



İLK GECE ETKİSİNİN, BİREYLERİN TATİL KARARI ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Emine KAMBUR*

Öz

İlk gece etkisi, farklı bir çevrede ilk kez konaklandığında maruz kalınan bir uyku bozukluğudur. Bu çalışmada da bireylerde ilk gece etkisi oluştuğunda, bu durumun bireylerin tatil kararlarını etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Araştırmanın kapsamında İstanbul ve Balıkesir illerinde yaşayan, gönüllü olarak katılım sağlayan 120 kişi ile anket çalışması yapılmıştır. Araştırmada geliştirilen hipotezler SPSS 22.0 programı ile test edilmiştir. Geliştirilen hipotezleri test etmek için de Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U testleri kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İlk gece etkisi, Tatil kararı

THE ROLE ON THE HOLIDAY DECISION OF INDIVIDUALS OF THE FIRST NIGHT EFFECT

Abstract

The first night effect is a sleep disorder that is exposed when it is first stayed in a different environment. In this study, it has been researched that if the first night effect occurred in the individuals it could affect the holiday decisions of the individuals. Within the scope of the survey, a questionnaire study has been conducted with 120 volunteers living in Istanbul and Balıkesir provinces. Hypotheses developed in the study has been tested with the SPSS 22.0 program. Kruskal Wallis and Mann-Whitney U tests have been used to test the developed hypotheses.

Keywords: The first night effect, Holiday decision

1. GİRİŞ

Günümüzde pek çok gelişmiş ya da gelişmekte olan ülkelerde meydana gelen uyku bozuklukları kamunun ve tıbbın dikkatini çekmiştir. Büyüyen bu ilgiye rağmen hala uyku bozukluklarının nedeni tam olarak anlaşılamamıştır (Patel vd., 2007; Kristo vd., 2009; Pietzsch vd., 2011; Newell vd., 2012). İlk gece etkisi de uyku bozukluğu türlerinden birisidir. Literatürde detaylıca açıklandığı gibi ilk gece etkisi bireyin ilk kez gittiği bir yerde uykuya dalmada problem yaşaması olarak tanımlanır. Bu durum bireylerin uyku kalitesini genellikle düşürmektedir.

Bu çalışmada da bireylerde ilk gece etkisi meydana geldiğinde bu durumun, bireylerin tatil kararlarını nasıl etkilediği belirlenmeye çalışılmıştır.

2. İLK GECE ETKİSİ

İlk gece etkisi uyku süresince bireylerin normalde uyuduklarından daha kötü ve sağlıklı gerçekleştirdikleri uykudur (Riedel vd., 2001). 1964 yılında ilk kez Rechtschaffen ve Verdone tarafından tanımlanmıştır. Daha sonra Agnew vd. tarafından detaylandırılmıştır.

*Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, İşletme Bölümü Doktora Öğrencisi, eminekambur_1005@hotmail.com



Agnew vd. (1966) 'ne göre ilk gece etkisi çocuklara kıyasla yetişkinlerde daha fazla görülmektedir (Palm vd., 1989; American Thoracic Society, 1996; Emolie vd., 2001; Katz vd., 2002; Scholle vd., 2003). İlk gece etkisine toplam uyku süresi, uyku anında göz hareketlerinin sayısı ve aralıklı olarak uyanık kalınan zaman dahil edilmektedir. Beyin dışsal uyarılara karşı adaptasyon gerçekleştirdiği için bu durum olumlu olarak düşünülmüştür (Hartmann, 1968; Schmidt ve Kanelbling, 1971; Bon vd., 2001).

Browman, Cartwright (1980) ve Edinger vd. (1997) tarafından yürütülen çalışmalarda ilk gece etkisinin sadece bir gece sürdüğü ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca Tamaki vd. (2005) de ilk gece etkisine maruz kalan bireylerin ikinci gece daha rahat uyuduklarını tespit etmişlerdir.

2.1. İlk Gece Etkisini Tetikleyen Faktörler

İlk gece etkisine sebep olan en temel faktör aşına olunamayan çevredir (Lorenzo ve Barbanoj, 2002).Yapılan bir araştırmada katılımcılar evlerinde ya da kendilerini evlerinde gibi hissettiklerinde daha rahat uyudukları tespit edilmiştir. Aksine aşına olunamayan, farklı bir çevrede uyumaya çalıştıklarında ise uyku boyunca rahatsızlık hissettikleri tespit edilmiştir (Riedel vd., 2001). Tamaki vd. (2005) 'ne göre de yeni bir çevreye uyum sağlamada zorlanan bireylerde ilk gece etkisi sıklıkla görülmektedir. Bu kişiler için uyku yönetimi oldukça önemli bir konudur. Le Bon vd. (2001) tarafından yapılan çalışmada aşına olunmayan bir yerde kalındığında birinci ve ikinci gece arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada birinci gece bireylerin uykusunda kalitesizlik görülürken ikinci gece çevreye aşinalık kazandıkları için daha rahat uyudukları ortaya çıkarılmıştır. Yine Le Bon vd. (2000) tarafından yürütülen başka bir çalışmada bireylerin evlerindeki ve hastanelerdeki uyku kaliteleri kıyaslanmıştır. İlk gece etkisinin, hastanede kaliteli bir uykuya sahip olamayanlar için oldukça önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Hutchinson vd. (2007) de hastane ve otelde ilk gece etkisini karşılaştırmıştır. Sonuçlara göre hastanedeki odalar bireyin çevresindeki gibi aşına olduğu ortamlara benzetildiğinde, ilk gece etkisiyle ilişkili olan uykudaki değişikliklerin azaldığı ya da yok olduğu bulunmuştur.

Kişilik özellikleri de ilk gece etkisinin potansiyel bir tetikleyicisi olabilir. Solentu vd. (1997) ve Kajimura vd. (1998)'ne göre anksiyete olan kişilerde bu durum daha sık görülebilir. Riedel vd. (2001) 'ne göre anksiyete, yeni duruma gösterilen tepkidir ve uyku anında zorluk çekilmesine neden olabilir. Hauri ve Olmstead (1989) anksiyete olan bireylerde ilk gece etkisinin çoğunlukla görülebilir bir durum olduğunu ortaya çıkarmıştır. Edinger vd. (1997) ve Woodward vd. (1991) de yürüttükleri çalışmalarda benzer sonuca ulaşmıştır. Kupfer vd. (1974) ve Rotenberg vd. (1997) de depresyonda olan bireylerde ilk gece etkisini araştırmışlardır ve depresyonlu bireylerde ilk gece etkisinin görülmediği sonucuna ulaşmışlardır. Kupfer vd. (1989) de sağlıklı ve depresyonda olan bireylerde ilk gece etkisini araştırarak benzer sonuca ulaşmıştır (Curcio vd., 2004).

Uyuyamama hastalığı (insomnia) da ilk gece etkisini tetikleyen başka bir durumdur. Birtakım çalışmalara göre ilk gece etkisine en fazla maruz kalan kişilerin uyuyamama hastalığına sahip oldukları görülmüştür (Edinger vd., 1997; Coates vd., 1981). Riedel vd. (2001) de yaş ile uyuyama hastalığı arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca Akkuş ve Kapucu da yaşlı bireylerin % 57'sinin uyuyamama hastalığına sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Webb ve Campbell (1979) 'e göre de yaş ilk gece etkisinin önemli bir tetikleyicisidir.



Yeni ve stresli olan durumlarda ilk gece etkisine neden olabilir. Ayrıca bireyin uyurken başkası tarafından izlenmesi de ilk gece etkisini tetikleyebilir. Bu faktörler uykuya geçiş sürecini zorlaştırabilir. Fakat uykuya geçiş anında ilk gece etkisinin nasıl ve ne zaman ortaya çıktığı henüz tam olarak anlaşılamamıştır (Tamaki vd., 2005).

3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın araştırma kısmına yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, bireylerde ilk gece etkisi meydana geldiğinde bu durumun bireylerin tatil kararları üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu araştırılmıştır. Bu doğrultuda Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U testleri yapılmıştır. Geliştirilen hipotezler de uygun literatür ile desteklenmektedir.

3.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini rastgele seçilen Balıkesir ve İstanbul illerinde yaşayan 120 birey oluşturmaktadır. Dağıtılan anketlerin hepsine geri dönüşüm alınmış olup araştırmada kullanılmıştır.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Tekniği ve Aracı

Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için nicel veri toplama tekniklerinden yararlanılmıştır. Verilerin toplanması aracı da beşli likert ölçeğine (kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) göre hazırlanan bir anket formudur. Anket formu 2 bölümden oluşmaktadır. Anket formunun ilk bölümünde katılımcıların demografik özellikleriyle ilgili sorulara, ikinci bölümünde ise katılımcıların uyku düzenlerinin tatile çıkmalarını etkileyip etkilemediğini ölçmek için geliştirilen sorulara yer verilmiştir.

3.4. Ölçeğin Güvenilirlik Analizi

Alpha katsayısı ölçeğin iç tutarlılığını hesaplamak için imkan sağlar. Alpha katsayısı, ölçülmek istenen değişkenin sürekli olarak aynı ölçülerin kullanılması halinde, sonuçlarının yakınlık derecesini ortaya çıkarmada önemli bir veridir (Özdamar, 2002:673). Bilimsel çalışmanın ilk şartı verilerin güvenilirliği olduğundan anket güvenilirlik analizine tabi tutulmuştur. Uygulanan güvenilirlik analizi neticesinde Cronback Alpha 0,73 bulunmuştur. Bu oranın da yüksek derecede güvenilir olduğu görülmüştür.



3.5. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Tablosu

Demografik Değişkenler	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	66	55
Erkek	54	45
Yaş		
15-25	18	15
26-35	24	20
36-45	18	15
46-55	30	25
56-65	18	15
66-75	12	10
Medeni Durum		
Evli	78	65
Bekar	42	35
Eğitim Durumu		
İlköğretim	18	15
Lise	48	40
Lisans	43	35,8
Lisansüstü	11	9,2

Tablo 1 'de verildiği gibi araştırmaya katılan kadın katılımcıların oranı % 55, erkek katılımcıların oranı % 45'tir. Bu oranlardan kadın katılımcıların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan 15-25 yaş arası katılımcıların oranı % 15, 26-35 yaş arası katılımcıların oranı % 20, 36-45 yaş arası katılımcıların oranı % 15, 46-55 yaş arası katılımcıların oranı % 25, 56-65 yaş arası katılımcıların oranı % 16 ve 66-75 yaş arası katılımcıların oranı da % 10'dur. Bu oranlardan 46-55 yaş arası katılımcıların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde evli katılımcıların oranı % 65, bekar katılımcıların oranı % 35'tir. Sonuçlara göre evli katılımcıların çoğunlukta olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde ilköğretim mezunu katılımcıların oranı % 15, lise mezunu katılımcıların oranı % 40, lisans mezunu katılımcıların oranı % 35,8 ve lisansüstü katılımcıların oranı da % 9,2 olarak görülmektedir. Oranlara bakıldığında lise mezunu katılımcıların çoğunlukta olduğu belirlenmiştir.

3.6. Değişkenler Arası İlişkiler

Verilerin parametrik olup olmadığını anlayabilmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Test sonucunda verilerin parametrik dağılmadığı gözlenmiştir. Bu sebeple değişkenler arası farkı belirleyebilmek için Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U testleri yapılmıştır. Aşağıda hipotezler ve hipotezlerin test sonuçlarına yer verilmiştir.

H1: İkinci gece daha rahat uyuyabilirim ifadesi ile katılımcıların yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.



Tablo 2. İkinci Gece Daha Rahat Uyuyabilirim İfadesi ile Yaş Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis Test Sonucu

Yaş Değişkeni	N	Sıralama Ort.	χ^2	Df	P
26-35	24	48,5	12,71	3	,046
36-45	18	48,5			
46-55	30	39,5			
56-65	18	47,0			
66-75	12	33,0			

Bireylerin ikinci gece daha rahat uyumalarının yaş değişkenine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini sınamak için Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Sonuçlara göre bireylerin ikinci gece daha rahat uyumaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır ($\chi^2 = 12,71, p = 0,046 < 0,05$). Başka bir ifadeyle H1 hipotezi kabul edilmektedir.

H2: Uyumakta yaşadığım zorluk tatile çıkmamı engelleyemez ifadesi ile katılımcıların eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 3. Uyumakta Yaşadığım Zorluk Tatile Çıkmamı Engelleyemez İfadesi ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis Test Sonucu

Eğitim Durumu Değişkeni	N	Sıralama Ort.	χ^2	Df	P
İlköğretim	18	39,5	13,66	3	,003
Lise	48	43,25			
Lisans	43	60,26			
Lisansüstü	11	70,50			

Bireylerin “uyumakta yaşadığım zorluk tatile çıkmamı engelleyemez” ifadesinin eğitim durumu değişkenine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Sonuçlara göre bireylerin “uyumakta yaşadığım zorluk tatile çıkmamı engelleyemez” ifadesi ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır ($\chi^2 = 13,66 p = 0,003 < 0,05$). Başka bir ifade ile H2 hipotezi kabul edilmektedir.

H3: Farklı bir yerde uyuyamayışım tatile çıkmamı zorlaştırır ifadesi ile katılımcıların eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.



Tablo 4. Farklı Bir Yerde Uyuyamayışım Tatile Çıkmanı Zorlaştırır İfadesi ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis Test Sonucu

Eğitim Durumu Değişkeni	N	Sıralama Ort.	χ^2	Df	P
İlköğretim	18	37,17	19,43	3	,000
Lise	48	68,19			
Lisans	43	67,95			
Lisansüstü	11	36,00			

Bireylerin “farklı bir yerde uyuyamayışım tatile çıkmanı zorlaştırır” ifadesinin eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Sonuçlara göre bireylerin “farklı bir yerde uyuyamayışım tatile çıkmanı zorlaştırır” ifadesi ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır ($\chi^2 = 19,43$ $p = ,000 < 0,05$). Başka bir ifade ile H3 hipotezi kabul edilmiştir.

H4: Uyuyamadığım için tatile gitmek istemiyorum ifadesi ile katılımcıların cinsiyeti arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 5. Uyuyamadığım için Tatile Gitmek İstemiyorum İfadesi ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Mann Whitney U Test Sonucu

Cinsiyet	N	Sıralama Ort.	Z İstatistiği	P
Kadın	66	63,31	-1,164	,245
Erkek	54	57,69		

Bireylerin “uyuyamadığım için tatile gitmek istemiyorum” ifadesinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini sınamak için Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Yukarıdaki tabloda yer alan sonuçlar herhangi bir farklılığın olmadığını göstermektedir ($p > ,05$).

H5: İlk kez gittiğim bir yerde uyumakta zorluk çekiyorum ifadesi ile katılımcıların yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 6. İlk Kez Gittiğim Yerde Uyumakta Zorluk Çekiyorum İfadesi ile Yaş Değişkeni Arasındaki Kruskal Wallis Test Sonucu

Yaş Değişkeni	N	Sıralama Ort.	χ^2	df	P
15-25	18	33,00	12,29	3	,000
26-35	24	39,13			
36-45	18	50,0			
46-55	30	55,40			
56-65	18	33,00			
66-75	12	46,00			



Bireylerin ilk kez gittikleri yerde uyumakta zorluk çekmelerinin yaş değişkenine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini sınamak için Kruskall Wallis testi yapılmıştır. Sonuçlara göre bireylerin ilk kez gittikleri yerde uyumada zorluk çekmeleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır ($x^2 = 12,29, p = ,000 < 0,05$). Başka bir deyişle H5 hipotezi kabul edilmektedir.

4.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireylerin karşılaştıkları uyku sorunları bazı konularda (tatile çıkma gibi) karar vermelerini zorlaştırabilmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin farklı bir yerde uyumada problem yaşamaları, tatile çıkma kararlarının alınmasını zorlaştırdığı görülmektedir. Uykuya dalınmaya çalışılan ortamda değişiklik olduğunda birtakım dışsal uyaranlardan dolayı uykunun kötüleşebileceğinden daha önce bahsedilmişti. Bunun için Cable vd. (1974) uyku anında rahatlığın artırılmasını ve otel çalışanlarının çevre dostu olmaları gerektiğini önermiştir. Yine buradaki çalışmanın sonuçlarına göre pek çok birey aşına olmadığı, farklı bir çevreye girdiğinde ilk gece etkisine maruz kalabilmektedir. Bu noktada otel çalışanlarına otel odalarını mümkün olabildiğince evde aşına olduğumuz ortamlara dönüştürmeleri önerilir.

Yapılan çalışmalarda ilk gece etkisine maruz kalan bireylerin ikinci gece daha rahat uyuduklarının tespitinden daha önce bahsedilmişti. Buradaki çalışmada da benzer sonuca ulaşılmıştır. Daha açık bir ifadeyle bireyler aşına olmadıkları yerde kaldıklarında ikinci gece daha rahat uymaktadırlar.

Yine araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin, uyumakta ne kadar problem yaşasalarda yine de tatile çıkmaya devam ettikleri tespit edilmiştir. Tatile çıkmaya devam eden katılımcıların büyük çoğunluğunun genç ve orta yaşta katılımcılardan oluştuğu tespit edilmiştir. Bu noktada yaşlı nüfusun turizme çekilmesi gerekmektedir. Otel yönetiminin, yaşlı nüfusun karşılaştığı sorunları (ilk gece etkisi) en aza indirilmesi önerilmektedir. Çünkü ülkemizde ve dünyada nüfus sürekli olarak yaşlanmaktadır. 2050 de dünya nüfusunun 10 milyara ulaşacağı varsayılırsa her 5 kişiden 1 kişi yaşlı olabilir. Yine 2050 de dünyanın pek çok yerinde yaşlı nüfus toplam nüfusun % 20'sinden daha fazlasını oluşturabilmektedir. Yaşlı nüfus bu noktada turizm sektörü için oldukça önemli tüketici gruplarından birisini oluşturmaktadır. Yaşlı nüfusun ne istediğinin bilinmesi de oldukça önemlidir. Örneğin, kaldıkları otellerde konforlu, sessiz ve huzurlu bir ortam isteyebilirler, otelin lokasyonuna, konaklamada ve ulaşımda erişilebilirliğe de önem verebilirler (asansör, engelli kullanım alanı gibi).

Bu çalışma, ilk gece etkisinin bireylerin tatil kararları üzerinde etkisi olup olmadığını tespit etmek için yapılan ilk çalışmadır. Çalışmanın İstanbul ve Balıkesir illerinde yapılması araştırmanın bir kısıtıdır. Ayrıca ilk gece etkisi (first night effect) ile de mevcut literatürün sınırlı olması da araştırmanın bir kısıtını oluşturmaktadır. Konunun gelecekte uygun literatürle ve farklı sektörlerde geliştirilmesi önerilmektedir.

4. KAYNAKÇA

Agnew, H.W., Webb, W.B., Williams, R.L. (1966). The First-Night Effect: An EEG Study of Sleep, *Psychophysiology*, 2: 263–6.

Akkuş, A. G. Y., Kapucu, S. Yaşlı Bireylerde Uyku Sorunları.



- Browman, C.P., Cartwright, R.D. (1980).** The First-Night Effect on Sleep and Dreams. *Biological Psychiatry*, 15:809–12.
- Coates TJ, George JM, Killen JD, Marchini E, Hamilton, S., Thorensen, C.E. (1981).** First Night Effects in Good Sleepers and Sleep-Maintenance Insomniacs When Recorded at Home Sleep, 4:293–298.
- Coble, P., McPartland, R.J., Silva, W.J., Kupfer, D.J. (1974).** Is There a First Night Effect? (A revisit). *Biol Psychiatry*, 9:215–9.
- Curcio, G., Ferrara, M., Piergianni, A., Fratello, F., De Gennaro, L. (2004).** Paradoxes of the First-Night Effect: A Quantitative Analysis of Antero-posterior EEG Topography. *Clinical Neurophysiology*, 115(5), 1178-1188.
- Edinger, J.D., Marsh, G.R., McCall, W.V., Erwin, C.W. (1991).** Sleep Variability Across Consecutive Nights of Home Monitoring in Older Mixed DIMS Patients. *Sleep*, 14:13–17.
- Edinger JD, Fins AI, Sullivan RJ, Marsh GR, Dailey DS, Hope TV, Young M, Shaw E, Carlson D, Vasilas, D. (1997).** Sleep in the Laboratory and Sleep at Home: Comparisons of Older Insomniacs and Normal Sleepers. *Sleep*, 20(12):1119–26.
- Emslie, G.J., Armitage, R., Weinberg, W.A., Rush, A.J., Mayes, T.L., Hoffmann, R.F. (2001).** Sleep polysomnography as a Predictor of Recurrence in Children and Adolescents with Major Depressive Disorder. *Int J Neuropsychopharmacol* 2001; 4:159–68.
- Hartmann, E. (1968).** Adaptation to the Sleep Laboratory and Placebo Effect. *Psychophysiology*, 4:389.
- Hauri, P.J., Olmstead, E.M. (1989).** Reverse First Night Effect in Insomnia. *Sleep*, 12:97–105.
- Hutchison, K. N., Song, Y., Wang, L., & Malow, B. A. (2008).** Analysis of Sleep Parameters in Patients with Obstructive Sleep Apnea Studied in a Hospital vs. a Hotel-based Sleep Center. *J Clin Sleep Med*, 4(2), 119-122.
- Kajimura, N., Kato, M., Sekimoto, M., Watanabe, T., Takahashi, K., Okuma, T., Mizuki, Y., Yamada, M. (1998).** A Polysomnographic Study of Sleep Patterns in Normal Humans with Low- or High-Anxiety Personality Traits. *Psychiatr Clin Neurosci*, 52:317–20.
- Katz, E.S., Greene, M.G., Carson, K.A., Galster, P., Loughlin, G.M., Carroll, J. (2002).** Night-to-Night Variability of Polysomnography in Children with Suspected Obstructive Sleep Apnoea. *J Pediatr*, 140:589–94.
- Kristo, D.A., Shah, A.A., Lettieri, C.J., MacDermott, S.M., Andrada, T., Taylor, Y., Eliasson, A.H. (2009).** Utility of Split-Night Polysomnography in the Diagnosis of Upper Airway Resistance Syndrome. *Sleep and Breathing* 13, 271–275.
- Kupfer, D.J., Weiss, B.L., Detre, T.P., Foster, F.G. (1974).** First Night Effect Revisited: a Clinical Note. *J Nerv Ment Dis*, 159:205–9.



- Kupfer, D.J., Frank, E., Ehlers, C.L. (1989).** EEG Sleep in Young Depressives: First and Second Night Effects. *Biol Psychiatry*,25:87–97.
- Le Bon, O., Hoffmann, G., Tecco, J., Staner, L., Nosedà, A., Pelc, I., Linkowski, P. (2000).** Mild to Moderate Sleep Respiratory Events: One Negative Night may not Be Enough. *Chest* 118, 353–359.
- Le Bon, O., Staner, L., Hoffmann, G., Dramaix, M., San Sebastian, I., Murphy, J. R., Kentos, M., Pelc, I., Linkowski, P. (2001).** The First-Night Effect may Last More Than One Night. *Journal of psychiatric research*, 35(3), 165-172.
- Lorenzo, J. L., Barbanoj, M. J. (2002).** Variability of Sleep Parameters Across Multiple Laboratory Sessions In Healthy Young Subjects: The “Very First Night Effect”. *Psychophysiology*, 39(4), 409-413.
- Loughlin, G.M., Brouillette, R.T., Brooke, L.J., Carroll, J.L., Chipps, B.E., England, S.J., Ferber, P., Ferraro, M.F., Gaultier, C., Givan, D.C., Haddad, G.G., Maddern, B.R., Mallory, G.B., Nathanson, I.T., Rosen, C.L., Thach, B.T., Davidson-Word, S.L., Weese-Mayer, D.E., Wohl, M.E. (1996).** Standards and Indications for Cardiopulmonary Sleep Studies in children. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 153(2), 866-878.
- Newell, J., Mairesse, O., Verbanck, P., Neu, D. (2012).** Is A One-Night Stay In The Lab Really Enough To Conclude? First-Night Effect And Night-to-Night Variability In Polysomnographic Recordings Among Different Clinical Population Samples. *Psychiatry research*, 200(2), 795-801.
- Özdamar, K. (2002).** Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi 1, Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Palm, L., Person, E., Elquist, D., Blenno, W.G. (1989).** Sleep And Wakefulness In Normal Preadolescent Children. *Sleep*, 12:299–308.
- Pietzsch, J.B., Garner, A., Cipriano, L.E., Linehan, J.H. (2011).** An Integrated Healtheconomic Analysis Of Diagnostic And Therapeutic Strategies In The Treatment Of Moderate-to-Severe Obstructive Sleep Apnea. *Sleep* 34, 695–709.
- Rechtschaffen, A., Verdone, P. (1964).** Amount Of Dreaming: Effect Of Incentive, Adaptation To Laboratory, And Individual Differences. *Perceptual And Motor*, 19:947–58.
- Riedel, B. W., Winfield, C. F., Lichstein, K. L. (2001).** First Night Effect And Reverse First Night Effect In Older Adults With Primary Insomnia: Does Anxiety Play A Role?. *Sleep medicine*, 2(2), 125-133.
- Rotenberg, V.S., Hadjez, J., Kimhi, R., Indurski, P., Sirota, P., Mosheva, T., Benatov, R., Elizur, A. (1997).** First Night Effect In Depression: New Data And A New Approach. *Biol Psychiatry*, 42:267–74.
- Patel, N.P., Ahmed, M., Rosen, I. (2007).** Split-Night Polysomnography. *Chest* 132, 1664–1671.



- Saletu, B., Klosch, G., Gruber, G., Anderer, P., Udomratn, P., Frey, R. (1996).** First-Nighteffects On Generalized Anxiety Disorder (GAD)-Based Insomnia: Laboratory Versus Home Sleep Recordings. *Sleep* 1996; 19:691–7.
- Schmidt, H.S., Kaelbling, R. (1971).** The Differential Laboratory Adaptation Of Sleep Parameters. *Biological Psychiatry*, 3:33–45.
- Scholle, S., Scholle, H. C., Kemper, A., Glaser, S., Rieger, B., Kemper, G., Zwacka, G. (2003).** First Night Effect In Children And Adolescents Undergoing Polysomnography For Sleep Disordered Breathing. *Clinical neurophysiology*, 114(11), 2138-2145.
- Tamaki, M., Nittono, H., Hayashi, M., Hori, T. (2005).** Examination Of The First-Night Effect During The Sleep-Onset Period. *Sleep*, 28(2), 195-202.
- Webb, W. B., Campbell, S. S. (1979).** Awakenings And The Return To Sleep In An Older Population. *Sleep*, 3(1), 41-46.
- Woodward, S.H., Bliwise, D.L., Friedman, M.J., Gusman, F.D. (1996).** First Night Effects In Post-Traumatic Stress Disorder Inpatients. *Sleep*, 19:312–317.

İNTERNET KAYNAKLARI

<http://turizmguncel.com/haber/2050'de-yasli-gezgin-sayisi-2-milyara-ulasacak-turizm-sektoru-buna-hazir-mi-h29256.html> (07.03.2017).