

PAPER DETAILS

TITLE: Adolesanlarda Uyku Sorunlari ve Motivasyonel Görüşmenin Önemi: Derleme Çalışması

AUTHORS: Demet Sökün Ayaz, Suzan Yıldız

PAGES: 279-285

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3620231>



BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ VE ARAŞTIRMALARI DERGİSİ BANU Journal of Health Science and Research

DOI: 10.46413/boneyusbad.1409869

Derleme / Review

Adolesanlarda Uyku Sorunları ve Motivasyonel Görüşmenin Önemi: Derleme Çalışması Sleep Problems in Adolescents and the Importance of Motivational Interviewing: A Review Study

Demet SÖKÜN AYAZ ¹ Suzan YILDIZ ²

¹ Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, İstanbul

² Prof. Dr. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., İstanbul

**Sorumlu yazar /
Corresponding author**

Demet SÖKÜN AYAZ
demet.sokunayaz@ogr.iuc.edu.tr

Geliş tarihi / Date of receipt:
25.12.2023

**Kabul tarihi / Date of
acceptance:** 27.12.2024

Atıf / Citation: Sökün Ayaz, D., Yıldız, S. (2025). Adolesanlarda uyku sorunları ve motivasyonel görüşmenin önemi: Derleme çalışması. *BANU Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 279-285. doi: 10.46413/ boneyusbad.1409869

ÖZET

İnsanoğlunun temel gereksinimlerinden biri olan uyku, yaşamın önemli fizyolojik olaylarından biridir. Bireyin sağlığını sürdürebilmesi için yaşına uygun oranda kaliteli bir uykuya ihtiyacı vardır. Ancak çocuklarda, özellikle adolesan dönemde uyku ile ilişkili problemler sıklıkla görülebilmekte ve kaliteli bir yaşam sürmelerine engel olmaktadır. Adolesan döneme özgü yaşanan sorunları çözümlmek uyku ile ilgili oluşabilecek problemleri ortadan kaldırmaya katkı sağlayabilir. Son yıllarda adolesanlarda sağlığın korunması ve tedaviye uyum süreçlerinde kullanımı giderek yaygınlaşan, etkinliği kanıtlanmış motivasyonel görüşme tekniği; uygulanması kolay, pratik bir yöntem olup uyku problemlerini ortadan kaldıracak düşünülmemektedir. Bu derlemede motivasyonel görüşme tekniği ve uyku sorunu yaşayan adolesanlarda kullanımının önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Adolesan, Uyku, Uyku bozuklukları, Motivasyonel görüşme

ABSTRACT

Sleep, one of the basic needs of human beings, is one of the important physiological events of life. In order to maintain one's health, an individual needs quality sleep appropriate to his or her age. However, sleep-related problems are frequently seen in children, especially in adolescence, and prevent them from living a quality life. Resolving problems specific to adolescence can contribute to eliminating sleep-related problems. In recent years, the motivational interviewing technique, whose effectiveness has been proven, has become increasingly common in adolescents' health protection and treatment compliance processes; It is an easy to apply, practical method and is thought to eliminate sleep problems. In this review, motivational interviewing technique and the importance of its use in adolescents with sleep problems are emphasized.

Keywords: Adolescent, Sleep, Sleep disorders, Motivational interviewing



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

GİRİŞ

Yaşamın temel fizyolojik olaylarından olan uyku, yarı bilinçsizlik halidir (Haylı ve Demir Kösem, 2023). Kişinin sağlığı ve günlük hayatında gerçekleştirdiği aktiviteleri yapabilmeleri için gereklidir (Şenol, Soyuer, Akça ve Argün, 2012; Haylı ve Demir Kösem, 2023). Uyku, Maslow'un kendini gerçekleştirme hiyerarşisinde temel biyolojik ihtiyaçlar içinde değerlendirilmiş, biyolojik ve psikolojik güçlenme için kaliteli ve yeterli uykunun ön koşul olduğu vurgulanmıştır (Kandemir, Bozdemir, Hayran, Tonga ve Kandemir, 2021). Uyku kalitesi kötüleştiğinde veya uyku sorunları yaşandığında dikkat eksikliği, depresyon, akademik başarıda düşüş, sosyal iletişimde bozulma, bağışıklık sisteminde ve fiziksel sağlıkta bozulma gibi problemler yaşanabilmektedir. Adolesanlarda uyku kalitesinin kötü olmasının uyku bozuklukları ve sorunları da dahil olmak üzere birçok sebebi olabilir. Adolesanlarda uyku bozuklukları oranının %20-30 olduğu ifade edilmektedir (Cankardaş ve İnce, 2020). Bu uyku bozuklukları veya sorunları çeşitli sebeplerden kaynaklanmaktadır. Yaşanacak bu bozukluklar ve problemler sonucunda uyku kalitesi kötüleşeceği için bu sorunların nasıl ortaya çıktığını bilmek önemlidir (Meltzer, Plaufcan, Thomas ve Mindell, 2014; Cankardaş ve İnce, 2020).

Uluslararası Uyku Bozuklukları Sınıflaması (ICSD) 7 kategoriye ayrılmıştır. Bunlar; insomniler, uyku ile ilişkili solunum bozuklukları, hipersomnolensin santral bozuklukları, sirkadiyen ritim uyku uyanıklık bozuklukları, parasomnialar, uyku ile ilişkili hareket bozuklukları ve diğer uyku bozukluklarıdır (Genç ve Dikmen, 2017). Bu bozukluklar gün içinde adolesanlarda dikkat eksikliğine, duygu durumunda bozulmaya, sinirlilik haline, düşük akademik başarı, obezite gibi davranışsal birtakım problemlere sebep olmaktadır (Cankardaş ve İnce, 2020).

Adolesan dönem çocukluk döneminden erişkinliğe geçiş evresidir (Vardar, Öztürk, Vardar ve Kurt, 2005; Çubukcu ve Yardımcı, 2022; Haylı ve Demir Kösem, 2023). Bu dönemde fiziksel, ruhsal, hormonal (Çubukcu ve Yardımcı, 2022) değişimlerin yanı sıra uyku fizyolojisinde de farklılıklar göstermektedir (Cingöz Bilgiç, 2019; Haylı ve Demir Kösem, 2023). Günümüzde adolesan dönemde yaşanan uyku sorunları küresel bir halk sağlığı sorunudur. Ve bu uyku sorunlarını önleyip, sağlıklı uyku davranışı kazandırmak ise halk sağlığı hedefidir (Çağlar, 2020). Yaşanan

uyku bozuklukları bilişsel işlevlerde, duygu düzenleme becerilerinde ve davranış sorunları gibi ciddi olumsuzluklara sebep olmaktadır. Bu sebeple adolesanlarda ayrıntılı değerlendirme yapılarak uyku ile bağlantılı olan sorunların ya da bozuklukların belirlenip uygun tedavinin yapılması adolesan sağlığı için önem arz etmektedir. Adolesanların uykuya ilgili yaşadıkları problemlerde etkili bir müdahale yöntemi uygulamak için bu alanda yapılmış olan çalışmaları incelemenin yarar sağlayacağı düşünülmektedir (Cankardaş ve İnce, 2020).

Adolesan dönemde yaşanan uyku sorunlarını azaltmak veya ortadan kaldırmak amacıyla çeşitli yöntemler uygulanmaktadır. Bunlar; uyku eğitim programları, davranış değişiklikleri, ilaç uygulamaları ve diğer terapi yöntemleridir. Adolesanlara yönelik olarak yapılan uyku eğitimlerini içeren bir araştırmada, uyku sorunlarını yok etmek amacıyla yapılan girişimlerde yenilikçi teknolojiye faydalanmak, farklı araştırma tasarımları kullanmak, farklı teröpotik iyileştirme yöntemlerinin incelemek, adolesanların daha kolay ulaşabilmesi amacıyla bu yöntemleri ölçeklendirmek ve çevrim içi uygulamalar gibi tedavi basamakları olan rehberlere gereksinim duyulmaktadır (Çağlar, 2020).

Motivasyonel görüşme tekniği; değişmeye karşı isteksiz olan bireylerin neden değişime karşı olduklarını anlamalarını sağlayıp bireyi harekete geçirir (Yıldız ve Bayat, 2018). Motivasyonel görüşmenin, alkol bağımlılığı (Murphy ve ark., 2010; D'Amico ve ark., 2015), sigara bıraktırma (Colby ve ark., 1998; Heckman, Egleston ve Hofmann, 2010; Karatay, Kublay ve Emiroğlu., 2010; Rohsenow ve ark., 2014), fiziksel egzersiz (Andre ve Beguier, 2015; Arkkukangas ve Hultgren, 2019; Nasstasia ve ark., 2019), ilaç uyumu (Palacio ve ark., 2016; Ertem ve Duman, 2019), diyabet yönetimi (Hemmati Maslakhak, Parizad, Ghahremani, Alinejad, 2021), obezite (Early ve Cheffer., 2019; Freira ve ark., 2019; Ige, DeLeon ve Nabors, 2020; Suire, Kavookjian ve Wadsworth, 2020; Kose ve Yıldız, 2021; Yetim ve ark., 2023) konularında da etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Tüm bu sebeplerden ötürü motivasyonel görüşme tekniğinin literatürde farklı alandaki çalışmalarda yürütülmüş olması adolesan dönemde yaşanan uyku sorunları ya da bozukluklarının tedavisinde de bireyler üzerinde oluşturabileceği etkilerine yönelik olarak yol gösterici bilgiler sunulması amaçlanmıştır.

Adolesanlarda uyku sorunları ve kullanılan teknikler

Uyku, adolesan dönemde gelişim için önemli bir gereksinimdir. Uygunun miktarı ve özelliği yenidoğan döneminden itibaren farklılık gösterir. Yaş ilerledikçe uyku süresi ve aktif uyku miktarı azalır (Bildirici ve ark., 2023). Adolesan dönemde biyolojik, psikososyal ve çevresel sebeplerden ötürü uyku süresi azalmaktadır (Kaur ve Bhoday, 2017). Azalan uyku süresinden ötürü birçok problem ortaya çıkabilmektedir (Haylı ve Demir Kösem, 2023). Bu problemlerin bir bölümünde altta yatan bir sebep (narkolepsi, huzursuz bacak sendromu, obstruktif uyku apnesi vb.) olabileceği gibi bir bölümünün ise davranışsal temelli olabileceği ifade edilmektedir. Yaygın görülen şikayetler arasında geceleri sık sık uyanma, gündüzleri aşırı uykululuk hali ya da uykusuzluk gibi sorunlar bulunmaktadır (Haylı ve Demir Kösem, 2023). Bunlar genellikle tedavi edilebilir uyku bozukluğu belirtileridir (Meltzer, Johnson, Crosette, Ramos ve Mindell, 2010). Yaşanan bu bozukluklar sonucunda adolesanda; sürekli yorgunluk hali, hiperaktivite, bel ve sırt ağrıları, bıkınlık, sinirlilik, depresyon, anksiyete gibi fiziksel, zihinsel ve davranışsal problemler görülebilir (Chervin, Dillon, Archbold ve Ruzicka 2003; Vardar ve ark., 2005; Li ve Lee, 2009; Mazurek ve Sohl, 2016; Zhang, Yan, Shum ve Deng 2020, Haylı ve Demir Kösem, 2023). Ayrıca; dikkat eksikliği, huzursuzluk, muhakeme yeteneğinde azalma, akademik başarıda düşüklük ve obezite riskinde artış gibi davranışsal problemlere neden olabilmektedir (Cankardaş ve İnce, 2020).

Adolesan dönemde yaşanan uyku sorunlarını azaltmak veya ortadan kaldırmak için uyku eğitim programları, davranış değişiklikleri uygulamaları, ilaç uygulamaları ve diğer terapi yöntemleri kullanılmaktadır. (Çağlar, 2020).

Motivasyonel görüşme tekniği

Hasta merkezli bir danışmanlık yaklaşımı olan motivasyonel görüşme (MG), hastaların değişime yönelik kararsızlıklarını keşfedip bu kararsızlıklarını çözmelerine yardımcı olacak davranış değişikliğini ortaya çıkarmak amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Bonde., Bentsen ve Hindhede 2014; Suire, Kavookjian ve Wadsworth. 2020; Browne ve ark, 2022). İlk olarak psikolog William R. Miller tarafından 1983 yılında tanımlanmış ve alkol bağımlılarının tedavisinde kullanılmıştır (Ardıç, Ünsal Barlas ve Karaca, 2020) ancak motivasyonel görüşme tekniği bu

konuda eğitim almış olan hekim, hemşire veya psikolog tarafından da kullanılabilir (Kızıllırmak ve Demir, 2018).

Motivasyonel görüşme, aşama halinde ilerleyen bir süreçtir ve ilk aşamada hasta veya danışan kişinin, değişme arzusuna yönelik olarak içsel motivasyonunun açığa çıkarılması gerekmektedir. Akabinde, davranış değişikliği için bir değişim planı yapılır ve yapılan bu plan çerçevesinde hasta veya danışan kişinin istendik davranış değişikliği için görüşmelere başlanır. Bu uygulamaların tümünü yaparken de motivasyonel görüşmenin temel kurallarından yararlanılır (Bilgin ve Evcimen, 2020).

Temel kuralları; empati göstermek, çelişkileri ortaya çıkarmak, direnci kırmak ve öz etkililiği desteklemektir (Bilgin ve Evcimen, 2020).

Empati Göstermek: Problemlili davranış sergileyen kişiye empati gösterme, kişiyi problemlili olan davranışıyla kabul edilmesi ile başlar; fakat problemlili davranışı kabullenme bu davranışın onaylanması anlamına gelmemektedir. Onaylanmayan kişi değil, yalnızca kişinin sergilemiş olduğu problemlili davranışdır (Taş, Seviğ ve Güngörmüş, 2016; Kızıllırmak ve Demir, 2018). Bu sebepten ötürü motivasyonel görüşme esnasında danışman kişi, karşısındaki kişiyi eleştirmeden, yargılamadan veya suçlamadan onun duygularını anlamaya çalışmalıdır. Empatik davranış göstermede önemli bir diğer kısım ise yansıtıcı dinleme tekniklerini kullanmaktır. Yansıtıcı dinleme; hasta ya da danışanın söylemiş olduğu kelimeyi tekrarlama, vurgu yapma ve ona ayna tutmadır (Özdemir ve Taşçı, 2012; Dicle, 2017). Örneğin “Bu değişimi şuan yapabilmenin zor olduğunu hissediyorsun” ifadesini kullanan danışman kişinin söylemiş olduğu cümleyi tekrarlayarak danışana ayna görevi yaparak yansıtıcı dinleme yapmış olur. Bu sebepten ötürü bireyi iyi dinlemek gerekir. Bireyin bakış açısı onu dikkatli bir şekilde dinlendiğinde anlaşılır ve bu sayede kişiye geribildirim vermek daha kolay olur (Özdemir ve Taşçı, 2012).

Çelişkileri Ortaya Çıkarmak: Danışman kişi, hasta veya danışanın şuan ki davranışlarının kendisine koymuş olduğu hedefle örtüşmediğini, şuan ki ile olmak istediği durum arasında var olan çelişkilerin ortaya çıkarılmasını vurgulamalıdır. (Levensky, Forcehimes, O'Donohue, Beitz, 2007; Taş ve ark., 2016; Bilgin ve Evcimen, 2020). Danışman bu çelişkileri hasta/danışana sorular sorarak daha da derinleştirmelidir (Bilgin ve Evcimen, 2020). Başarılı olan bir motivasyonel

görüşmede baskı ya da zorlama duygusunu bireye yaşatmadan danışanın algısının değişimi sağlanır (Taş ve ark., 2016).

Direnci Kırma: Değişimin olduğu süreçte karşılaşılan bir durum olan direnç, bireyin değişime sıcak bakmadığını göstermez. Değişmeye karşı direnç gösteren bireyle neden değişmek istemediğinin sebepleri görüşülerek bu durumun nedenleri ortaya çıkarılmalıdır. Danışan birey değişime karşı eğer direnç gösteriyorsa, genelde bahsedilen konuyu kapatmaya, danışman ile tartışmaya ve olumsuz fikirler konuşmaya çalışır. Ancak olası bu olumsuzluklara rağmen danışman, değişimin olumlu yönlerini, ardındaki niyeti ve değişimle ilgili olumlu bir bakış açısı öne çıkarmalıdır (Levensky ve ark., 2007; Taş ve ark., 2016; Çiftçi-Baykal, 2023).

Öz Etkililiği Desteklemek: Davranış değişiminin gerçekleşmesi için öz etkililiğin desteklenmesi önemlidir. Hasta/danışan bireyin motivasyonun artırılmasında öz güvenin de olumlu şekilde danışman tarafından desteklenmesi gerekmektedir. Bireylere öz güvenlerini destekleyici yaklaşım göstererek değişimin zorluklarını kolay bir şekilde aşabilecekleri anlatılmalıdır (Dicle, 2017; Kızıllırmak ve Demir, 2018; Çiftçi-Baykal, 2023). Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre adolesan dönem içerisinde olan bireylerin kimlik gelişimlerinin olduğu ve rol karmaşası yaşadıkları belirtilmektedir. Bu dönemdeki rol karmaşası ve otonomi kurma düşünceleri bireyin riskli davranışlara yönelimini arttırabilmektedir (Yıldız ve Bayat, 2018; Bilgin ve Evcimen, 2020). Bu riskli davranışlar adolesanlarda uyku bozukluklarına neden olabilmektedir.

Motivasyonel görüşmenin özellikleri

Kişinin sorunlu davranışını değiştirmek için onu motive etmek, değişim evreleri transteoretik modelden gelmektedir. Transteoretik model; davranış değişikliğinin sonuçtan çok bir süreç olduğunu ve değişimi kolaylaştırmak içerisinde bulunduğu değişim evresine uygun girişimler kullanılmasını savunmaktadır (Erol ve Erdoğan, 2007). Prochaska ve DiClemente tarafından geliştirilen bu modelde evreler; niyet öncesi, niyet, hazırlık, hareket ve sürdürme evreleridir. Başarılı her evre, davranış değişimine devam edilmesi için motivasyonun artmasını sağlar. Hareket evresindekiler, değişmek için hazır ve isteklidir (Özdemir ve Taşçı, 2012). Davranış değişiminin sonuçtan çok süreç olduğunu, değişimi kolaylaştırmak için bireyin içinde bulunduğu

değişim aşamasına uygun olan girişimler kullanılması gerektiğini savunur.

Motivasyonel görüşmede kullanılan yöntemler

İlk görüşmeden itibaren süreç boyunca devam eden beş yöntem bulunmaktadır.

1. **Açık uçlu soru sormak:** “Anladığım kadarıyla ilgili bazı kaygılarınız var. Bana bunlardan bahsedin Ne anlatmak istersiniz gibi açık uçlu sorular sorularak danışanın konu hakkındaki görüşleri öğrenilebilir.
2. **Yansıtarak dinlemek:** Danışan, düşüncelerinin danışman tarafından doğru anlaşıldığını kontrol etmek amacıyla düşüncelerini anlamaya çalıştığını ifade eder. Bu yöntemde danışman, danışanın gönderdiği mesajın özünü tekrar etmektedir.
3. **Onaylamak:** “Buraya gelerek büyük bir adım atmış olmanızı takdir ediyorum”
4. **Özetlemek:** Bu yöntemde danışanın konuştukları ya danışman tarafından ya da danışan tarafından özetlenir.
5. **Değişim Konuşması Ortaya Çıkarmak:** Bu yöntemin kullanılmasındaki temel amaç danışanın değişimi savunmasını sağlamaktır. Değişim konuşmaları genellikle; şimdiki durumun dezavantajlarını fark etmek, değişimin avantajlarını fark etmek, değişimle ilgili iyimserlik ifade etmek, değişim niyetini ifade etmek şeklinde kategorize edilir. Bu ifadeler, değişim kararının bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarını kapsar.

Motivasyonel görüşmenin etkililiği

Motivasyonel görüşme, çeşitli sağlık davranışlarına ilişkin karar almayı kolaylaştırmaya yardımcı olacak potansiyel bir strateji olarak literatürde oluşturulmuş bir dizi iletişim becerisi ve yaklaşımı içerir (Suire ve ark., 2020). Bu teknik adolesanların kişisel özelliklerini, motivasyonlarını ve düşüncelerini takdir edip, onların düşüncelerine saygı duymasından ötürü bu dönemde kullanımı oldukça uygundur. Rikert, Borrelli, Bilderback ve Rand (2011) yaptıkları çalışmada motivasyonel görüşme tekniği ile astımlı adolesanların tedaviye uyumunun arttığı ve olumlu değişiklikler sağladığını ifade edilmektedir. Wu ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları çalışmada da adolesanlarda motivasyonel görüşmenin sağlık davranış değişikliğinde etkin olduğu saptanmıştır. Ceylan ve Törüner Kılıçarslan (2020) yılında yaptıkları sistematik incelemede 2013-2020 yılları

arasındaki adolesanlarda uygulanmış olan motivasyonel görüşme tekniğinin sağlık davranışı değişikliği üzerinde başarıyı arttığı görülmüştür.

SONUÇ

Adolesan dönem riskli sağlık alışkanlıklarının ve uyku sorunlarının oluşabileceği kritik bir dönemdir. Bu dönemde temel gereksinimlerini karşılamak için düzenli uyuma ve uyanma alışkanlıklarını kazanabilmeleri gerekmektedir. Bu alışkanlıkların kazanılması amacıyla çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Motivasyonel görüşme tekniği yapılan kanıt temelli çalışma sonuçlarında olumlu davranış değişikliği yaratması dolayısıyla sağlığı geliştirmede, rehabilitasyonda ve hastalık oluşumunu önlemede kullanılabilir. Adolesan dönem gibi önemli olan bir dönemde kaliteli bir uyku uyumaları ve uyku problemleri yaşamamaları için motivasyonel görüşme tekniğinin kullanımının etkili olabileceği bu sebepten ötürü alanda uyku sorunlarında motivasyonel görüşme tekniğinin kullanılmasına ilişkin çalışmalara ihtiyaç duyulduğu gözlenmektedir.

Yazar Katkısı / Author Contributions

Fikir/Kavram: D.S.A., S.Y.; Tasarım: D.S.A., S.Y.; Denetleme/Danışmanlık: D.S.A., S.Y.; Analiz ve/veya Yorum: D.S.A., S.Y.; Kaynak Taraması: D.S.A.; Makalenin Yazımı: D.S.A., S.Y.; Eleştirel İnceleme: D.S.A., S.Y.

Hakem Değerlendirmesi / Peer-review

Dış bağımsız

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar araştırmanın yürütülmesinde herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek / Financial Disclosure

Yazarlar araştırmanın yürütülmesi sürecinde bir finansal destek almadıklarını beyan etmiştir.

KAYNAKLAR

- André, N., Béguier, S. (2015). Using motivational interviewing as a supplement to physical activity program in obese adolescents: A randomized controlled study. *Eating and Weight Disorders*, 20(4), 519-523. doi: 10.1007/s40519-015-0219-7.
- Arkkukangas, M., Hultgren, S. (2019). Implementation of motivational interviewing in a fall prevention exercise program: Experiences from a randomized controlled trial. *BioMed Central (BMC) Research Notes*, 12(1), 270. doi: 10.1186/s13104-019-4309-x.
- Ardıç, E., Ünsal Barlas, G., Karaca, S. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde motivasyonel

görüşmenin kilo verme üzerine etkisi. *Journal of Health Sciences and Management*, 1(2), 69-74. doi: 10.29228/johesam.1

- Baykal-Çiftçi, D. (2023). Motivasyonel görüşmenin tip 1 diyabetli çocukların ebeveynlerinde hipoglisemi korkusu bakım verme yorgunluk ve öz merhamete etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Bildirici, Y., Sungur, S., Muz, F. N. Ö., Mediha, B. A. L., Akkoca, Z., Metintas, S. (2023). Okul çocuklarında uyku bozukluğu semptomları ile sağlıklı yaşam davranışları arasındaki ilişki. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 45(5), 732-746. doi: 10.20515/otd.1344793
- Bilgin, S., Evcimen, H. (2020). Fazla kilolu ve obez adolesanlarda motivasyonel görüşme tekniğinin kullanımı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 258-262. doi: 10.33631/duzcesbed.553805
- Bülbül, S., Kurt, G., Ünlü, E., Kırılı, E. (2010). Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 53(3), 204-210.
- Bonde, A. H., Bentsen, P., Hindhede, A. L. (2014). School Nurses' experiences with motivational interviewing for preventing childhood obesity. *The Journal of School Nursing*, 30(6), 448-455. doi: 10.1177/1059840514521240
- Browne, N. E., Newton, A. S., Gokiart, R., Holt, N. L., Gehring, N. D., Perez, A., Ball, G. D. (2022). The application and reporting of motivational interviewing in managing adolescent obesity: A scoping review and stakeholder consultation. *Obesity Reviews*, 23(11), doi: 10.1111/obr.13505.
- Cankardaş S., İnce B. (2020). Çocukluk dönemi uyku sorunlarının tedavisinde davranışçı müdahalelerin etkinliği: Gözden geçirme çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 237-347. doi: 10.5455/JCBPR.53091
- Ceylan, Ç., Törüner Kılıçarslan, E. (2020). Adolesanlarda sağlık davranışı değişikliğinde motivasyonel görüşmenin kullanılması: sistematik derleme. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 2(1), 39-51.
- Chervin R., D., Dillon J., E., Archbold K., H, Ruzicka D., L. (2003). Conduct problems and symptoms of sleep disorders in children. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(1), 201-208. doi: 10.1097/00004583-200302000-00014.
- Cingöz Bilgiç E. (2019). The investigation of sleep disorders of the children and adolescents with divorced and non-divorced parents. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

- İstanbul.
- Colby, S. M., Monti, P. M., Barnett, N. P., Rohsenow, D. J., Weissman, K., Spirito, A., ... Lewander, W. J. (1998). Brief motivational interviewing in a hospital setting for adolescent smoking: a preliminary study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(3), 574-8. doi: 10.1037//0022-006x.66.3.574
- Çağlar, S. (2020). Sosyal medya hatırlatmaları ile desteklenen ve desteklenmeyen uyku eğitiminin 14-18 yaş grubu ergenlerde uyku kalitesi üzerine etkisi: Randomize kontrollü çalışma. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- Çiftçi-Baykal D. (2023). Motivasyonel görüşmenin tip 1 diyabetli çocukların ebeveynlerinde hipoglisemi korkusu bakım verme yorgunluk ve öz merhamete etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Çubukcu E., Yardımcı F. (2022). Why is adolescent health important? Recent Research Studies in, page 57-74.
- D'Amico, E. J., Houck, J. M., Hunter, S. B., Miles, J. N., Osilla, K. C., Ewing, B. A. (2015). Group motivational interviewing for adolescents: change talk and alcohol and marijuana outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 68-80. doi: 10.1037/a0038155.
- Dicle, A. N. (2017). Motivasyonel görüşme: Öğeler, ilke ve yöntemler. *International Journal Of Social Humanities Sciences Research*, 4(15), 2043-2053.
- Early, G. J., Cheffer, N. D. (2019). Motivational interviewing and home visits to improve health behaviors and reduce childhood obesity: A pilot study. *Hispanic Health Care International*, 17(3), 103-110. doi: 10.1177/1540415319836384
- Ertem, M. Y., Duman, Z. Ç. (2019). The effect of motivational interviews on treatment adherence and insight levels of patients with schizophrenia: A randomized controlled study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(1), 75-86. doi: 10.1111/ppc.12301.
- Erol, S., & Erdoğan, S. (2007). Sağlık davranışlarını geliştirmek ve değiştirmek için transteoretik modelin kullanılması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 86-94.
- Freira, S., Fonseca, H., Williams, G., Ribeiro, M., Pena, F., Machado, M., D. C., Lemos, M. S. (2019). Quality-of-life outcomes of a weight management program for adolescents based on motivational interviewing. *Patient Education and Counseling*, 102(4), 718-725. doi: 10.1016/j.pec.2018.11.011.
- Haylı, Ç. M., Demir Kösem D. (2023). Ergenlerde uyku ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 10(1), 9-16. doi: 10.4274/jtsm.galenos.2022.70783
- Heckman, C. J., Egleston, B. L., Hofmann, M. T. (2010). Efficacy of motivational interviewing for smoking cessation: A systematic review and meta-analysis. *Tobacco Control*, 19(5), 410-416. doi: 10.1136/tc.2009.033175.
- Hemmati Maslakkp, M., Parizad, N., Ghahremani, A., Alinejad, V., (2021). The effect of motivational interviewing on the self-efficacy of people with type 2 diabetes: A randomised controlled trial. *Journal of Diabetes Nursing*, 25(4), 1-8
- Genç S., Dikmen N. (2017). Yeni uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-3): ICSD-3 ile uykuda solunum bozuklukları sınıflamasındaki değişiklikler. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, 8(31), 23-31.
- Ige, T. J., DeLeon, P., Nabors, L. (2017). Motivational interviewing in an obesity prevention program for children. *Health Promotion Practice*, 18(2), 263-274. doi: 10.1177/1524839916647330
- Kandemir, M., Bozdemir, E., Hayran, Y., Tonga, Z., Kandemir, A. (2021). Çocuk ve ergenler için uyku yoksunluğu ölçeği. *Journal of Individual Differences in Education*, 3(1), 48-61. doi: 10.47157/jietp.875187
- Kaur H, Bhoday H. S.(2017). Changing adolescent sleep patterns: Factors affecting them and the related problems. *The Journal Of the Association Physicians of India*. 5(3):73-77.
- Karatay, G., Kublay, G., Emiroğlu, O. N. (2010). Effect of motivational interviewing on smoking cessation in pregnant women. *Journal of Advanced Nursing*, 66(6), 1328-1337. doi:10.1111/j.1365-2648.2010.05267.x.
- Kızıllırmak, M., Demir, S. (2018). Motivasyonel görüşme ve hemşirelikte kullanımı. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(4), 103-109.
- Kose, S., Yildiz, S. (2021). Motivational support programme to enhance health and well-being and promote weight loss in overweight and obese adolescents: A Randomized controlled trial in Turkey. *International Journal of Nursing Practice*, 27(1). doi: 10.1111/ijn.12878.
- Levensky ER, Forcehimes A, O'Donohue WT, Beitz K. (2007) Motivational interviewing: An evidence-based approach to counseling helps patients follow treatment recommendations. *American Journal of Nursing*; 107(10), 50- 58. doi: 10.1097/01.NAJ.0000292202.06571.24.
- Li HY, Lee LA. (2009). Sleep-disordered breathing in children. *Chang Gung Medical Journal*, 32(3), 247-257
- Mazurek MO, Sohl K. (2016). Sleep and behavioral problems in children with autism spectrum

- disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(6), 1906-1915. doi: 10.1007/s10803-016-2723-7
- Meltzer, L. J., Johnson, C., Crosette, J., Ramos, M., Mindell, J. A. (2010). Prevalence of diagnosed sleep disorders in pediatric primary care practices. *Pediatrics* 125(6). doi:10.1542/peds.2009-2725.
- Murphy, J. G., Dennhardt, A. A., Skidmore, J. R., Martens, M. P., McDevitt-Murphy, M. E. (2010). Computerized versus motivational interviewing alcohol interventions: Impact on discrepancy, motivation, and drinking. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(4), 628. doi: 10.1037/a0021347
- Meltzer, L. J., Plaufcan, M. R., Thomas, & Mindell, J. A. (2014). Sleep problems and sleep disorders in pediatric primary care: treatment recommendations, persistence, and health care utilization. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10(4), 421-426. doi: 10.5664/jcsm.3620
- Nasstasia, Y., Baker, A. L., Lewin, T. J., Halpin, S. A., Hides, L., Kelly, B. J., Callister, R. (2019). Differential treatment effects of an integrated motivational interviewing and exercise intervention an depressive symptom profiles and associated factors: A randomised controlled cross-over trial among youth with major depression. *Journal of Affective Disorders*, 259, 413-423. doi:10.1016/j.jad.2019.08.035
- Özdemir, H., Taşcı, S. (2012). Motivasyonel görüşme tekniği ve hemşirelikte kullanımı. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 41-47
- Palacio, A., Garay, D., Langer, B., Taylor, J., Wood, B. A., & Tamariz, L. (2016). Motivational interviewing improves medication adherence: a systematic review and meta-analysis. *Journal Of General Internal Medicine*, 31(8), 929-940. doi: 10.1007/s11606-016-3685-3.
- Rohsenow, D. J., Martin, R. A., Monti, P. M., Colby, S. M., Day, A. M., Abrams, D. B., ... Swift, R. M. (2014). Motivational interviewing versus brief advice for cigarette smokers in residential alcohol treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 46(3), 346-355. doi: 10.1016/j.jsat.2013.10.002
- Riekert KA, Borrelli B, Bilderback A, Rand C.S. (2011). The development of a motivational interviewing intervention to promote medication adherence among inner-city, African-American adolescents with asthma. *Patient Education and Counseling* 82(1), 117-122. doi: 10.1016/j.pec.2010.03.005.
- Suire, K. B., Kavookjian, J., Wadsworth, D. D. (2020). Motivational interviewing for overweight children: A systematic review. *pediatrics*, 146(5). doi: 10.1542/peds.2020-0193
- Şenol, V., Soyuer, F., Akça, R. P., Argün, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2), 93-104.
- Taş, F., Seviğ, E. Ü., Güngörmüş, Z. (2016). Sigara bağımlılığında davranış değişimi için transteoretik model ile motivasyonel görüşme tekniğinin kullanılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 380-392. doi: 10.18863/pgy.253444
- Zhang WJ., Yan C., Shum D., Deng CP. (2020). Responses to academic stress mediate the association between sleep difficulties and depressive/anxiety symptoms in chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, (15), 263:89-98. doi: 10.1016/j.jad.2019.11.157
- Vardar S, Öztürk L, Vardar E, Kurt C. (2005). Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(3), 154-62
- Yıldız, İ., Bayat, M. (2018). Motivasyonel görüşmenin çocuk ve adölesanlarda kullanımı. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(4), 249-257. doi: 10.26453/otjhs.351343
- Yetim, A., Tipici, B. E., Durak, C., Apaydın, R., Güdek, K., Baş, F. (2023). Obez bir ergende motivasyonel görüşme tekniğinin etkisi: Olgu sunumu ve literatür taraması. *Journal of the Child/Çocuk Dergisi*, 23(2), 189-193. doi: 10.26650/jchild.2023.891281
- Wu, L., Gao, X., Lo, E.C.M., Ho, S.M.Y., McGrath, C., Wong, M.C.M. (2017). Motivational interviewing to promote oral health in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(3), 378-384. doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.03.010