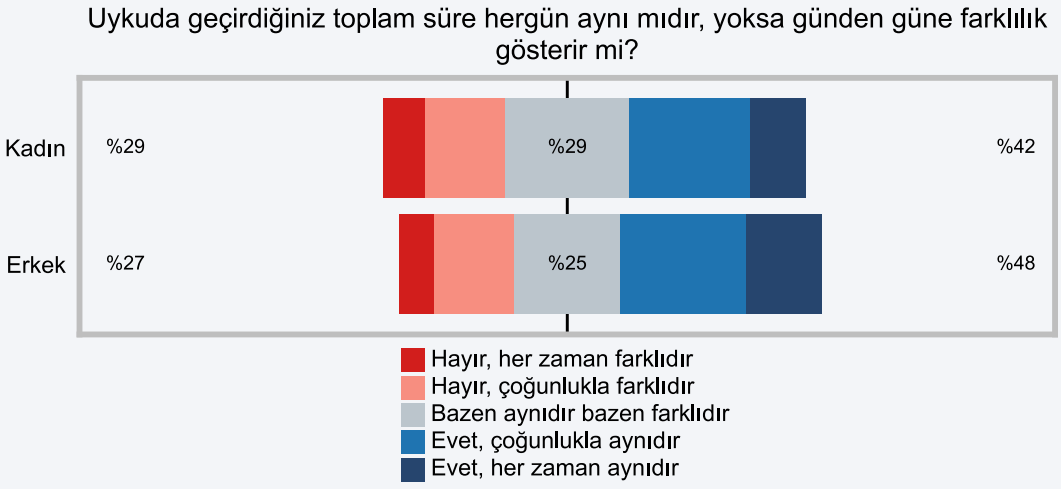
Grafik 4.1: Günlük Uyku Süresindeki Değişim



"Her iki kişiden yaklaşık biri her gün aynı süre uyuyor"

Grafik 4.1'e göre uykuda geçirdiği toplam sürenin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtenlerin oranı %45'tir. Katılımcıların %28'i uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla farklı olduğunu, %27'si ise bazen aynı bazen farklı olduğunu belirtmektedir. Her gün aynı süre uyuyanların oranı, uyku süresi her zaman veya çoğunlukla farklı olanlardan 17 puan yüksektir. Uyku süresi her zaman veya çoğunlukla farklı olanlar ile bazen aynı bazen farklı diyenler arasında yalnızca 1 puan fark vardır. Kısaca, uyku süresinin her gün aynı olup olmadığı sorusunda yanıt gruplarından biri öne çıkmaktadır. Her gün aynı süre uyuyanlar öteki iki gruptan daha kalabalık görünürken, uyku süresi her zaman veya çoğunlukla farklı olanlar ile bazen aynı bazen farklı diyenler neredeyse eşit düzeydedir.

Grafik 4.2: Cinsiyete Göre Günlük Uyku Süresindeki Değişim



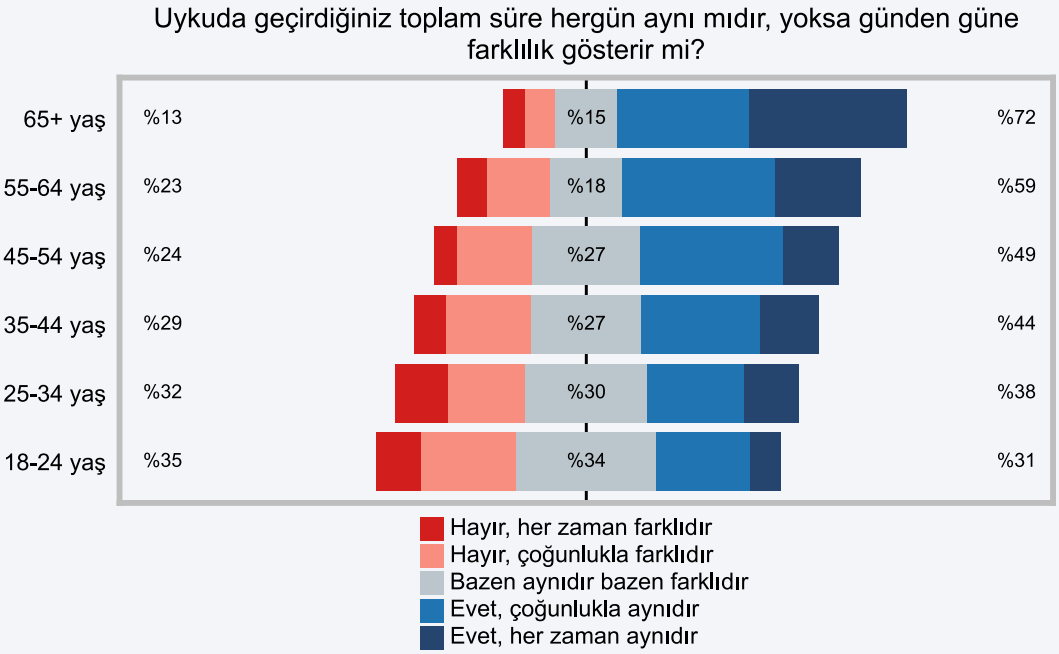
"Her gün aynı süre uyuyanlar erkeklerde kadınlardan 6 puan fazla"

Grafik 4.2'ye göre, uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtenlerin oranı erkeklerde %48, kadınlarda %42'dir. Buna göre, düzenli olarak benzer sürelerde uyuyanların oranı erkeklerde kadınlardan 6 puan daha yüksektir. Her iki cinsiyette de en geniş grubu uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtenler oluşturmaktadır. Bu grubun oranı, uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla farklı olduğunu belirtenlerin oranından kadınlarda 13, erkeklerde ise 21 puan daha yüksektir. Genel olarak, uyku süresinin düzenliliği açısından kadınlar ve erkekler arasında sınırlı bir fark görülmekle birlikte, her iki grupta da benzer sürelerde uyuyanlar, uyku süresi sık değişenlerden daha geniş bir kesimi oluşturmaktadır.

"İki cinsiyette de uyku süresi günden güne değişenler dörtte birden fazla"

Uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla farklı olduğunu belirtenlerin oranı kadınlarda %29, erkeklerde %27 düzeyindedir. Uyku süresini bazen aynı bazen farklı bulanların oranı kadınlarda %29, erkeklerde %25'tir. Kadınlar ile erkekler arasındaki fark, uyku süresi her zaman veya çoğunlukla farklı olanlarda 2 puan, bazen aynı bazen farklı diyenlerde 4 puandır. Bu veriler, uyku süresi her zaman veya çoğunlukla farklı olanlar ile bazen aynı bazen farklı diyenlerin kadınlarda ve erkeklerde yakın düzeylerde olduğunu göstermektedir. Her iki yanıt da kadınlarda erkeklerden biraz daha sık verilmektedir.

Grafik 4.3: Yaş Gruplarına Göre Günlük Uyku Süresindeki Değişim



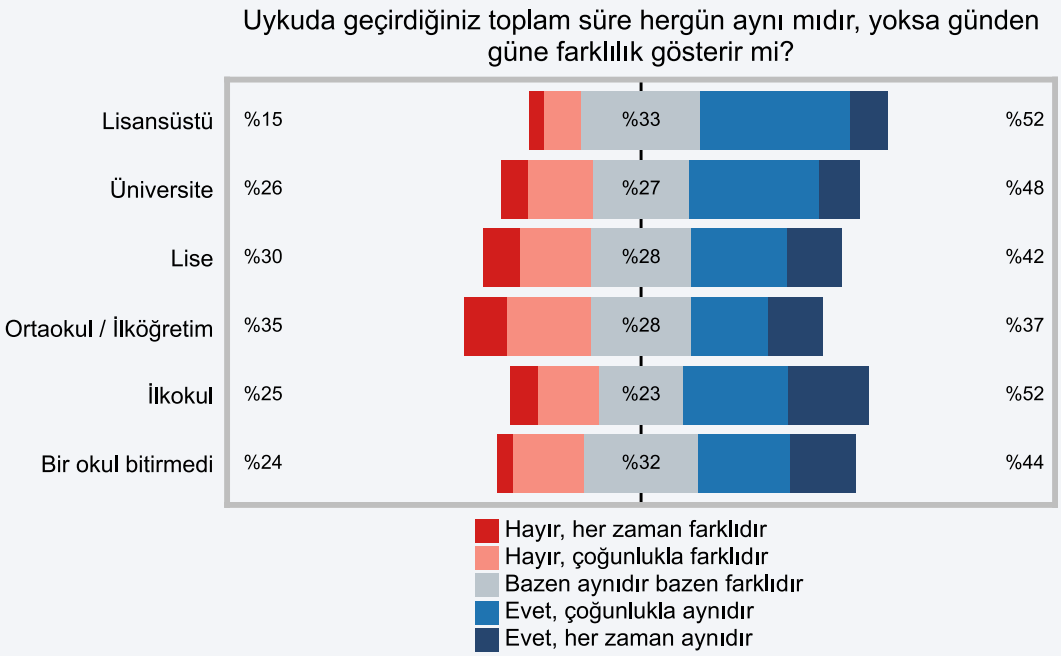
"Yaşlıların dörtte üçe yakını her gün aynı süre uyuyor"

Grafik 4.3'e göre uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtenlerin oranı 65 ve üzeri yaş grubunda %72 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran 55-64 yaş grubunda %59, 45-54 yaş grubunda %49, 35-44 yaş grubunda %44, 25-34 yaş grubunda %38 ve 18-24 yaş grubunda %31'dir. 65 ve üzeri yaş grubu ile 18-24 yaş grubu arasındaki fark 41 puandır. Bir bütün olarak, her gün aynı süre uyuyanların oranı yaş grupları arasında geniş bir aralıkta değişmektedir. Bu oran yaş grubu büyüdükçe artmakta, en düşük 18-24 yaş grubunda, en yüksek 65 ve üzeri yaş grubunda görülmektedir.

"Gençlerin uyku süresi daha çok değişiyor"

Uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla farklı olduğunu belirtenlerin oranı 18-24 yaş grubunda %35, 65 ve üzeri yaş grubunda ise %13'tür. Bu oran 25-34 yaş grubunda %32, 35-44 yaş grubunda %29, 45-54 yaş grubunda %24 ve 55-64 yaş grubunda %23 düzeyindedir. Bazen aynı bazen farklı diyenlerin oranı ise 18-24 yaş grubunda %34, 25-34 yaş grubunda %30, 35-44 ve 45-54 yaş gruplarında %27, 55-64 yaş grubunda %18 ve 65 ve üzeri yaş grubunda %15'tir. Kısaca, uyku süresi her zaman veya çoğunlukla farklı olanlar ile bazen aynı bazen farklı diyenlerin oranı yaş gruplarına göre farklılaşmaktadır. Bu iki grup da en çok 18-24 yaş grubunda, en az 65 ve üzeri yaş grubunda görülürken, uyku süresi her zaman veya çoğunlukla farklı olanlar yaş grubu büyüdükçe azalmaktadır.

Grafik 4.4: Eğitim Düzeyine Göre Günlük Uyku Süresindeki Değişim



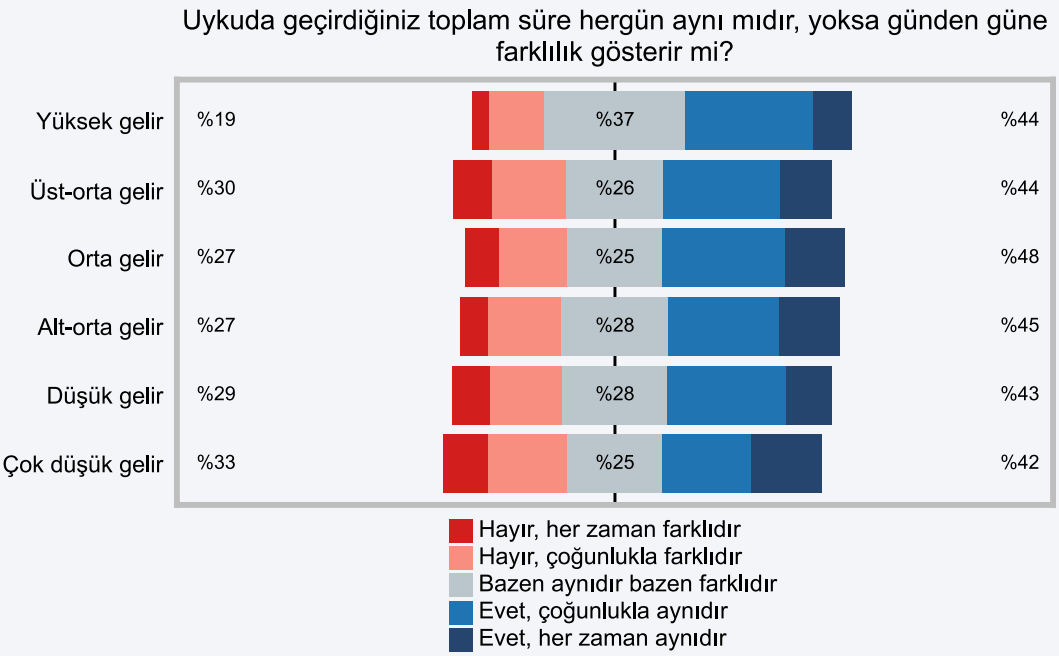
"Uyku süresi günden güne değişenler en çok ortaokul/ilköğretim mezunlarında"

Grafik 4.4'e göre uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla farklı olduğunu belirtenlerin oranı ortaokul/ilköğretim mezunlarında %35 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran lise mezunlarında %30, üniversite mezunlarında %26, ilkokul mezunlarında %25, bir okul bitirmeyenlerde %24 ve lisansüstü mezunlarında %15'tir. Ortaokul/ilköğretim mezunları ile lisansüstü mezunları arasındaki fark 20 puandır. Bu veriler, uyku süresi günden güne değişenlerin oranının eğitim düzeyleri arasında aynı olmadığını göstermektedir. Uyku süresi her zaman veya çoğunlukla farklı olanlar ortaokul/ilköğretim mezunlarında en fazla iken lisansüstü mezunlarında en azdır.

"İlkokul ve lisansüstü mezunlarında her gün aynı süre uyuyanlar en fazla"

Uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtenlerin oranı lisansüstü ve ilkokul mezunlarında %52 ile en yüksek, ortaokul/ilköğretim mezunlarında %37 ile en düşük düzeydedir. Bu oran üniversite mezunlarında %48, bir okul bitirmeyenlerde %44 ve lise mezunlarında %42'dir. Bazen aynı bazen farklı diyenlerin oranı ise lisansüstü mezunlarında %33, bir okul bitirmeyenlerde %32, lise ve ortaokul/ilköğretim mezunlarında %28, üniversite mezunlarında %27 ve ilkokul mezunlarında %23'tür. Genel bir değerlendirmeyle, her gün aynı süre uyuyanların oranı eğitim düzeyleri arasında değişiklik göstermektedir. Ortaokul/ilköğretim mezunları her gün aynı süre uyuyanların en az olduğu grupken, bazen aynı bazen farklı diyenler en çok lisansüstü mezunlarında görülmektedir.

Grafik 4.5: Gelir Düzeyine Göre Günlük Uyku Süresindeki Değişim



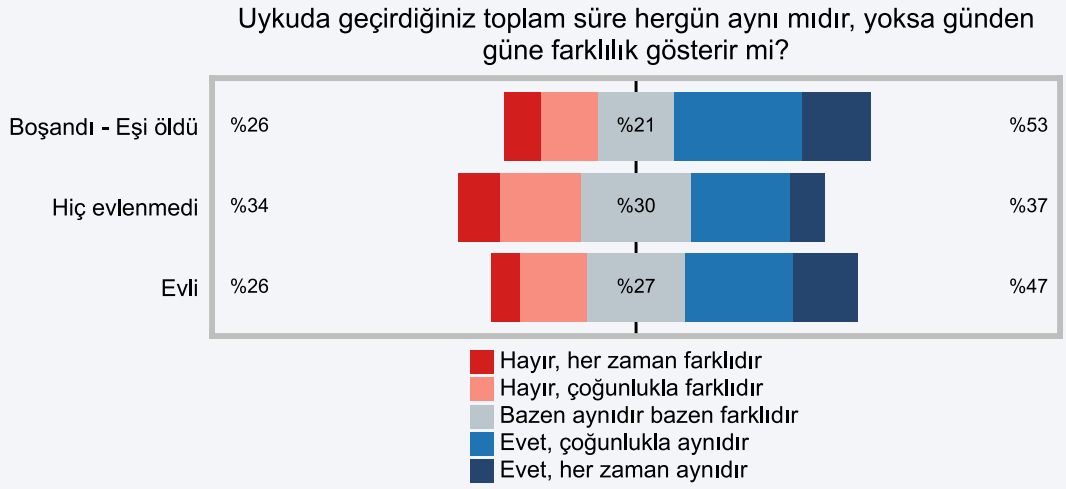
"Uyku süresi en çok değişenler çok düşük gelir grubunda"

Grafik 4.5'e göre uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla farklı olduğunu belirtenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %33 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran üst-orta gelir grubunda %30, düşük gelir grubunda %29, orta ve alt-orta gelir gruplarında %27 ve yüksek gelir grubunda %19'dur. Çok düşük gelir grubu ile yüksek gelir grubu arasındaki fark 14 puandır. Bir bütün olarak, uyku süresi günden güne değişenlerin oranı gelire göre farklılaşmaktadır. Bu oran çok düşük gelir grubunda en yüksek görünürken, yüksek gelir grubunda öteki bütün gruplardan düşüktür.

"Her gün aynı süre uyuyanlar en çok orta gelir grubunda"

Uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtenlerin oranı gelir grupları arasında birbirine yakın düzeydedir. Bu oran orta gelir grubunda %48, alt-orta gelir grubunda %45, yüksek ve üst-orta gelir gruplarında %44, düşük gelir grubunda %43 ve çok düşük gelir grubunda %42'dir. En yüksek ve en düşük oran arasındaki fark 6 puandır. Uyku süresinin bazen aynı bazen farklı olduğunu belirtenlerin oranı ise yüksek gelir grubunda %37 ile diğer grupların üzerindedir. Bu oran alt-orta ve düşük gelir gruplarında %28, üst-orta gelir grubunda %26, orta ve çok düşük gelir gruplarında ise %25'tir. Genel olarak, düzenli uyku süresi açısından gelir grupları arasında sınırlı farklılık görülürken, uyku süresinin bazen aynı bazen farklı olduğunu belirtenlerin oranı yüksek gelir grubunda daha belirgin biçimde öne çıkmaktadır.

Grafik 4.6: Medeni Duruma Göre Günlük Uyku Süresindeki Değişim



"Uyku süresi en çok hiç evlenmemişlerde değişiyor"

Grafik 4.6'ya göre uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla farklı olduğunu belirtenlerin oranı hiç evlenmemiş bireylerde %34, evli bireylerde ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %26'dır. Hiç evlenmemişlerde bu oran diğer iki gruptan 8 puan yüksektir. Bazen aynı bazen farklı diyenlerin oranı ise hiç evlenmemişlerde %30, evlilerde %27 ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %21'dir. Kısaca, uyku süresi günden güne değişenler medeni durum gruplarında aynı ölçüde görülmemektedir. Bu oran hiç evlenmemişlerde öteki iki gruptan yüksekken, bazen aynı bazen farklı diyenler en az boşanmış veya eşini kaybetmişlerde yer almaktadır.

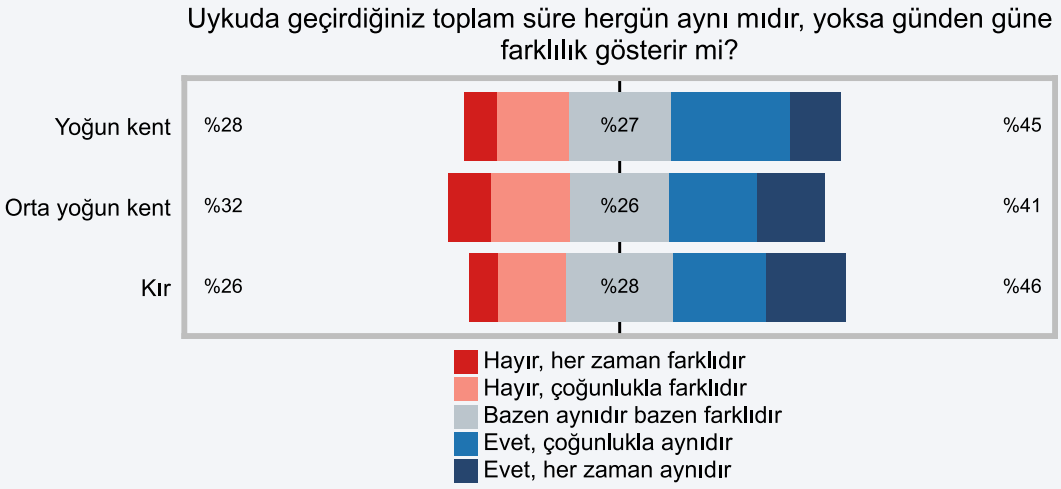
"Boşanmış veya eşini kaybetmişlerin yarıdan fazlası her gün aynı süre uyuyor"

Uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtenlerin oranı boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %53, evli bireylerde %47 ve hiç evlenmemiş bireylerde %37'dir. Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler ile hiç evlenmemişler arasındaki fark 16 puandır. Grafik 2.6'da 7 saatten az uyuyanların oranı en yüksek olan grup da boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerdir. Bu veriler, her gün aynı süre uyuyanların oranının medeni durum gruplarında farklı olduğunu göstermektedir. Bu oran boşanmış veya eşini kaybetmişlerde en yüksek, hiç evlenmemişlerde en düşük düzeydedir.

"Orta yoğun kentte uyku süresi daha değişken"

Grafik 4.7'ye göre uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla farklı olduğunu belirtenlerin oranı orta yoğun kentte %32, yoğun kentte %28 ve kırda %26'dır. Orta yoğun kent ile kır arasındaki fark 6 puandır. Bazen aynı bazen farklı diyenlerin oranı kırda %28, yoğun kentte %27 ve orta yoğun kentte %26'dır. Genel bir değerlendirmeyle, uyku süresi günden güne değişenlerin oranı yerleşim türleri arasında küçük farklar göstermektedir. Bu oran orta yoğun kentte biraz daha yüksek görünürken, bazen aynı bazen farklı diyenler üç yerleşim türünde neredeyse aynı düzeydedir.

Grafik 4.7: Yerleşim Yerine Göre Günlük Uyku Süresindeki Değişim



"Her gün aynı süre uyuyanlar orta yoğun kentte en az"

Uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtenlerin oranı kırda %46, yoğun kentte %45 ve orta yoğun kentte %41'dir. Yerleşim türleri arasındaki fark, üç yanıt kategorisinin hiçbirinde 6 puanı aşmamaktadır. Genel olarak, uyku süresinin düzenliliği açısından yerleşim türleri arasında belirgin bir farklılık görülmemektedir. Her gün benzer sürelerde uyuyanların oranı kır ve yoğun kentte neredeyse aynı düzeydeyken, orta yoğun kentte bir miktar daha düşüktür.

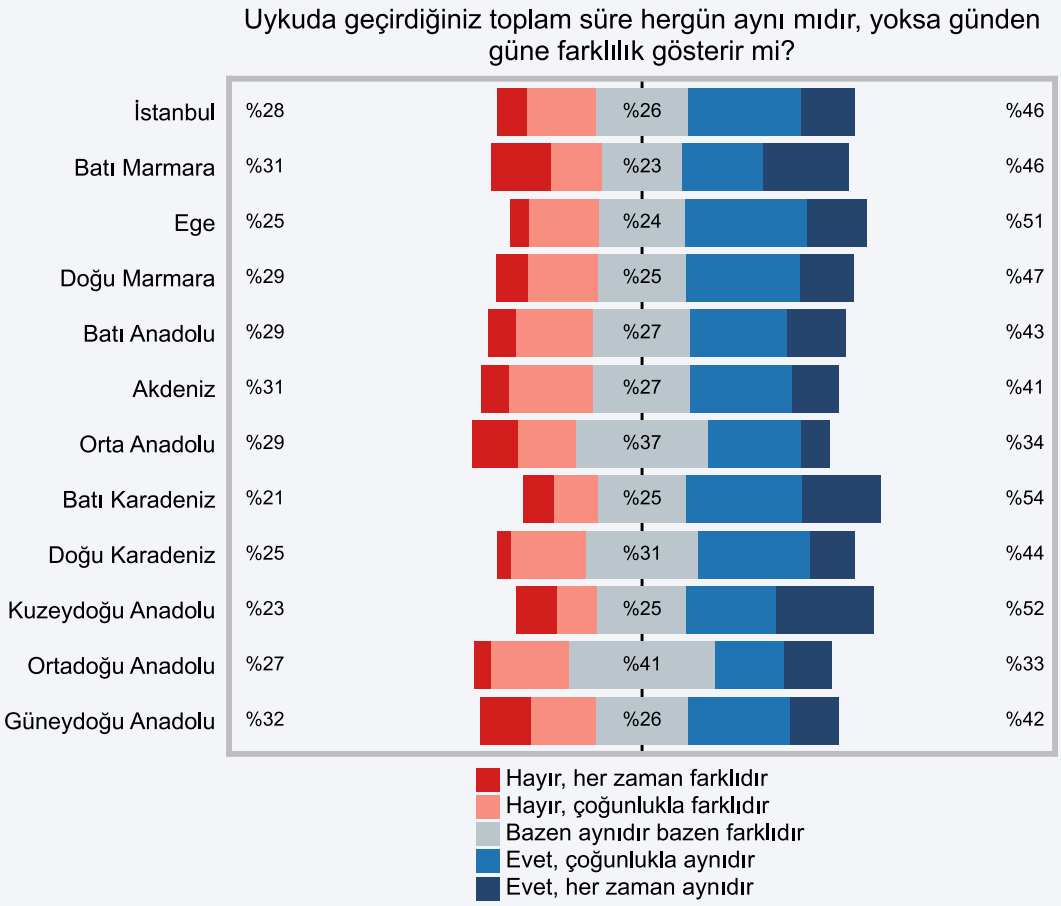
"En çok Batı Karadeniz'dekiler her gün aynı süre uyuyor"

Grafik 4.8'e göre uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtenlerin oranı %54 ile en yüksek Batı Karadeniz'dedir. Bu bölgeyi %52 ile Kuzeydoğu Anadolu, %51 ile Ege, %47 ile Doğu Marmara ve %46 ile İstanbul ve Batı Marmara izlemektedir. Bu oran Doğu Karadeniz'de %44, Batı Anadolu'da %43, Güneydoğu Anadolu'da %42, Akdeniz'de %41, Orta Anadolu'da %34 ve Ortadoğu Anadolu'da %33'tür. Batı Karadeniz ile Ortadoğu Anadolu arasındaki fark 21 puandır. Bu fark, Grafik 4.7'deki yerleşim türleri arasındaki farktan çok daha büyüktür. Bir bütün olarak, her gün aynı süre uyuyanların oranı bölgeden bölgeye değişmektedir. Bu oran Batı Karadeniz'de en yüksektir, buna karşılık Ortadoğu Anadolu'da en düşük düzeydedir.

"Uyku süresi en değişken bölge Güneydoğu Anadolu"

Uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla farklı olduğunu belirtenlerin oranı Güneydoğu Anadolu'da %32, Batı Marmara ve Akdeniz'de %31, Doğu Marmara, Batı Anadolu ve Orta Anadolu'da %29, İstanbul'da %28, Ortadoğu Anadolu'da %27, Ege ve Doğu Karadeniz'de %25, Kuzeydoğu Anadolu'da %23 ve Batı Karadeniz'de %21 düzeyindedir. Güneydoğu Anadolu ile Batı Karadeniz arasındaki fark 11 puandır. Kısaca, uyku süresi günden güne değişenler her bölgede aynı oranda değildir. Bu oran Güneydoğu Anadolu'da en yüksek iken Batı Karadeniz'de en düşüktür.

Grafik 4.8: Coğrafi Bölgelere Göre Günlük Uyku Süresindeki Değişim



"Her gün aynı süre uyuyanlar en az Ortadoğu Anadolu'da"

Bazen aynı bazen farklı diyenlerin oranı Ortadoğu Anadolu'da %41 ve Orta Anadolu'da %37 ile diğer bütün bölgelerin üzerindedir. Bu oran Doğu Karadeniz'de %31, Akdeniz ve Batı Anadolu'da %27, İstanbul ve Güneydoğu Anadolu'da %26, Kuzeydoğu Anadolu, Doğu Marmara ve Batı Karadeniz'de %25, Ege'de %24 ve Batı Marmara'da %23'tür. Ortadoğu Anadolu ve Orta Anadolu, her gün aynı süre uyuyanların en az olduğu iki bölgedir. Bu veriler, bazen aynı bazen farklı diyenlerin oranının bölgelere göre farklılaştığını göstermektedir. Bu yanıt Ortadoğu Anadolu'da ve Orta Anadolu'da öteki bütün bölgelerden daha sık, Batı Marmara'da ise en seyrek verilmektedir.

Bölüm Özeti:

Türkiye genelinde bireylerin %45'i uykuda geçirdikleri toplam sürenin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtirken, %28'i bu sürenin her zaman veya çoğunlukla değiştiğini ifade etmektedir. Uyku süresinin bazen aynı bazen farklı olduğunu belirtenlerin oranı ise %27'dir. Buna göre, her gün benzer sürelerde uyuyanlar en geniş grubu oluştursa da, uyku süresi değişkenlik gösterenlerin oranı da dikkate değer düzeydedir.

Cinsiyete göre bakıldığında, uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtenlerin oranı erkeklerde %48, kadınlarda %42'dir. Yaş gruplarında ise daha belirgin bir farklılaşma görülmektedir. Her gün aynı süre uyuduğunu belirtenlerin oranı 65 ve üzeri yaş grubunda %72 ile en yüksek düzeydeyken, 18-24 yaş grubunda %31'e düşmektedir. İki yaş grubu arasındaki 41 puanlık fark, bu göstergede incelenen gruplar arasındaki en belirgin ayrışmalardan biridir.

Eğitim düzeyine göre, uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla farklı olduğunu belirtenlerin oranı ortaokul veya ilköğretim mezunlarında %35 ile en yüksek, lisansüstü mezunlarında ise %15 ile en düşük düzeydedir. Gelir gruplarında da benzer bir farklılaşma görülmektedir. Uyku süresi sık değişenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %33 iken, yüksek gelir grubunda %19'dur.

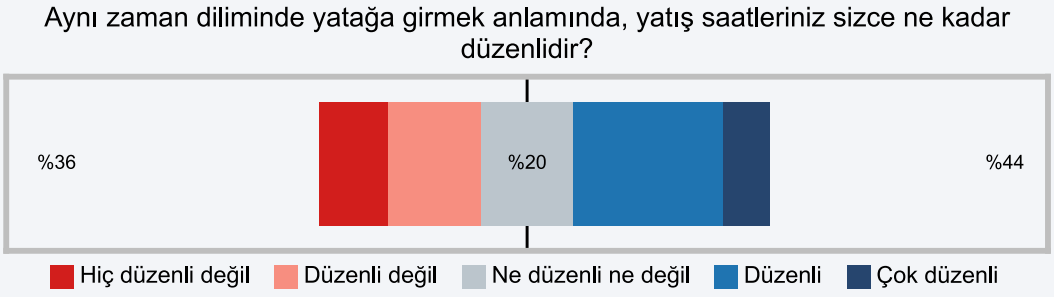
Medeni duruma göre, uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla farklı olduğunu belirtenlerin oranı hiç evlenmemiş bireylerde %34 ile en yüksek düzeydedir. Buna karşılık, uyku süresinin her zaman veya çoğunlukla aynı olduğunu belirtenlerin oranı boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %53 ile en yüksektir. Yerleşim türlerine göre bakıldığında ise kır, orta yoğun kent ve yoğun kent arasında daha sınırlı farklılıklar görülmektedir; üç yanıt kategorisinin hiçbirinde gruplar arasındaki fark 6 puanı aşmamaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, uyku süresinin düzenliliği yaş, eğitim, gelir ve medeni durum gruplarında farklı düzeylerde görünürken, yerleşim türleri arasında daha sınırlı bir değişkenlik göstermektedir. Özellikle ileri yaş gruplarında her gün benzer sürelerde uyuma daha yaygınken, genç yaş grubunda uyku süresinin daha değişken olduğu görülmektedir.

Bölüm 5: Yatış Saati Düzeni

Bu bölümde bireylerin her gün benzer saatlerde yatağa girip girmedikleri, başka bir ifadeyle yatış saatlerinin ne ölçüde düzenli olduğu incelenmektedir. Yatış saatinin düzenli olması, uyku düzeninin temel bileşenlerinden biridir ve bir önceki bölümde ele alınan uyku süresinin düzenliliğinden farklı bir boyutu ifade etmektedir. Bir kişi her gün benzer sürelerde uyusa bile farklı saatlerde yatağa girebilir; aynı şekilde, her gün benzer saatlerde yatmasına rağmen toplam uyku süresi değişebilir. Katılımcılara yatış saatlerinin ne kadar düzenli olduğu sorulmuş ve yanıtlar, bulguların daha açık biçimde sunulabilmesi amacıyla üç grupta birleştirilmiştir: hiç düzenli değil veya düzenli değil, ne düzenli ne düzensiz ve düzenli veya çok düzenli. Böylece bu bölümde, bireylerin yatış saatlerindeki düzenliliğin genel dağılımı ve bu düzenliliğin farklı toplumsal gruplara göre nasıl değiştiği ele alınmaktadır.

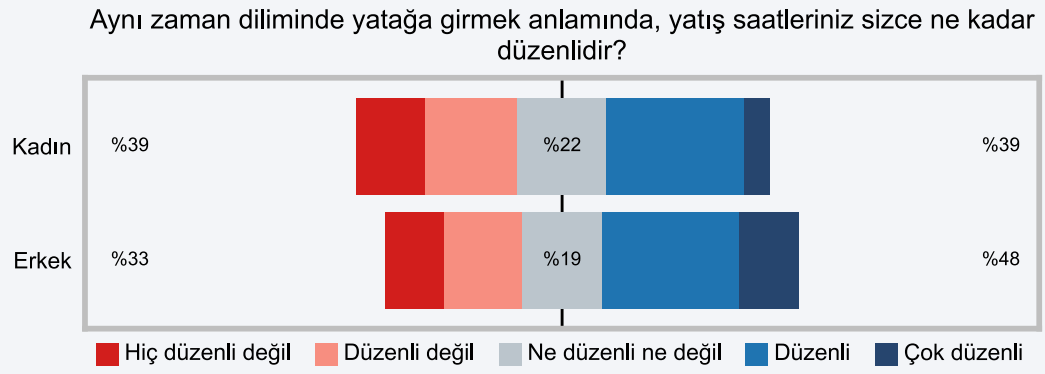
Grafik 5.1: Yatış Saati Düzeni



"Toplumun neredeyse yarısı düzenli yatış saatine sahip"

Grafik 5.1'e göre yatış saatini düzenli veya çok düzenli bulanların oranı %44'tür. Yatış saatini düzenli bulmayanlar %36, ne düzenli ne değil diyenler ise %20'dir. Yatış saatini düzenli bulanlar en büyük grubu oluşturmakla birlikte toplumun yarısına ulaşmamaktadır. Düzenli bulanlarla düzenli bulmayanlar arasındaki fark 8 puandır. Ne düzenli ne değil diyenlerin oranı, Grafik 1.1'de ne iyi ne kötü, Grafik 3.1'de ara sıra ve Grafik 4.1'de bazen aynı bazen farklı diyenlerin oranından düşüktür. Böylece, yatış saatini düzenli bulanlar, bulmayanlar ve ne düzenli ne değil diyenler toplumda farklı büyüklükte gruplar oluşturmaktadır. Düzenli bulanların oranı düzenli bulmayanlardan daha yüksek görünürken, ne düzenli ne değil diyenler en küçük grup olarak kalmaktadır.

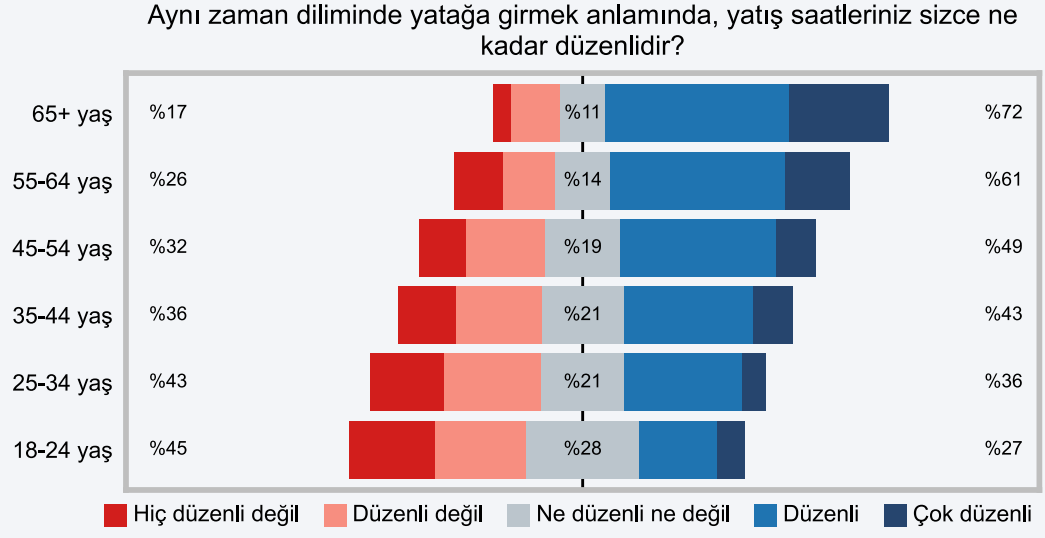
Grafik 5.2: Cinsiyete Göre Yatış Saati Düzeni



"Erkeklerin yatış saati kadınlardan daha düzenli"

Grafik 5.2'ye göre yatış saatini düzenli veya çok düzenli bulanların oranı erkeklerde %48, kadınlarda %39'dur. Aradaki fark 9 puandır. Yatış saatini düzenli bulmayanların oranı ise kadınlarda %39, erkeklerde %33 düzeyindedir. Ne düzenli ne değil diyenlerin oranı kadınlarda %22, erkeklerde %19'dur. Kadınlarda yatış saatini düzenli bulanlar ile bulmayanlar eşittir. Erkeklerde ise düzenli bulanlar, bulmayanlardan 15 puan fazladır. Buna göre, yatış saatine verilen yanıtlar kadınlar ile erkekler arasında farklılaşmaktadır. Erkeklerde yatış saatini düzenli bulanlar daha fazla iken, kadınlarda düzenli bulmayanlar ve ne düzenli ne değil diyenler daha yüksek orandadır.

Grafik 5.3: Yaş Gruplarına Göre Yatış Saati Düzeni



"Yaşlıların dörtte üçe yakını düzenli yatış saatine sahip"

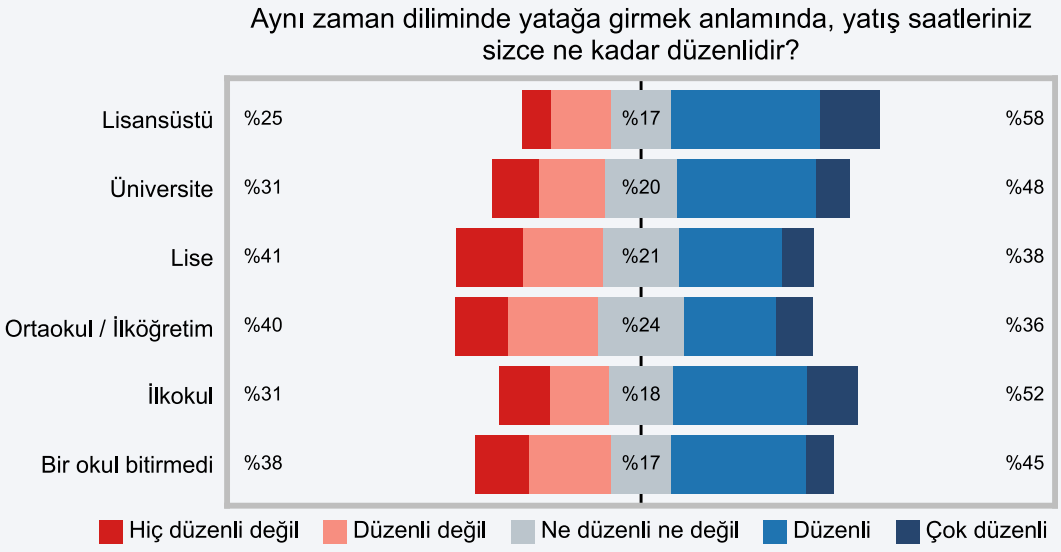
Grafik 5.3'e göre yatış saatini düzenli veya çok düzenli bulanların oranı 65 ve üzeri yaş grubunda %72 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran 55-64 yaş grubunda %61, 45-54 yaş grubunda %49, 35-44

yaş grubunda %43, 25-34 yaş grubunda %36 ve 18-24 yaş grubunda %27'dir. 65 ve üzeri yaş grubu ile 18-24 yaş grubu arasındaki fark 45 puandır. Tüm gruplar birlikte ele alındığında, yatış saatini düzenli bulanların oranı genç ve ileri yaş grupları arasında farklılık göstermektedir. Bu oran 18-24 yaş grubundan 65 ve üzeri yaş grubuna doğru her adımda artmaktadır.

"Yaş grubu yükseldikçe yatış saatini düzenli bulmayanlar azalıyor"

Yatış saatini düzenli bulmayanların oranı 18-24 yaş grubunda %45, 65 ve üzeri yaş grubunda ise %17'dir. Bu oran 25-34 yaş grubunda %43, 35-44 yaş grubunda %36, 45-54 yaş grubunda %32 ve 55-64 yaş grubunda %26 düzeyindedir. Ne düzenli ne değil diyenlerin oranı ise 18-24 yaş grubunda %28, 35-44 ve 25-34 yaş gruplarında %21, 45-54 yaş grubunda %19, 55-64 yaş grubunda %14 ve 65 ve üzeri yaş grubunda %11'dir. Bu çerçevede, yatış saatini düzenli bulmayanların ve ne düzenli ne değil diyenlerin oranı yaş grupları arasında aynı yönde değişmektedir. Hem düzenli bulmayanlar hem de ne düzenli ne değil diyenler en çok 18-24 yaş grubunda, en az 65 ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır.

Grafik 5.4: Eğitim Düzeyine Göre Yatış Saati Düzeni



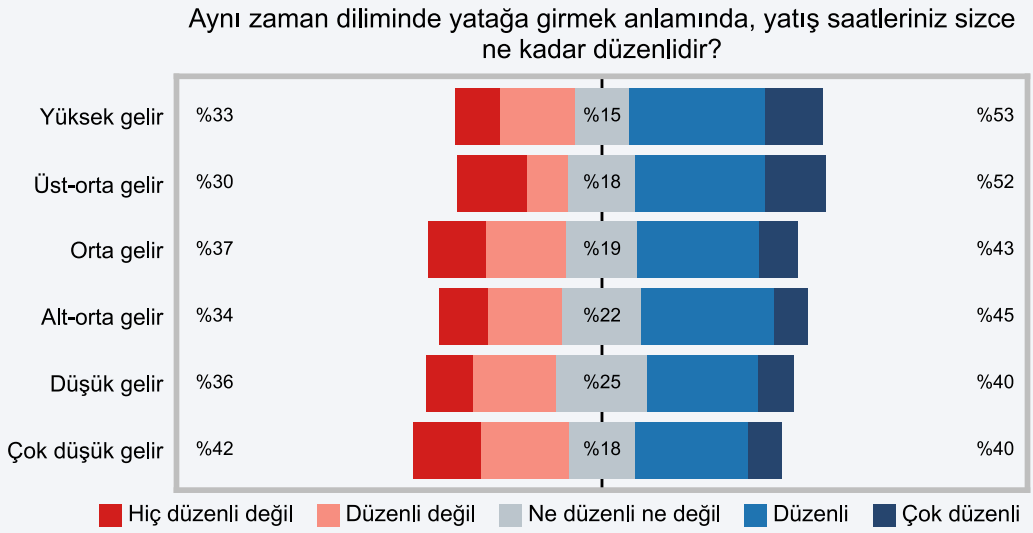
"Yatış saati en düzenli grup lisansüstü mezunları"

Grafik 5.4'e göre yatış saatini düzenli veya çok düzenli bulanların oranı lisansüstü mezunlarında %58 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran ilkokul mezunlarında %52, üniversite mezunlarında %48, bir okul bitirmeyenlerde %45, lise mezunlarında %38 ve ortaokul/ilköğretim mezunlarında %36'dır. Lisansüstü mezunları ile ortaokul/ilköğretim mezunları arasındaki fark 22 puandır. Böylece, yatış saatini düzenli bulanların oranı eğitim düzeyine göre farklı bir görünüm almaktadır. Düzenli bulanların oranı lisansüstü ve ilkokul mezunlarında daha yüksek görünürken, lise ve ortaokul/ilköğretim mezunlarında daha düşük düzeydedir.

"Lise mezunlarının on kişiden dördü yatış saatini düzenli bulmuyor"

Yatış saatini düzenli bulmayanların oranı lise mezunlarında %41, ortaokul/ilköğretim mezunlarında %40, bir okul bitirmeyenlerde %38, üniversite ve ilkokul mezunlarında %31 ve lisansüstü mezunlarında %25'tir. Ne düzenli ne değil diyenlerin oranı ise ortaokul/ilköğretim mezunlarında %24, lise mezunlarında %21, üniversite mezunlarında %20, ilkokul mezunlarında %18 ve hem lisansüstü mezunlarında hem bir okul bitirmeyenlerde %17'dir. Buna göre, eğitim grupları yatış saatini düzenli bulmayanların oranında birbirinden farklıdır. Yatış saatini düzenli bulmayanlar lise mezunlarında en fazla iken, lisansüstü mezunlarında en az düzeydedir.

Grafik 5.5: Gelir Düzeyine Göre Yatış Saati Düzeni



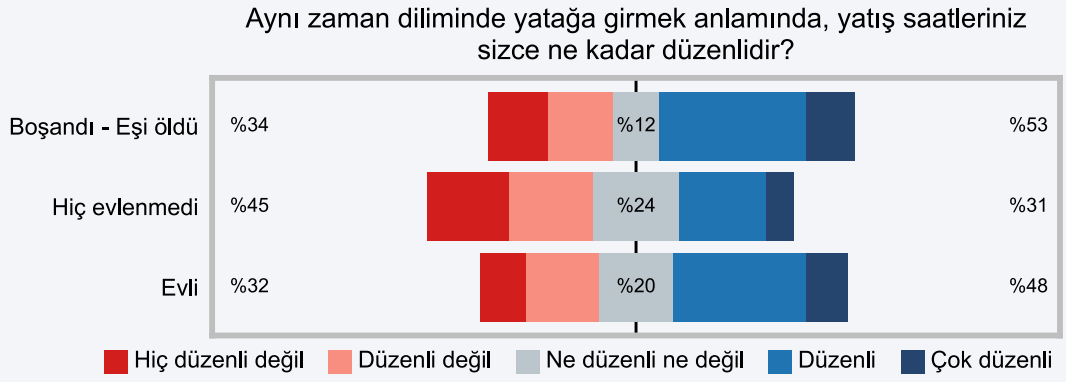
"Çok düşük gelir grubunun yatış saati en düzensiz"

Grafik 5.5'e göre yatış saatini düzenli bulmayanların oranı çok düşük gelir grubunda %42 ile en yüksek düzeydedir. Bu oran orta gelir grubunda %37, düşük gelir grubunda %36, alt-orta gelir grubunda %34, yüksek gelir grubunda %33 ve üst-orta gelir grubunda %30'dur. Çok düşük gelir grubu ile üst-orta gelir grubu arasındaki fark 12 puandır. Tüm gruplar birlikte ele alındığında, gelir grupları arasında yatış saatini düzenli bulmayanların oranı bakımından fark bulunmaktadır. Bu oran en yüksek çok düşük gelir grubunda, en düşük üst-orta gelir grubundadır.

"Yüksek ve üst-orta gelir gruplarının yarıdan fazlası düzenli yatıyor"

Yatış saatini düzenli veya çok düzenli bulanların oranı yüksek gelir grubunda %53 ve üst-orta gelir grubunda %52 ile diğer grupların üzerindedir. Bu oran alt-orta gelir grubunda %45, orta gelir grubunda %43 ve hem düşük hem çok düşük gelir gruplarında %40'tır. Ne düzenli ne değil diyenlerin oranı ise düşük gelir grubunda %25, alt-orta gelir grubunda %22, orta gelir grubunda %19, üst-orta ve çok düşük gelir gruplarında %18 ve yüksek gelir grubunda %15'tir. Bu çerçevede, yatış saatini düzenli bulanlar gelir gruplarında farklı oranlarda yer almaktadır. Düzenli bulanlar yüksek ve üst-orta gelir gruplarında daha fazladır, buna karşılık düşük ve çok düşük gelir gruplarında daha azdır.

Grafik 5.6: Medeni Duruma Göre Yatış Saati Düzeni



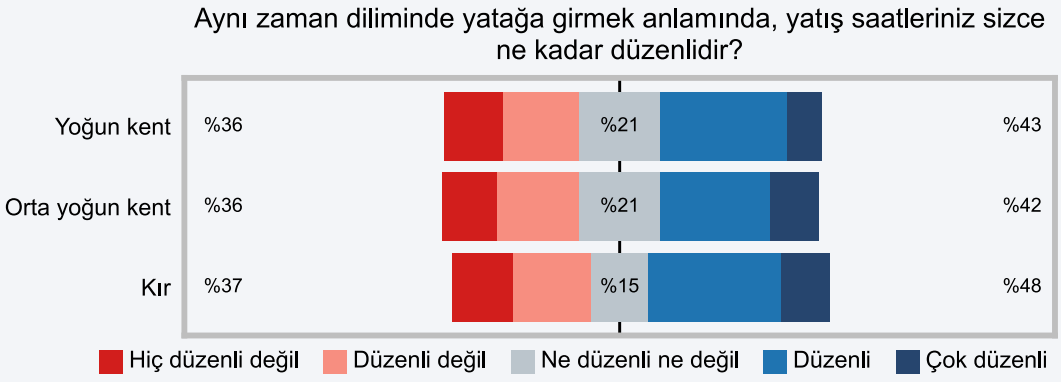
"Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler en düzenli yatış saatine sahip"

Grafik 5.6'ya göre yatış saatini düzenli veya çok düzenli bulanların oranı hiç evlenmemiş bireylerde %31 ile en düşük düzeydedir. Bu oran boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %53 ve evli bireylerde %48'dir. Hiç evlenmemişler ile boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler arasındaki fark 22 puandır. Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler, Grafik 2.6'da 7 saatten az uyuyanların, Grafik 4.6'da ise her gün aynı süre uyuyanların en fazla olduğu gruptur. Böylece, yatış saatini düzenli veya çok düzenli bulanların oranının medeni duruma göre farklılaştığı görülmektedir. Yatış saatini düzenli bulanlar boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde en fazla, hiç evlenmemiş bireylerde ise en azdır.

"Hiç evlenmemiş bireylerin yatış saati diğerlerinden daha düzensiz"

Yatış saatini düzenli bulmayanların oranı hiç evlenmemiş bireylerde %45, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %34 ve evli bireylerde %32'dir. Ne düzenli ne değil diyenlerin oranı ise hiç evlenmemişlerde %24, evlilerde %20 ve boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %12'dir. Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireyler, ne düzenli ne değil yanıtını en az veren gruptur. Buna göre, yatış saatini düzenli bulmayanlar ile ne düzenli ne değil diyenlerin oranı medeni duruma göre değişiklik göstermektedir. Hiç evlenmemiş bireyler hem düzenli bulmayanların hem de ne düzenli ne değil diyenlerin en çok olduğu gruptur.

Grafik 5.7: Yerleşim Yerine Göre Yatış Saati Düzeni



"Kırdakiler en düzenli yatış saatine sahipler"

Grafik 5.7'ye göre yatış saatini düzenli veya çok düzenli bulanların oranı kırda %48, yoğun kentte %43 ve orta yoğun kentte %42'dir. Yatış saatini düzenli bulmayanların oranı ise kırda %37, yoğun kentte ve orta yoğun kentte %36 düzeyindedir. Ne düzenli ne değil diyenlerin oranı yoğun kentte ve orta yoğun kentte %21, kırda ise %15'tir. Yatış saatini düzenli bulmayanlarda üç yerleşim türü arasındaki fark 1 puandır. Kırda ne düzenli ne değil diyenler yoğun kentten ve orta yoğun kentten 6 puan azdır. Tüm gruplar birlikte ele alındığında, yerleşim yerleri arasındaki fark yatış saatini düzenli bulanlarda ve ne düzenli ne değil diyenlerde görülmektedir. Kırda düzenli bulanların oranı yoğun kentten ve orta yoğun kentten daha yüksek, ne düzenli ne değil diyenlerin oranı ise daha düşüktür.

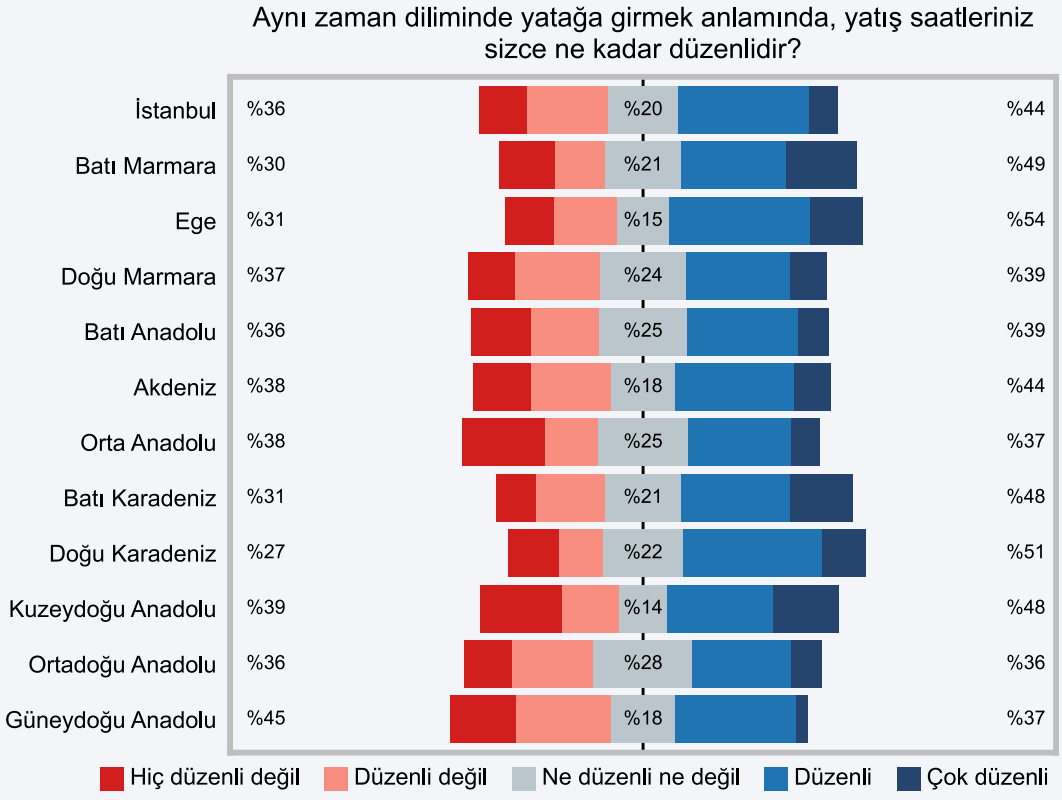
"Yatış saati en düzenli bölge Ege"

Grafik 5.8'e göre yatış saatini düzenli veya çok düzenli bulanların oranı %54 ile en yüksek Ege'dedir. Bu bölgeyi %51 ile Doğu Karadeniz, %49 ile Batı Marmara, %48 ile Batı Karadeniz ve Kuzeydoğu Anadolu izlemektedir. Bu oran İstanbul ve Akdeniz'de %44, Doğu Marmara ve Batı Anadolu'da %39, Güneydoğu Anadolu ve Orta Anadolu'da %37, Ortadoğu Anadolu'da ise %36'dır. Ege ile en düşük oranın görüldüğü Ortadoğu Anadolu arasındaki fark 18 puandır. Bu çerçevede, bölgeler yatış saatini düzenli bulanların oranında farklı düzeylerde bulunmaktadır. Ege'de ve Doğu Karadeniz'de düzenli bulanlar daha fazladır, buna karşılık Ortadoğu Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Orta Anadolu'da daha azdır.

"Yatış saati en düzensiz bölge Güneydoğu Anadolu"

Yatış saatini düzenli bulmayanların oranı Güneydoğu Anadolu'da %45 ile en yüksek düzeydedir. Bu oranı %39 ile Kuzeydoğu Anadolu, %38 ile Akdeniz ve Orta Anadolu, %37 ile Doğu Marmara, %36 ile İstanbul, Batı Anadolu ve Ortadoğu Anadolu izlemektedir. Güneydoğu Anadolu ile Kuzeydoğu Anadolu arasındaki fark 6 puandır. Böylece, yatış saatini düzenli bulmayanların oranı bölgelere göre farklı düzeylerdedir. Bu oran Güneydoğu Anadolu'da en yüksek iken, Kuzeydoğu Anadolu, Akdeniz ve Orta Anadolu bu bölgeye en yakın bölgelerdir.

Grafik 5.8: Coğrafi Bölgelere Göre Yatış Saati Düzeni



"Doğu Karadeniz'de yatış saatini düzenli bulmayanlar en az"

Yatış saatini düzenli bulmayanların oranı Ege ve Batı Karadeniz'de %31, Batı Marmara'da %30 ve Doğu Karadeniz'de %27 ile en düşük seviyededir. Ne düzenli ne değil diyenlerin oranı ise Ortadoğu Anadolu'da %28, Batı Anadolu ve Orta Anadolu'da %25, Doğu Marmara'da %24, Doğu Karadeniz'de %22, Batı Marmara ve Batı Karadeniz'de %21, İstanbul'da %20, Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu'da %18, Ege'de %15 ve Kuzeydoğu Anadolu'da %14'tür. Tüm gruplar birlikte ele alındığında, düzenli bulmayanlar ve ne düzenli ne değil diyenler bölgelere göre farklı bir sıra izlemektedir. Düzenli bulmayanlar en az Doğu Karadeniz'de görülürken, ne düzenli ne değil diyenler en çok Ortadoğu Anadolu'da, en az Kuzeydoğu Anadolu'dadır.

Bölüm Özeti:

Türkiye genelinde bireylerin %44'ü yatış saatlerini düzenli veya çok düzenli, %36'sı ise hiç düzenli değil veya düzenli değil olarak değerlendirmektedir. Katılımcıların %20'si ne düzenli ne düzensiz yanıtını vermektedir. Buna göre, yatış saatini düzenli bulanlar en geniş grubu oluştursa da, düzenli olmadığını belirtenlerin oranı da üçte birin üzerindedir.

Cinsiyete göre bakıldığında, yatış saatini düzenli veya çok düzenli olarak değerlendirenlerin oranı erkeklerde %48, kadınlarda %39'dur. İki grup arasındaki fark 9 puandır. En belirgin farklılıklar ise yaş gruplarında görülmektedir. Yatış saatini düzenli bulanların oranı 65 ve üzeri yaş grubunda %72 ile en yüksek düzeydeyken, 18-24 yaş grubunda %27'ye düşmektedir. Bu iki yaş grubu arasındaki 45 puanlık fark, yatış saati düzeninde yaşın öne çıkan bir ayrım alanı olduğunu göstermektedir.

Eğitim düzeyine göre, yatış saatini düzenli bulanların oranı lisansüstü mezunlarında %58 ile en yüksek, ortaokul veya ilköğretim mezunlarında %36 ile en düşük düzeydedir. Gelir gruplarında ise yatış saatini hiç düzenli değil veya düzenli değil olarak değerlendirenlerin oranı çok düşük gelir grubunda %42, üst-orta gelir grubunda %30'dur. Bu bulgular, yatış saati düzeninin eğitim ve gelir grupları arasında da farklılaştığını göstermektedir.

Medeni durumda yatış saatini düzenli bulanların oranı hiç evlenmemiş bireylerde %31 ile en düşük, boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde %53 ile en yüksek düzeydedir. Yerleşim yerine göre, kırda yaşayanların %48'i yatış saatini düzenli bulurken bu oran yoğun ve orta yoğun kentlerde daha düşüktür. Bölgeler arasında ise yatış saatini düzenli bulanların oranı Ege'de %54 ve Doğu Karadeniz'de %51 ile daha yüksek; Ortadoğu Anadolu'da %36, Güneydoğu Anadolu ve Orta Anadolu'da %37 ile daha düşük düzeydedir. Yatış saatini düzenli bulmayanların oranı ise %45 ile en yüksek Güneydoğu Anadolu'dadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, yatış saatinin düzenliliği toplumsal gruplar arasında aynı düzeyde değildir. Özellikle yaş grupları arasındaki farklar belirgindir; ileri yaş gruplarında düzenli yatış saatleri daha yaygınken, genç yaş grubunda daha düşük oranlar görülmektedir. Bunun yanında cinsiyet, eğitim, gelir, medeni durum, yerleşim yeri ve coğrafi bölgeye göre de farklılaşmalar bulunmaktadır.

Bölüm 6: Sonuç

Bu rapor, TGSS 2024 verileriyle Türkiye'de uyku kalitesini, uyku süresini, rahat uyuyup uyuyamamayı ve uyku düzenini toplumun farklı kesimlerinde incelemiştir. Bulgular, toplumun %40'ının uyku kalitesini iyi veya çok iyi bulduğunu, %53'ünün günde 7-8 saat uyuduğunu ve %44'ünün yatış saatini düzenli olarak nitelendirdiğini göstermektedir. Uyku kalitesi, uyku süresinin her gün aynı olup olmadığı ve yatış saati sorularında en büyük grubu olumlu yanıt verenler oluşturmakta, ancak hiçbirinde bu grup yarıya ulaşmamaktadır. Toplumun dörtte birinden fazlası geçen hafta çoğu zaman veya her zaman rahat uyuyamadığını, üçte birinden fazlası ise günde 7 saatten az uyuduğunu belirtmektedir. Günde 7 saatten az uyuyanlar, 8 saatten fazla uyuyanlardan daha fazladır.

Kadınlar uyku kalitesinde, rahat uyuyabilmede ve uyku düzeniyle ilgili iki soruda erkeklerden daha olumsuz yanıt vermektedir. Uyku süresinde ise 7 saatten az uyuyanların oranı iki cinsiyette birbirine yakınken, 8 saatten fazla uyuyanlar kadınlarda %15, erkeklerde %10'dur. Uyku düzeniyle ilgili iki soruda yaş grupları arasındaki farklar, raporda gruplar arasında görülen en büyük farklardır. Uyku süresini her gün aynı tuttuğunu söyleyenler 65 ve üzeri yaş grubunda %72, 18-24 yaş grubunda %31'dir. Yatış saatini düzenli bulanlar ise 65 ve üzeri yaş grubunda %72, 18-24 yaş grubunda %27'dir. Aradaki farklar 41 ve 45 puandır. 18-24 yaş grubu, 8 saatten fazla uyuyanların en çok, uyku süresini her gün aynı tutanların ve yatış saatini düzenli bulanların ise en az olduğu yaş grubudur.

Soruların çoğunda gelir ve eğitim grupları arasında farklar görülmektedir. Olumsuz yanıtlar, beş sorunun üçünde en çok bir okul bitirmeyenlerde, beşinde de en çok çok düşük gelir grubunda görülmektedir. Bir okul bitirmeyenlerin %32'si uyku kalitesini kötü veya çok kötü bulmakta, %48'i günde 7 saatten az uyumakta, %38'i ise çoğu zaman veya her zaman rahat uyuyamamaktadır. Genel olarak eğitim düzeyi yüksek gruplarda günde 7-8 saat uyuyanlar daha fazladır. Gelir ve eğitim düzeyi yüksek gruplarda rahat uyuyamayanlar daha azdır. Gelir düzeyi yüksek gruplarda ise uyku kalitesini iyi veya çok iyi bulanlar ve yatış saatini düzenli bulanlar daha fazladır. Ancak bu farklar her soruda düzenli bir sıra izlememektedir. İlkokul mezunlarında uyku süresini her gün aynı tutanların oranı lisansüstü mezunlarıyla aynıdır. Yüksek gelir grubunda 7 saatten az uyuyanların oranı da çok düşük gelir grubuna yakındır.

Evli bireyler, günde 7-8 saat uyuyanların en fazla, rahat uyuyamayanların en az olduğu gruptur. Hiç evlenmemiş bireyler ise beş sorunun dördünde olumsuz yanıtı en çok veren gruptur. Bu grupta yatış saatini düzenli bulanlar %31'dir. Boşanmış veya eşini kaybetmiş bireylerde 7 saatten az uyuyanlar %40 ile en fazladır. Buna karşın uyku süresini her gün aynı tutanlar (%53) ve yatış saatini düzenli bulanlar (%53) da en çok bu gruptadır. Bu bulgular, bir grubun uyku süresi ile uyku düzenine ilişkin sorularda farklı sıralarda yer alabildiğini göstermektedir.

Yerleşim yerine göre farklar küçüktür ve hiçbir soruda 8 puanı aşmamaktadır. Kırda yoğun kente göre uykusundan memnun olanlar ve yatış saatini düzenli bulanlar daha fazladır. Bu iki soruda ne iyi ne kötü ve ne düzenli ne değil diyenler kırda daha azdır. Bölgeler arasında ise en yüksek ve en düşük oran arasındaki fark her soruda 16 ile 21 puan arasındadır. Ege, Batı Marmara, Batı Karadeniz ve Doğu Karadeniz bölgeleri beş sorunun çoğunda görece olumlu bir görünüm sunmaktadır. Orta Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Akdeniz'de ise görünüm görece olumsuzdur. Batı Marmara uyku kalitesinde (3,42) ve uyku süresinde (7,35 saat) ilk sıradadır. Rahat uyuyamamada en düşük ortalama (1,93) da bu bölgededir. Genel olarak bulgular, uyku alışkanlıklarının gelir, yaş, medeni durum ve bölge gruplarına göre farklılaştığını göstermektedir.

Yapay Zekâ Kullanımı Hakkında

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zekâ destekli araçlardan yararlanılmıştır. Yapay zekâ uygulamaları; metin düzenleme, dil kontrolü, anlatımın sadeleştirilmesi, bulguların özetlenmesi ve raporlamanın akışının desteklenmesi amacıyla kullanılmıştır. Bununla birlikte raporda yer alan tüm değerlendirmeler, yorumlar, analizler ve nihai içerik araştırmacı tarafından gözden geçirilmiş, doğrulanmış ve son hali verilmiştir.

Raporda kullanılan veri analizleri ve bulgular TGSS 2024 araştırma verilerine dayanmaktadır. Yapay zekâ araçları herhangi bir veri üretmemiş, araştırma sonuçlarını değiştirmemiş veya bağımsız bir analiz gerçekleştirmemiştir. Yapay zekâ yalnızca yazım ve raporlama sürecini destekleyen yardımcı bir araç olarak kullanılmıştır.

Bu rapor, Türkiye Genel Sosyal Saha Araştırması (TGSS) 2024 verilerini kullanarak Türkiye'de uyku alışkanlıklarının genel görünümünü incelemektedir. Bireylerin öznel uyku kalitesi, hafta içi veya iş günlerindeki ortalama uyku süresi, geçen hafta boyunca rahat uyuyamama sıklığı, uyku süresindeki günlük değişim ve yatış saati düzeni; cinsiyet, yaş, eğitim, gelir, medeni durum, yerleşim yeri ve coğrafi bölge kırılımlarında ele alınmıştır. Bulgular, toplumun %40'ının uyku kalitesini iyi veya çok iyi olarak tanımladığını, %53'ünün günde 7-8 saat uyuduğunu ve %44'ünün yatış saatini düzenli veya çok düzenli bulduğunu göstermektedir. Buna karşılık yaklaşık her dört kişiden biri geçen hafta boyunca sık sık rahat uyuyamadığını bildirmektedir. Kadınlar, gençler, hiç evlenmemiş bireyler ve çok düşük gelir grubu; uyku kalitesi, uyku konforu ve uyku düzeni bakımından en kırılgan gruplardır. Bir okul bitirmeyenler ise uyku kalitesi ve uyku konforu bakımından geride kalmaktadır. Yaş ilerledikçe uyku disiplini güçlenmekte, 65 ve üzeri yaş grubu %72 ile hem en istikrarlı uyku süresine hem de en düzenli yatış saatine sahip olmaktadır. Kırda yaşayanlar ile Batı Karadeniz ve Ege bölgeleri görece olumlu, Güneydoğu Anadolu ve Orta Anadolu ise görece olumsuz bir tablo sunmaktadır.

VERİLERLE TÜRKİYE'DE
UYKU ALIŞKANLIKLARI
TGSS 2024

9 786059 276795

analiz.tgss.org.tr