

DOI: 10.7596/taksad.v7i3.1635

Citation: Gözün Kahraman, Ö., & Ceylan, ř. (2018). 0-3 Yaş Grubu Çocukların Uyku Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Journal of History Culture and Art Research, 7(3), 607-620. doi:<http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v7i3.1635>

0-3 Yaş Grubu Çocukların Uyku Alışkanlıklarının Belirlenmesi*

Determining the Sleeping Habits of Toddlers Aged 0-3

Özlem Gözün Kahraman¹, řehnaz Ceylan²

Abstract

This study aims to determine the sleeping habits of toddlers aged 0-3. The characteristics of the places where toddlers sleep, the way they go into sleep, and if they have sleeping problems or not are examined with regard to different varieties through descriptive scanning model. The participants are 325 mothers who have toddlers aged 0-3. In order to understand toddlers' sleeping situations, a questionnaire developed by researchers and personal information form consisting of toddlers' socio-demographic and relevant information (age, gender, the educational background of parents) were used. Crosstab was used to determine the participants' descriptive characteristics. When the characteristics of the places where toddlers sleep were examined according to ages, it was found out that most of the toddlers slept in the same room with their parents and this rate decreased as the age increased. They mostly sleep through ways in which parental engagement was required more such as cradling, sucking mom or the pacifier, or being with parents. The sleeping problems were more likely experienced in toddlers between 7-24 months, boys, and those whose parents are university graduates. Also, the rate of experiencing sleeping problems was found higher in parents who give tablets to their toddlers and who let their toddlers watch TV for two or more hours. It has been found that children who are told to be hard tempered have a higher sleeping problem. Considering these findings, the role of parents' attitudes and preventing interventions was found to be important in establishing the sleeping habits of toddlers.

Keywords: Toddlers, Sleeping habits, TV, Tablet, Smartphones, Temperament.

* Bu çalışmanın ilk hali, 29 haziran-1 Temmuz 2017 tarihleri arasında Aydın'da düzenlenen 1. Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi' nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur. Bu çalışma Karabük Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından desteklenmiştir. Proje No: KBÜ-BAP-13/2-KA-062.

¹ Dr. Öğr. Üy., Karabük Üniversitesi, Safranbolu Meslek Yüksekokulu, Karabük, Türkiye.

² Doç. Dr. Karabük Üniveristesi, Sağlık Bilimleri Fakùltesi, Türkiye. E-mail: sehnazceylan@karabuk.edu.tr

Öz

Bu araştırmada 0-3 yaş grubu çocukların uyku alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada çocukların uyudukları yere ait özellikler, uykuya geçiş şekilleri ve uyku probleminin olup olmadığı çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 0-3 yaş grubu çocuğa sahip 325 anne katılmıştır. Araştırmada çocukların uyku durumlarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuş anket ve çocuğun sosyo-demografik özellikleri ile ilgili bilgilerin bulunduğu (yaş, cinsiyet, anne- babanın öğrenim durumu) kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışma grubunun betimsel niteliklerinin belirlenmesinde çapraz tablolar kullanılmıştır. Çocukların uyudukları yere ait özellikler yaşlarına göre incelendiğinde tüm gruplarda çocukların büyük çoğunluğunun anne babasıyla aynı odada uyuduğu ve bu oranın yaş ilerledikçe azaldığı görülmüştür. Küçük çocukların çoğunlukla sallanarak, anneyi emerek ya da emzikle, ebeveynlerin yanında bulunmasıyla uykuya dalma gibi daha çok ebeveyn katılımını gerektiren yöntemlerle uykuya geçtikleri görülmüştür. 7-24 ay arası çocuklarda, erkek çocuklarında ve üniversite mezunu anne ve babaların çocuklarında uyku problemi görülme oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çocuklarına tablet-telefon veren, iki saat ve üzeri televizyon izletilen annelerin çocuklarında uyku problemi görülme oranının da fazla olduğu görülmüştür. Anneler tarafından zor mizaçlı olduğu ifade edilen çocukların daha yüksek oranda uyku problemi gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgular neticesinde küçük çocukların uyku alışkanlıklarının oluşmasında ebeveynlerin uygulamalarının belirleyici olduğu ve uyku konusunda önleyici müdahalelerin önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Küçük çocuklar, Uyku alışkanlıkları, Televizyon, Tablet-akıllı telefon, Mizaç.

Giriş

Erken çocukluk dönemi boyunca çocuğun güvenlik, bakım, duygusal sıcaklık, uyarıcı çevre, kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçları bulunmaktadır (Prince ve Howard, 2002). Bu temel ihtiyaçlardan birisi olan uyku çocuklar açısından büyük bir öneme sahiptir. Bilinç, uyanıklık ve istemli hareketlerin kaybolduğu, normal döngüsel nörofizyolojik bir ihtiyaç olan uyku en iyi dinlenme biçimlerinden biridir (Ball, 2003; Evliyaoğlu, 2007; Yılmaz ve Gürakan, 2010). Uyku; genel sağlık durumunu düzelten, anne-bebek etkileşimini olumlu etkileyen ve mental gelişimi hızlandıran bir faktördür (Owens ve Witmens, 2004; Ward ve ark., 2007).

Çocuğun gelişim sürecinde uyku alışkanlıklarında değişiklikler olmaktadır. Doğum ve okul öncesi çağları arasında uykunun yapısında ve süresinde sürekli bir değişim söz konusudur. Bu değişikliklerin nedenlerinin çoğu çocuğun doğuştan getirdiği özelliklere dayansa da önemli bir bölümünü çevresel faktörler oluşturmaktadır (Burnham, Gaylor, and Anders 2006). Aile bütün gelişim alanlarında olduğu gibi çocuğun uykusu konusunda da en önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Doğumundan itibaren bebekle beraber olan anne-baba, bebeklerine uyku düzeni oluşturmada ilk basamaktır (Dinç, 2005). Bebeğe uyku düzeni sağlama ailenin sorumluluğundadır. Anne ve babalar bebekleri için düzenli ve bilinçli bir uyku düzeni oluşturmalıdır. Konuyla ilgili bilimsel çalışmalarda “bebeğe kendi kendine uyumayı öğretmek” gerektiği savunulmaktadır (Türkbay ve Söhmen, 2001).

Çocuk, 1-3 yaş kapsayan oyun çocukluğu döneminde 13-16 saatlik uykulara sahiptir ve emme, annesiyle aynı yatağı paylaşma gibi durumlar uyku düzenine etki etmektedir. Okul öncesi dönemde uykuya dalma güçlüğü ve gece uyanmalar sık yaşanmaktadır. Bir-iki yaşlarında sıklıkla uykuya yatma direnci görülmektedir. Ayrıca bu yaş grubundaki bebeklerin %10-44’ü geceleri sık olarak uyanmaktadırlar (Türkbay ve Söhmen, 2001). Lee-Chiong (2008) dünyada uyku problemleri üzerinden yapılan çalışmalar sonucunda çocukların %25’inde uyku problemleri görüldüğünü belirtmiştir. Taşdemir ve Temel (2014)’in 0-3 yaş normal gelişim

gösteren çocukların uyku problemlerine yönelik olarak yaptıkları çalışmalarında çocukların %18,8'inde uyku problemleri olduğu ortaya çıkmıştır. Bozulmuş ya da yetersiz uyku ile sonuçlanan uyku problemleri duygudurum, dikkat ve davranışsal alanlarda günlük işlevselliği olumsuz etkileyebilir (Hill, Hogan ve Karmiloff-Smith, 2007). Yürümez ve Kılıç (2011), 7-13 yaş arası DEHB'li çocuklar üzerinde yaptığı çalışmaları sonucunda DEHB'de uyku sorunları sıklığının %84,8 olduğunu saptamışlardır. Tikotzky ve Shaashua (2012) yılında "Bebeklikte yaşanan uyku problemleri okul öncesinde yaşanılacak uyku problemlerine göstergedir." konulu çalışmasında 12 aylık çocuklarda görülen uyku problemleri ile dört yaşında görülen uyku problemleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Örneğin; gece uyku bölünmesi 12 aylık bebeğin, dört yaşında da benzer problemlerle karşılaştığı görülmüştür. Vermeulen ve diğerleri (2016) "Mizaç özelliklerinin çocuklarda uyku süresi ve bilişsel performans üzerine etkisi" konulu çalışmasına göre çocuklardaki negatif duygu durumu ile düşük bilişsel performans arasında bir ilişki olduğu, düşük bilişsel performansın uzun uyku süresine sebep olduğu bulunmuştur. Uzun uyku uyuyan çocukların daha düşük dikkat süresine sahip oldukları ve çalışan hafıza performanslarının da negatif etkilendiği görülmüştür. Dolayısıyla, sürekli ya da kalıcı uyku problemleri çocuk gelişiminin çeşitli yönlerini (fiziksel, bilişsel, sosyal) etkileyebilir ve erken ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir (Touchette, 2011).

Bebeklerde uyku faktörü biyolojik yatkınlık gösterebilmektedir. Bazı bebekler uyumayı çok severken, bazı bebekler ise uyumayı sevmezler. Bebeklerin uyanmaları normal uyku döngüsünün bir parçasıdır. Bebeklerin uyandıktan sonra kendi kendilerine uykuya dalamıyor olmaları problem oluşturabilmektedir. Anne-babalar bebeklere ne zaman ve nasıl uykuya dalınacağını bebeğe öğretmek zorundadır. Bebekleri uyutmadan önce onlar için hazırlanacak olan uyku rutini bebeklerin uykuya geçişini kolaylaştırmaktadır. Bebeğin kişilik özellikleri ve istekleri bebeklerin uyku öncesi rutine hazırlaması sürecinde oldukça önemlidir. Ailelerin bebeklerdeki uyku sinyallerini fark ettiklerinde, uyku rutinlerini uygulamaya başlamaları gerekmektedir. Bazı bebekler uyku rutinlerinin uzatılmasından hoşlanmazken, bazı bebekler uzatılmış uyku rutinlerinden hoşlanmaktadır (Karabekiroğlu, 2013).

Uyku yoksunluğu çabuk öfkelenme, dikkati toplamada güçlük çekme ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi çeşitli sorunlara neden olabilmektedir (Hui, Hua, Diandong ve Hong, 2007; Palma, Tiba, Machado, Tufik ve Suchecki, 2007). Bebekler ihtiyaç duydukları kadar uyuyamazlarsa belli bir süre sonra huzursuzluk, uyarılara cevapta yetersizlik, ağrıya karşı duyarlılığın artması ve ajitasyon gibi belirtiler gösterebilmektedirler (Guyton ve Hall, 2007; Wassmer ve Whitehouse, 2006). Uyku düzeninin bozulması da bebeğin beslenmesini, fiziksel gelişimini, aile ile ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Owens ve Witmens, 2004; Ward ve ark., 2007). Bebeğinde uyku sorunu olduğuna inanarak doktora giden çok sayıda aile vardır (Yılmaz ve Gürakan, 2002). Halbuki bebek ve çocukların uyku düzenleri birbirinden çok farklı olabilir ve duygusal, fiziksel, psikolojik gelişmeleri ve ebeveynlerin tavırları ile bu düzen şekillenebilir, değişebilir (Evliyaoğlu, 2007).

Tüm bu bilgiler ışığında, küçük çocuklarda büyümeyi ve gelişimi etkileyen uyku düzeni ile ilgili araştırmaların özellikle ülkemizde çok az olduğu düşünüldüğünde araştırmanın sonuçlarının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma, ailelere ve çocuk gelişimi alanında çalışan uzmanlara küçük çocuklarda sağlıklı uyku hijyeninin oluşturmanın gerekliliğini göstermesi açısından önemlidir.

Araştırmanın amacı 0-3 yaş arası çocukların uyku alışkanlıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan alt amaçlar şunlardır:

- Çocukların uyudukları yere ait özellikler çocuğun yaşı, cinsiyeti, anne öğrenim ve baba öğrenim durumuna göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Çocukların uykuya geçiş şekilleri çocuğun yaşı, cinsiyeti, anne öğrenim ve baba öğrenim durumuna göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

- Çocuklarda uyku problemi görülme durumu çocuğun cinsiyetine göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Çocuklarda uyku problemi görülme durumu çocuğun yaşına göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Çocuklarda uyku problemi görülme durumu anne öğrenim durumuna göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Çocuklarda uyku problemi görülme durumu baba öğrenim durumuna göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Çocuklarda uyku problemi görülme durumu çocuklara tablet-telefon verme durumuna göre nasıl bir dağılım göstermektedir?
- Çocuklarda uyku problemi görülme durumu çocukların televizyon izleme süresine göre nasıl bir dağılım göstermektedir?

YÖNTEM

Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Geçmişte ya da halen var bir olan durumu olduğu gibi açıklamaya çalışan araştırma tasarımları betimsel araştırma olarak adlandırılır (Karasar, 2014). Tarama modeline uygun olarak veri toplama amacıyla anketler geliştirilmiş ve bunlar katılımcılara uygulanarak elde edilen verilerden bulgulara ulaşılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010).

Çalışma Grubu

Çalışma grubunun belirlenmesinde uygun örnekleme tekniği kullanılmıştır. Uygun örnekleme, zaman ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir kişi ve birimlerden seçilmesidir. Araştırmaya, Karabük İli'nde ikamet eden, 0-36 çocuğa sahip ve çalışmaya katılmaya gönüllü 325 anne çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışma grubunda yer alan annelerin yaş ortalaması 30 ± 5 'tir ve tümü ev hanımıdır.

Tablo 1'de annelerin sahip oldukları çocukların aylara göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 1. Çocukların Aylarına Göre Dağılımları

Aylar	N	%
0-6 ay	62	19,1
7-12 ay	82	25,2
13-18 ay	59	18,2
19-24 ay	41	12,6
25-36 ay	81	24,9
Toplam	325	100,0

Tablo 1'e göre, çalışmaya dahil edilen annelerin küçük çocuklarının %19,1'i 0-6 aylık, %25,2'si 7-12 aylık, %18,2'si 13-18 aylık, %12,6'sı 19-24 aylık ve %24,9'u 25-36 aylık çocuklardan oluşmaktadır.

Veri Toplama araçları

Araştırmada küçük çocukların uyku alışkanlıklarını belirlemek amacıyla literatür göz önünde bulundurularak araştırmacılar tarafından oluşturulmuş anket ve çocuğun sosyo-demografik özellikleri ile ilgili bilgilerin bulunduğu (yaş, cinsiyet, anne- baba yaşı, anne- babanın eğitim düzeyi vb.) kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Uyku alışkanlıklarına yönelik hazırlanan ankette çocuğun uyuduğu yere ait özellikler, uyku nasıl geçtiği, uyku probleminin olup olmadığı, çocuğun mizacını nasıl tanımladıkları, çocuğun tablet ya da akıllı telefon kullanıp kullanmadığı ve ne kadar süre televizyon izlediğine yönelik sorular sorulmuştur.

Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırmaya başlamadan önce Etik Kurul onayı ve Karabük İli Kamu Hastaneler Birliği ve Karabük Halk Sağlığı Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Hastaneye, aile hekimliğine ve üniversitenin gelişimsel değerlendirme ünitesine gelen annelere çalışma hakkında bilgi verilerek gönüllü olan annelerden anket formunu doldurmaları istenmiştir.

Elde edilen sonuçların betimsel istatistikleri SPSS 16.0 paket programıyla çözümlenmiştir. (Büyüköztürk ve ark., 2012; Tabachnick ve Fidel, 2001). Çalışma grubunun betimsel niteliklerinin belirlenmesinde çapraz tablolar kullanılmıştır. Çapraz tablo, araştırmaya katılan katılımcıların iki ya da daha çok sınıflamalı (kategorik) değişkene göre frekans ve yüzde dağılımını verir. Gözenekler içinde yüzde değeri incelenerek değişkenler arasında ilişki olup olmadığı konusunda fikir edinilebilir.

BULGULAR

Tablo 2’de çocukların uyudukları yere ait özelliklerin çeşitli değişkenlere göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 2. Çocukların Uyudukları Yere Ait Özelliklerin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımları

Uyuma Yeri Şekli		Odasında tek başına		Kardeşiyle aynı odada		Anne-.baba ile aynı odada		Diğer (birden fazla seçenek işaretleyenler)	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Yaş	0-6 Ay	6	9,7	3	4,8	51	82,2	2	3,2
	7-12 Ay	8	9,8	6	7,3	65	79,3	3	3,6
	13-18 Ay	6	10,2	5	8,5	47	79,7	1	1,7
	19-24 Ay	5	12,2	2	4,9	30	73,2	4	9,7
	25-36 Ay	17	21,0	10	12,3	50	61,8	4	4,9
Cinsiyet	Kız	20	13,2	9	5,9	118	77,9	5	3,5
	Erkek	22	12,7	17	9,8	125	72,3	10	5,3
Anne Öğrenim	İlkokul	8	11,3	8	11,3	53	74,6	2	2,8
	Ortaokul	4	6,9	5	8,6	44	75,9	5	8,6
	Lise	12	10,8	8	7,2	86	77,5	5	4,5
	Önlisans	6	17,6	2	5,9	26	76,4	0	,0
	Lisans	12	25,0	3	6,2	31	64,6	2	4,2
Baba Öğrenim	İlkokul	4	12,1	7	21,2	21	63,7	1	3,0
	Ortaokul	4	6,9	6	10,3	46	79,3	2	3,4
	Lise	11	8,6	4	3,1	107	83,5	5	4,0
	Önlisans	8	22,2	1	2,8	26	72,2	1	2,8
	Lisans	8	16,0	7	14,0	31	62,0	4	8,0
	Lisansüstü	6	42,9	1	7,1	7	50,0	0	,0

Tablo 1’de çocukların uyudukları yere ait özellikler yaşa göre incelendiğinde, 0-6 aylık çocukların %82,2’sinin, 7-12 aylık çocukların %79,3’ünün, 13-18 aylık çocukların %79,7’sinin, 19-24 aylık çocukların %73,2’sinin ve 25-36 aylık çocukların %61,8’inin anne babası ile aynı odada uyuduğu görülmektedir. 0-3 yaş çocukların büyük çoğunluğunun anne-babasıyla yattığı ve bu oranın yaş ilerledikçe daha azaldığı söylenebilir.

Kız çocuklarının %77,9’unun ve erkek çocuklarının %72,3’ünün anne-babası ile aynı odada uyudukları görülmektedir. Bu oranların birbirine yakın olduğu gözlenmekle birlikte kız çocuklarının anne-babasıyla uyuma oranının daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır.

İlkokul mezunu olan annelerin çocuklarının %74,6’sının, ortaokul mezunu olan annelerin çocuklarının %75,9’unun, lise mezunu olan annelerin çocuklarının %77,5’inin, önlisans mezunu olan annelerin çocuklarının %76,4’ünün ve lisans mezunu olan annelerin çocuklarının %64,6’sının anne-babası ile aynı odada uyuduğu görülmektedir. Bu oranlar birbirine yakın olmakla birlikte, lisans mezunu annelerde bu oranın daha düşük olduğu dikkat çekmektedir. Aynı zamanda önlisans (%17,6) ve lisans mezunu (%25,0) annelerin çocuklarının tek başına kendi odasında uyuma oranlarının yüksek olduğu gözlenmektedir.

İlkokul mezunu olan babaların çocuklarının %63,7’sinin, ortaokul mezunu olan babaların çocuklarının %79,3’ünün, lise mezunu olan babaların çocuklarının %83,5’inin, önlisans mezunu olan babaların çocuklarının %72,2’sinin, lisans mezunu olan babaların çocuklarının %62,0’sinin ve lisansüstü mezunu olan babaların çocuklarının %50,0’sinin anne babası ile aynı odada uyuduğu görülmektedir. Baba öğrenim durumuna göre çocukların uyudukları yere ait özelliklerde en yüksek oranın anne-baba ile birlikte uyuma olduğu, ancak bu oranın lisans ve lisansüstü mezunu babalarda diğer gruplara göre daha düşük olduğu göze çarpmaktadır. Lisansüstü mezunu olan babaların çocuklarında tek başına kendi odasında uyuma oranının çok yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Tablo 3’de çocukların uykuya geçiş şekillerinin çeşitli değişkenlere göre dağılımları görülmektedir.

Tablo 3. Çocukların Uykuya Geçiş Şekillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımları

Uykuya Geçiş Şekilleri		Kendi kendine		Uyuyana kadar anne-baba yanında		Sevdiği bir oyuncuyla birlikte		Emzikle ya da annesini emerek		Tülbent, battaniye gibi nesneleri koklayarak		Saç okşama, el tutma gibi fiziksel temasla		Sallanarak		Sallanarak ve emzikle		Diğer	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Yaş	0-6 Ay	10	16,1	7	11,3	0	,0	11	17,7	1	1,6	3	4,8	18	29,0	6	9,7	6	9,7
	7-12 Ay	6	7,3	8	9,8	1	1,2	11	13,4	1	1,2	4	4,9	29	35,4	11	13,4	11	13,4
	13-18 Ay	10	16,9	6	10,2	1	1,7	11	18,6	0	,0	2	3,4	19	32,2	5	8,5	5	8,5
	19-24 Ay	12	29,3	11	26,8	1	2,4	3	7,3	0	,0	1	2,4	7	17,1	3	7,3	3	7,2
	25-36 Ay	24	29,6	26	32,1	1	1,2	3	3,7	1	1,2	1	1,2	20	24,7	2	2,5	3	3,6
Cinsiyet	KIZ	29	19,1	33	21,7	2	1,3	24	15,8	1	,7	4	2,6	35	23,0	11	7,2	13	9,1
	ERKEK	33	19,1	25	14,5	2	1,2	15	8,7	2	1,2	7	4,0	51	29,5	16	9,2	22	13,2

Öğrenim	İlkokul	2 1	29,6	16	22,5	1	1,4	8	11,3	0	,0	1	1,4	16	23,6	5	7,0	6	8,4
	Ortaokul	1 5	25,9	7	12,1	1	1,7	7	12,1	0	,0	2	3,4	16	25,1	4	6,9	6	10,2
	Lise	1 9	17,1	19	17,1	2	1,8	12	10,8	3	2,7	2	1,8	29	28,5	7	6,3	16	14,4
Anne	Önlisans	2	5,9	8	23,5	0	,0	4	11,8	0	,0	1	2,9	8	23,5	4	11,8	4	11,6
	Lisans	4	8,3	8	16,7	0	,0	6	12,5	0	,0	5	10,4	17	30,3	7	14,6	3	6,3
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul	1 1	33,3	4	12,1	2	6,1	3	9,1	0	,0	1	3,0	6	18,2	4	12,1	2	6,0
	Ortaokul	1 3	22,4	11	19,0	1	1,7	7	12,1	0	,0	0	,0	13	22,4	6	10,3	7	11,9
	Lise	2 4	18,8	25	19,5	0	,0	16	12,5	2	1,6	3	2,3	36	28,1	4	3,1	18	14,4
	Önlisans	5	13,9	7	19,4	0	,0	3	8,3	0	,0	3	8,3	11	30,5	6	16,7	1	2,8
	Lisans	2	4,0	7	14,0	1	2,0	9	18,0	0	,0	4	8,0	15	30,0	7	14,0	5	10,0
	Lisansüstü	4	28,6	3	21,4	0	,0	0	,0	1	7,1	0	,0	5	35,7	0	,0	1	7,1

Tablo 2’de çocukların uykuya geçiş şekilleri yaşa göre incelendiğinde 0-6 aylık çocukların %29,0’nin sallanarak, %17,7’nin emzikle ve %16,1’nin kendi başına uyuduğu; 7-12 aylık çocukların %35,4’ünün sallanarak, %13,4’ünün emzikle ve %13,4’nün emzikle sallanarak uyuduğu; 13-18 aylık çocukların %32,2’sinin sallanarak, %18,6’nın emzikle ve %16,9’nun kendi başına uyuduğu; 19-24 aylık çocukların %29,3’nün kendi başına, %26,8’nin anne/babasının uyuyana kadar yanında kaldığında ve %17,1’nin sallanarak uyuduğu; 25-36 aylık çocukların %32,1’nin anne/babasının uyuyana kadar yanında kaldığında, %29,6’sının kendi başına ve %24,7’nin sallanarak uyuduğu görülmektedir. Oranlar dikkate alındığında 19-24 aylık çocuklarda sallanarak uyuma oranının diğer gruplara göre daha düşük olduğu, aynı zamanda 19-24 ve 25-36 aylık çocuklarda emzikle uyuma oranı azalırken kendi başına uyuma oranının arttığı göze çarpmaktadır.

Kız çocuklarının %23’ünün sallanarak, %21,7’sinin anne/babası uyuyana kadar yanında kaldığında, %19,1’inin kendi başına ve %15,8’inin emzikle uyuduğu; erkek çocuklarının ise %29,5’inin sallanarak, %19,1’inin kendi başına, %14,5’inin anne/babası uyuyana kadar yanında kaldığında ve %8,7’sinin emzikle uyuduğu görülmektedir. Uykuya geçiş şekilleri cinsiyete göre incelendiğinde sallanarak uyuma şeklinin erkek çocuklarında kız çocuklarına oranla daha fazla görüldüğü, emzikle ve anne/babanın uyuyana kadar yanında kalarak uyuma şekillerinin ise kız çocuklarında erkek çocuklarına oranla daha fazla görüldüğü söylenebilir.

İlkokul mezunu annelerin çocuklarının %29,6’sının kendi başına, %23,6’sının sallanarak ve %22,5’inin anne/babası uyuyana kadar yanında kaldığında uyuduğu; ortaokul mezunu annelerin çocuklarının %25,9’unun kendi başına ve %25,1’inin sallanarak uyuduğu; lise mezunu annelerin çocuklarının %28,5’inin sallanarak uyuduğu; önlisans mezunu annelerin çocuklarının %23,5’inin sallanarak ve %23,5’inin anne/babası uyuyana kadar yanında kaldığında uyuduğu; lisans mezunu annelerin ise çocuklarının %30,3’ünün sallanarak, %16,7’sinin anne/babası uyuyana kadar yanında kaldığında uyuduğu görülmektedir. Lisans mezunu annelerin çocuklarını uyuturken daha çok sallayarak uyutma şeklini tercih ettikleri dikkat çekmektedir.

İlkokul mezunu babaların çocuklarının %33,3’ünün çoğunluğunun kendi başına; ortaokul mezunu babaların çocuklarının %22,4’ünün kendi başına ve %22,4’ünün sallanarak; lise mezunu babaların çocuklarının %28,1’inin sallanarak, önlisans mezunu babaların çocuklarının %30,5’inin sallanarak, lisans mezunu babaların çocuklarının %30,0’unun sallanarak, lisansüstü mezunu babaların çocuklarının %35,7’sinin sallanarak uyuduğu görülmektedir. Önlisans, lisans ve lisansüstü mezunu babaların çocuklarının daha çok sallanarak uykuya geçtikleri gözlenmiştir.

Tablo 4’te çocuğun cinsiyetine göre uyku probleminin dağılımı verilmiştir.

Tablo 4. Çocuğun Cinsiyetine Göre Uyku Probleminin Dağılımı

Uyku Problemi	Cinsiyet			
	Kız		Erkek	
	N	%	N	%
Var	45	29,6	54	31,2
Yok	107	70,4	119	68,8
Toplam	152	100	173	100

Tablo 4’e göre kız çocuklarının %29,6’sında uyku problemi olduğu, %70,4’ünde ise uyku problemi olmadığı görülmüştür. Erkek çocuklarında ise %31,2’sinin uyku probleminin olduğu, %68,1’inde uyku problemi olmadığı belirlenmiştir. Erkek çocuklarının kız çocuklarına oranla daha fazla uyku problemi gösterdiği düşünülebilir.

Tablo 5’te çocuğun yaşına göre uyku probleminin dağılımı verilmiştir.

Tablo 5. Çocuğun Yaşına Göre Uyku Probleminin Dağılımı

Uyku Problemi	Aylar									
	0-6 ay		7-12 ay		13-18 ay		19-24 ay		25-36 ay	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Var	18	29,0	29	35,4	20	33,9	14	34,1	18	22,2
Yok	44	71,0	53	64,6	39	66,1	27	65,9	63	77,8
Toplam	62	100,0	82	100,0	59	100,0	41	100,0	81	100,0

Tablo 5’e göre, 0-6 aylık çocuklarda %29,0, 7-12 aylık çocuklarda %35,4, 13-18 aylık çocuklarda %33,9, 19-24 aylık çocuklarda %34,1 ve 25-36 aylık çocuklarda %22,2 oranında uyku problemi görüldüğü belirlenmiştir. Uyku probleminin en fazla 7-24 ay arası çocuklarda olduğu dikkat çekmektedir.

Tablo 6’da anne öğrenim durumuna göre uyku probleminin dağılımı verilmiştir.

Tablo 6. Anne Öğrenim Durumuna Göre Uyku Probleminin Dağılımı

Uyku Problemi	Anne Öğrenim									
	ilkokul		ortaokul		lise		önlisans		lisans	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Var	20	28,2	12	20,7	30,6	34	14	41,2	19	39,6
Yok	51	71,8	46	79,3	69,4	77	20	58,8	29	60,4
Toplam	71	100,0	58	100,0	111	100,0	34	100,0	48	100,0

Tablo 6'ya göre, ilkokul mezunu annelerin çocuklarının %28,2'sinde, ortaokul mezunu annelerin çocuklarının %28,2'sinde, lise mezunu annelerin çocuklarının %30,6'sında, önlisans mezunu annelerin çocuklarının %41,2'sinde ve lisans mezunu annelerin çocuklarının %39,6'sında uyku probleminin olduğu gözlenmiştir. Bu oranlara bakıldığında önlisans ve lisans mezunu annelerin çocuklarında uyku probleminin daha fazla oranda gözlenmesi dikkat çekmektedir.

Tablo 7'de baba öğrenim durumuna göre uyku probleminin dağılımı verilmiştir.

Tablo 7. Baba Öğrenim Durumuna Göre Uyku Probleminin Dağılımı

Uyku Problemi	Baba Öğrenim											
	ilkokul		ortaokul		lise		önlisans		lisans		lisansüstü	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Var	7	21,2	13	22,4	43	33,6	12	33,3	19	38,0	4	28,6
Yok	26	78,8	45	77,6	85	66,4	24	66,7	31	62,0	10	71,4
Toplam	33	100,0	58	100,0	128	100,0	36	100,0	50	100,0	14	100,0

Tablo 7'ye göre ilkokul mezunu babaların çocuklarının %21,2'sinde, ortaokul mezunu babaların çocuklarının %22,4'ünde, lise mezunu babaların çocuklarının %33,6'sında, önlisans mezunu babaların çocuklarının %33,3'ünde, lisans mezunu babaların çocuklarının %38,0'ında ve lisansüstü mezunu babaların çocuklarının %28,6'sında uyku probleminin olduğu bulunmaktadır.

Tablo 8'de tablet-telefon verme durumuna göre uyku probleminin dağılımı verilmiştir.

Tablo 8. Tablet-Telefon Verme Durumuna Göre Uyku Probleminin Dağılımı

Uyku Problemi	Tablet-telefon verme			
	Evet		Hayır	
	N	%	N	%
Var	38	33,3	61	28,9
Yok	76	66,7	150	71,1
Toplam	114	100,0	211	100,0

Tablo 8'de tablet-telefon verme durumuna göre uyku probleminin dağılımı verilmiştir. Buna göre tablet-telefon verilen 0-36 aylık çocukların %33,3'ünde uyku probleminin olduğu gözlenmiştir.

Tablo 9. Televizyon İzleme Süresine Göre Uyku Probleminin Dağılımı

Uyku Problemi	TV İzleme Süresi					
	0-1 saat arası		1-2 saat arası		2 saat ve üzeri	
	N	%	N	%	N	%
var	57	31,3	16	27,6	26	30,6
yok	125	68,7	42	72,4	59	69,4
Toplam	182	100,0	58	100,0	85	100,0

Tablo 9’da televizyon izleme süresine göre uyku probleminin dağılımı verilmiştir. Buna göre televizyon izleme süresi 0-1 saat arası olan çocukların %31,3’ünde, 1-2 saat arası olan çocukların %27,6’sında, 2 ve üzeri olan çocukların ise %30,6’sında uyku probleminin olduğu görülmektedir. Küçük yaş grubu çocuklar için yüksek olan bu oranlar, televizyonun uyku problemi üzerinde ciddi etkisini olduğunu göstermektedir.

Tablo 10. Çocukların Mizaç Özelliğine Göre Uyku Probleminin Dağılımı

Uyku Problemi	Mizaç Özelliği							
	Kolay çocuk		Zor çocuk		Yavaş ısınan çocuk		Diğer	
	N	%	N	%	N	%	N	%
var	57	24,5	27	55,1	5	38,5	10	33,3
yok	176	75,5	22	44,9	8	61,5	20	66,7
Toplam	233	100,0	49	100,0	13	100,0	30	100,0

Tablo 10’da çocukların mizaç özelliğine göre uyku probleminin dağılımı verilmiştir. Buna göre mizacı kolay olan çocuklarda %24,5, zor olan çocuklarda %55,1 ve yavaş ısınan çocuklarda %38,5 oranında uyku probleminin olduğu gözlemlenmiştir. Bu oranlara bakıldığında mizacı zor olan çocukların daha fazla uyku problemi yaşadığı söylenebilir.

Tartışma

Araştırmada çocukların uyudukları yere ait özellikler incelendiğinde, çocukların büyük çoğunluğunun anne babasıyla aynı odada uyuduğu ve bu oranın yaş ilerledikçe kısmen daha azaldığı belirlenmiştir. Karaçal (2010) çocuklarda uyku bozukluğu sıklıklarına ilişkin yaptığı çalışmasında, 0-3 yaş arası çocukların büyük çoğunluğunun anne babasıyla aynı odada uyuduğunu belirlemiştir. Bu sonuç araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Uyku düzenleri küçük çocuklar için zamanla değişmekte ve farklılaşmaktadır. Araştırma sonucunda küçük çocukların anne babayla birlikte yatması yaşla birlikte azalmakla birlikte yine de bu oranın tüm yaşlarda çok yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Bunun nedeni küçük çocukların stresli olan uyku sürecinde onları rahatlatabilecek ve bu süreci kolaylaştırabilecek ebeveynlerine ihtiyaç duymasından kaynaklanıyor olabilir. Günümüze kadar yapılan çalışmalar, küçük çocuklarda uyku problemlerinin, özellikle yatmadan önce yaşanan zorlukların ve gece uyanıklıklarının, genellikle kendi kendini yatıştırmadaki eksiklikle ilgili olduğunu göstermektedir (Mindell, Sadeh, Kohyama ve How, 2010). Ayrıca çocukların yaşlarının ilerlemesine rağmen hala ebeveynleriyle yatıyor olmaları kültürel faktörlerle de açıklanabilir. Çünkü uyku alışkanlıkları farklı kültürlerde farklı normlara sahip olabilir. Özellikle doğu toplumlarında bebekle birlikte yatmak yaygın bir davranıştır. Genel olarak, küçük çocuklar için uyku başlangıcında ve uyku bakımında yüksek düzeyde ebeveyn katılımı vardır; bu, kültürel gruplar arasında ebeveynlik davranışlarında önemli farklılıklar gösterir. Örneğin; Japon anneler bebekleriyle bir arada uyumanın bebeklerin duygusal güvenliğini olumlu etkilediğine inanırken, bağımsızlığını etkilemediğini düşünmektedirler (Yunus, 2005). Amerikalı anneler ise bireyselliğe daha çok önem vererek çocukların erken yaşta bağımsızlık kazanmalarını, kötü alışkanlıklardan korunmalarını ve özel yaşamlarını korumaları adına uyku paylaşımını tercih etmemektedirler (Berk, 2013).

Araştırmanın bir önemli bulgusu da çocukların uyudukları yere ait özelliklerin öğrenim düzeyi açısından farklılık göstermesidir. Özellikle üniversite mezunu olan anne-babaların çocuklarının tek başına kendi odasında uyuma oranlarının daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Bunun nedeni üniversite mezunu olan

ebeveynlerin çocuk bakımı konusunda daha bilinçli olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Çünkü öğrenim düzeyi yükseldikçe ebeveynler bilgiye çeşitli kanallardan (kitaplar, internet, konuyla ilgili uzmanlardan yardım alma vb.) ulaşarak çocukları için en doğru olanı uygulamaya daha ilgili ve istekli olabilirler.

Araştırmada özellikle 19-36 aylık çocuklarda ebeveynleriyle aynı yatakta uykuya geçme oranlarının 0-18 aylık çocuklardan daha yüksek olduğu da dikkat çekmektedir. Ebeveynle aynı yatakta yatmak özellikle ileri yaşlarda çocuklarda tensel uyarılmalara ve çeşitli dürtülerin yaşanmasına neden olabilmektedir. Bu çocuklar bu dürtüleri boşaltmak için ebeveynlerine gün içinde daha agresif davranışlar gösterebilmektedirler (Karabekiroğlu, 2013).

Araştırma sonucunda küçük çocukların en çok sallanarak, anneyi emerek ya da emzikle, anne-babanın yanında bulunmasıyla uykuya dalma gibi ebeveyn katılımını gerektiren yöntemlerle uykuya geçtikleri görülmüştür. 0-18 aylık çocukların sallanarak uyuma oranı daha yüksekken, 19-36 aylık çocuklarda kendi başına uyuma oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ebeveynler bebeklerinin uyku sürecindeki stresini azaltmada sallamayı en etkili yöntem olarak düşünebilirler ve geleneksel bir yöntem olarak da sıklıkla da bu çözümü uygulayabilirler. Karaçal (2010) da yaptığı çalışmada 0-1 yaş çocuklarının %90.5'inin, 1-3 yaş arası çocukların ise 71.6'sının uykuya dalarken yardıma ihtiyaç duyduğunu (sallanma, beslenme anne-babanın yanında olması) belirlemiştir. Arun Özer ve arkadaşları (2003) süt çocukluğu dönemindeki çocuklarda uyku bozukluklarıyla ilgili yaptıkları çalışmalarında ailelerin çocuklarını uyuturken büyük oranda sallamayı tercih ettiklerini tespit etmişlerdir. Ayrıca sallama yönteminin kullanılma oranının uyku problemi olan çocuklarda uyku problemi olmayan çocuklara göre çok düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonuç araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Anuntaseree, Mo-Suwan, Vasiknanonte, Kuasirikul ve Choprapawan (2008) bebeklerin uykusu ve ebeveyn uygulamaları inceledikleri çalışmalarında uykuya geçiş sürecindeki emzirirken uykuya geçirme, sallamak ya da sallanan beşik kullanmak gibi ebeveyn uygulamalarının bebeklerin gece sık sık uyanmalarıyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Özellikle uyku zamanı etkileşimleri ve yatıştırıcı rutinler küçük çocukların uykusunda önemlidir. Bebeklerin uyku sürecine ebeveyn katılımının artması ise parçalanmış uyku ile ilişkilidir. Uykuya geçişte ebeveyn katılımı ve yatıştırma düzeyi, çocukların öz düzenleme ve kendilerini yatıştırma becerilerini geliştirmelerine engel olmakta ve bu nedenle çocuklarda gece boyunca tekrarlanan ebeveyn müdahalelerine güvenme durumu devam etmektedir (Sadeh, Tikotzky ve Scher, 2010).

Araştırmada anne görüşlerine göre 7-24 aylar arasındaki çocuklarda uyku probleminin daha yüksek oranda olduğu görülmektedir. Bebeklik döneminde 7. aydan sonra diş çıkarma döneminin başladığı ve 24 aya kadar da bu sürecin yoğun bir şekilde devam ettiği bilinmektedir. Bebekler için diş çıkartma dönemi oldukça zor bir dönemdir. Bu dönemdeki bebeklerin gece uyku düzeninde bozulmalar yaşanabilmektedir (Yılmaz ve Gürkan, 2002). Bu nedenle bebeklerde bu dönemde uyku problemlerinin dönemsel olarak artabileceği düşünülebilir. Arun Özer ve arkadaşlarının (2003), 6-24 ay arası çocuklarda uyku bozukluklarıyla ilgili yaptıkları çalışmada ise yaşlara göre uyku problemlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada uyku problemi görülme oranının erkek çocuklarda kız çocuklardan daha yüksek oranda görüldüğü belirlenmiştir. Literatürde çocuklarda uyku problemlerinde cinsiyetin etkisine ilişkin bulgular tutarsızlık göstermektedir. Van Litsenburg, Waumans, Van den Berg ve Gemke (2010) Hollandalı çocukların uyku alışkanlıkları inceledikleri çalışmalarında ebeveynlerin bildirimlerine göre kız çocuklarının erkeklerden daha fazla uyku bozukluğu gösterdikleri belirlemişlerdir. Karaçal (2010) ise çalışmada erkek çocuklarının daha çok uyku bozukluğu gösterdiğini tespit etmiştir. Öğrenim durumu üniversite olan ailelerin çocuklarında uyku problemlerinin görülme oranının öğrenim düzeyi daha düşük olanların çocuklarından daha yüksek oranda olması da önemli bulgulardan birisidir. Bunun nedeni öğrenim düzeyi yüksek olanların daha çok ebeveynlik stresi ve kaygı yaşamalarından kaynaklanabilir. Tablet-telefon verilen, iki saat ve üzeri televizyon izleyen çocuklarda uyku probleminin daha fazla olduğu görülmesi de araştırmanın diğer önemli bir bulgusudur. Akkuş, Yılmaz, Şahinöz ve Sucaklı (2015) da 3-60 ay çocuğa sahip 155 ebeveynle yapmış

oldukları çalışmalarında hiç televizyon izlememesi gereken iki yaş altı çocuklardan; 3-24 ay arası çocukların günlük ortalama 1.05 saat, 25-60 ay arası çocukların ise ortalama 2,9 saat televizyon izlediği tespit edilmiştir. Bu araştırmada 0-36 ay grubundaki çocukların yaklaşık üçte birinin tablet-telefon-televizyon gibi gelişimlerini olumsuz etkileyecek bu cihazlarla ekrana maruz bırakılmaları oldukça düşündürücüdür. Taşınabilir elektronik cihazların yaygın kullanımı ve yatak odasındaki ekran medya cihazlarının normalleştirilmesi ile yetersiz uyku olağan hale gelmiştir. Son zamanlardaki bir literatür taramasında, yapılan çalışmaların %90'ı, ekran medya kullanımı ile gecikmeli yatma zamanı ve/veya toplam uyku süresinin azalması arasında bir ilişki bulmuştur (Hale ve ark., 2018). Li ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmalarında bir çocuğun yatak odasında medya bulunmasının ve medya kullanmasının çocukların uyku/uyanıklık örüntüleri, uyku süresi ve uyku bozuklukları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu saptamışlardır. Anneler tarafından zor mizaçlı olduğu ifade edilen çocukların da daha yüksek oranda uyku problemi gösterdiği saptanmıştır. Bebeklikte uykunun erken çocukluk döneminde mizaç gelişimiyle de ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Spruyt ve ark.,2008).

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sonucunda, çocukların büyük çoğunluğunun anne-babasıyla aynı odada uyuduğu ve bu oranın yaş ilerledikçe biraz azaldığı tespit edilmiştir. Üniversite mezunu olan anne-babaların çocuklarının tek başına kendi odasında uyuma oranlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Uykuya geçiş şekilleri açısından incelendiğinde sallanma, anneyi emerek ya da emzik kullanarak ve anne-baba yanında kaldığında uykuya geçmenin en çok tercih edilen yöntemler olduğu görülmüştür. Çalışmada 7-24 ay arası çocuklarda, erkek çocuklarda ve üniversite mezunu anne ve babaların çocuklarında uyku probleminin daha yüksek oranda görüldüğü belirlenmiştir. Tablet-telefon verilen, iki saat ve üzeri televizyon izleyen çocuklarda uyku probleminin daha fazla olduğu görülmüştür. Anneler tarafından zor mizaçlı olduğu ifade edilen çocukların da daha yüksek oranda uyku problemi gösterdiği saptanmıştır.

Çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesinde uyku çok önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle yaşamın ilk üç yılındaki hızlı gelişim ve değişime paralel olarak uyku-uyanıklık döngüleri ve uyku düzeninde belirgin değişiklikler olabilmektedir. Çocuğun nitelikli ve kaliteli bir uyku süreci geçirmesinde çocuğa kazandırılan uyku alışkanlıklarının ve uyku ortamının önemi büyüktür. Uyku alışkanlığının doğru kazandırılması da ebeveynlerin bu süreçteki uygulamalarına bağlıdır. Ebeveynlerin çocuklarına uyku alışkanlıklarını kazandırırken uykuya geçiş sürecinde çocukların kendi kendilerini düzenleyebilmelerini ve sakinleştirebilmelerine olanak sağlayıcı uygulamalara ve rutinlere yer vermeleri çok önemlidir. Küçük yaşlarda kendi odasında zorlanmadan uykuya dalabilme ve yalnız başlarına uykuyu sürdürebilme alışkanlığının kazanılması için daha öncesinde ebeveynler tarafından çocuğa düzenli, tutarlı ve sabırlı bir şekilde uyku eğitiminin verilmesi önerilebilir. Ebeveynlere konuyla ilgili uzmanlar tarafından uykunun çocuğun gelişimindeki önemi ve kaliteli bir uyku için doğru uyku alışkanlıklarının kazandırılması ya da diğer bir ifadeyle uyku hijyenin nasıl sağlanması gerektiği konularında eğitim verilerek farkındalıkları artırılabilir. Küçük yaş çocukların uyku alışkanlıklarına yönelik çalışmaların çok az olması nedeniyle bu konuda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Özellikle küçük çocuklarda uyku hijyenini etkileyen faktörler ve uykunun kültürel etkilerini anlamaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Bu konuda yapılacak olan deneysel ve nitel çalışmalarla konuyla ilgili daha detaylı bilgiler literatüre kazandırılabilir.

Kaynakça / References

- Akkuş, S.; Yılmaz, Y.; Şahinöz, A. & Sucaklı, İ. (2015). 3-60 ay arası çocukların televizyon izleme alışkanlıklarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. Uluslararası Katılımlı 3. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongre Kitabı
- Anuntaseree, W.; Mo-Suwan, L.; Vasiknanonte, P.; Kuasirikul, S. & Choprapawan, C. (2008). Night waking in Thai infants at 3 months of age: association between parental practices and infant sleep. *Sleep Medicine*, 9(5), 564-571.
- Arun Özer, E.; İşeri, B.; Sözen, G.; Aydın, Y.; Tellioglu, M. & Bakiler, A. R. (2003). Süt çocukluğu döneminde uyku bozuklukları. *SSK Tepecik Hast Dergisi*. 13(3):171-175.
- Ball, H. L. (2003). Breast-feeding, bed-sharing, infant sleep. *Birth*, 30(3): 181-188.
- Berk, E. L. (2013). Bebekler ve çocuklar doğum öncesinden orta çocukluğa (N. Erdoğan Çev. Ed.) Ankara: Nobel.
- Burnham, M. M.; Gaylor, E. E. & Anders T. F. (2006). Sleep Disorders. In: *Handbook of Preschool Mental Health Development, Disorders, and Treatment*. Ed: Luby JL, The Guilford Press, Newyork.
- Büyüköztürk, Ş.; Kılıç Çakmak, E.; Akgün, Ö. E.; Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2010). Scientific research methods. *Ankara: Pegem Akademi*, 206-207.
- Evliyaoğlu, N. (2007). Sağlam çocuk izlemi. *Türk Pediatri Arşivi*, 42: 6-10.
- Guyton, A. C. & Hall, J. E. (2007). Beynin etkinlik durumları-uyku, beynin dalgaları, epilepsi, psikozlar. Çeviri, T. Demiralp. İçinde: Guyton, A. C., Hall, J. E. (Eds). H. Çavuşoğlu, B. Yeğen. (Çeviri Ed). Tıbbi Fizyoloji. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi; 11: 739-743.
- Dinç, S. (2005). Şanlıurfa merkezde bulunan 4 numaralı sağlık ocağına kayıtlı 0-1 yaşında çocuğa sahip olan annelerin çocuklarının bakımında uyguladıkları geleneksel uygulamalar. *Hemşirelik Bülteni*, 2(1), 53-63.
- Hale, L.; Kirschen, G. W.; LeBourgeois, M. K.; Gradisar, M.; Garrison, M. M.; Montgomery-Downs, H. & Buxton, O. M. (2018). Youth screen media habits and sleep: sleep-friendly screen behavior recommendations for clinicians, Educators, and Parents. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 27(2), 229-245.
- Hill, C. M.; Hogan, A. M. & Karmiloff-Smith, A. (2007). To sleep, perchance to enrich learning? *Archives of disease in childhood*, 92(7), 637-643.
- Hui, L.; Hua, F.; Diandong, H. & Hong, Y. (2007). Effects of Sleep Sleep Deprivation on Immunoglobulins and Complement in Humans. *Brain, Behavior and Immunity*, 21(3): 308-310.
- Karabekiroğlu K. (2013). Bebeklikte uyku düzeni gelişimi. <http://www.cocukhayat.com/yazi/uykugelisim.html>. 13 Temmuz 2013. Erişim tarihi: 05.04.2018
- Karaçal, Ş. (2010). Konya ilinde yaşayan 0-17 yaş grubu çocuklarda uyku bozukluklarının sıklığı (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi).
- Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara: Nobel Yayın, 26.
- Lee-Chiong T. L. (2008). Sleep Medicine: Essentials and Review. Cary, NC, USA: Oxford University Press. Retrieved February 1, 2016, ProQuest ebrary veritabanı.

- Li, S.; Jin, X.; Wu, S.; Jiang, F.; Yan, C. & Shen, X. (2007). The impact of media use on sleep patterns and sleep disorders among school-aged children in China. *Sleep*, 30(3), 361-367.
- Mindell, J. A.; Sadeh, A.; Kohyama, J. & How, T. H. (2010). Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: a cross-cultural comparison. *Sleep medicine*, 11(4), 393-399.
- Owens, J. A. & Witmens, M. (2004). Sleep problems. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*, 34: 154-179.
- Palma, B.; Tiba, P.; Machado, R.; Tufik, S. & Suchecki, D. (2007). Immune Outcomes of Sleep Disorders: The Hypothalamic-pituitary-adrenal Axis as a Modulatory Factor. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 29(1): 33-38.
- Prince, D. L. & Howard, E. M. (2002). Children and Their Basic Needs. *Early Childhood Education Journal*, 30(1): 27-31.
- Sadeh, A.; Tikotzky, L. & Scher, A. (2010). Parenting and infant sleep. *Sleep medicine reviews*, 14(2), 89-96.
- Spruyt, K.; Aitken, R. J.; So, K.; Charlton, M.; Adamson, T. M. & Horne, R. S. (2008). Relationship between sleep/wake patterns, temperament and overall development in term infants over the first year of life. *Early human development*, 84(5), 289-296.
- Taşdemir, F. & Bayık Temel, A. (2014). "Yaşamın İlk Üç Yılında Uyku Sorunları Ve Etkili Uyku Ekolojisi Etmenleri," 17. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Edirne
- Tikotzky, L. & Shaashua, L. (2012). Infant sleep and early parental sleep-related cognitions predict sleep in pre-school children, *Sleep Medicine*, 13(2): 185-92.
- Touchette, E. (2011). Factors associated with sleep problems in early childhood. *Sleeping Behaviour*, 1-7.
- Türkbay, T. & Söhmen, T. (2001). Çocuklar ve ergenlerde uyku bozuklukları. *Türkiye Klinikleri Psikiyatrisi*, 2: 86 90.
- Vermeulen, M. C.; Astill, R. G.; Benjamins, J. S.; Swaab, H.; Van Someren, E. J. V. & Van der Heijden, K. B. (2016). Temperament Moderates the Association between Sleep Duration and Cognitive Performance in Children, *J Exp Child Psychol.*, 144:184-98.
- Van Litsenburg, R. R. L.; Waumans, R. C.; Van den Berg, G. & Gemke, R. J. (2010). Sleep habits and sleep disturbances in Dutch children: a population-based study. *European journal of pediatrics*, 169(8), 1009-1015.
- Ward, T. M.; Ronkin, S. & Lee, K. A. (2007). Caring for children with sleep problems. *Journal of Pediatric Nursing*, 22(4): 283-295.
- Wassmer, E. & Whitehouse, W. P. (2006). Melatonin and sleep in children with neurodevelopmental disabilities and sleep disorders. *Current Paediatrics*, 16: 132-138.
- Yılmaz, G. & Gürakan, B. (2002). Çocuklukta Uyku Düzeni Sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 11(8): 289-290.
- Yunus, S. (2005). Child care Practices in Three Asian Countries. *International Journal of Early Childhood*, 37(1): 39-56.
- Yürümez, E. & Kılıç, B. G. (2016). Relationship between sleep problems and quality of life in children with ADHD. *Journal of attention disorders*, 20(1), 34-40.