



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİLERİNİN UYKU ALIŞKANLIKLARI İLE ANNE
BABALARIN ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Betül ÖZ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İŞİTEN

İstanbul, 2018



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİLERİNİN UYKU ALIŞKANLIKLARI İLE ANNE
BABALARIN ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Betül ÖZ

144102125

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İŞİTEN

İstanbul, 2018

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Okul Öncesi Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları İle Anne Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişki” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 18.04.2018

Betül ÖZ

TEŞEKKÜR

Tez sürecince bu yolda beraber ilerlediğimiz, bilgisine ve i görüsüne hep çok güvendiğim canım hocam Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İŞİTEN'e,

Süreç boyunca yardımlarını esirgemeyen arkadaşım, meslektaşım Uzm. Psikolog Feyza AĞAÇ'a, verilerin toplanması sırasında yanımda olan baŐta canım ablam Selma YILMAZ olmak üzere destek olan tüm arkadaşlarıma,

Enerji kaynağım, koŐsuz sevgileriyle kendimi hep çok Őanslı hissettiğim, mesleğime ilgi ve inancımı arttıran en kıymetlilerim canım yeğenlerim; Zeynep, Ayberk, Ahmet, Yunus Emre, Hatice ve bana tarifsiz duyguları tattıran Akif Emre ye,

Ve son olarak bu sancılı süreci paylaŐıp anlayıŐ gösteren ve beni her zaman cesaretlendiren yol arkadaşım, canım eŐim Vahap ER'e sonsuz teşekkür ederim.

Saygılarımla

Betül Z ER

ÖZET

OKUL ÖNCESİ ÖĞRENCİLERİNİN UYKU ALIŞKANLIKLARI İLE ANNE BABALARIN ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Betül ÖZ

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Havva Nüket İŞİTEN

Bu çalışmanın amacı okul öncesi eğitimi alan çocukların uyku alışkanlıkları ile ebeveynlerinin çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Ek olarak, araştırmada ebeveynlerin; yaşı, eğitimi düzeyi, gelir düzeyi gibi ve çocukların; cinsiyeti, yaşı, kaç kardeş oldukları gibi değişkenlerin çocuklardaki uyku alışkanlıkları ile ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın evreni İstanbul ilinde yaşayan 3-6 yaş aralığında okul öncesinde öğrenim gören çocukların anne veya babaları oluşturmaktadır.

Araştırmada sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; çocukların yaşları arttıkça çocukların uyku kaygısı ve gece uyanmaları ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu, çocukların ebeveynlerinin yaşları arttıkça çocukların parasomniler ve gece uyanmaları ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu, çocuğu iki kardeş olan ebeveynlerin demokratik tutum ve eşitlik tanıma düzeylerinin çocuğu tek çocuk olan ebeveynlerin demokratik tutum ve eşitlik tanıma düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu gibi sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca; Ebeveynlerin ev kadınlığı rolünü reddetme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça çocukların gece uyanmaları ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonunda yer alan tartışma bölümünde bulgulara dayalı olarak araştırmacılara ve alanda çalışan psikolojik danışmanlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Uyku Alışkanları, Çocuk Yetiştirme Tutumları

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEPING HABITS AND PARENTAL CHILD REARING ATTITUDES FOR PRE-SCHOOL STUDENTS

Betül ÖZ

Master Thesis, Clinical Psychology, Istanbul, 2018

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Havva Nüket İŞİTEN

This study's aim is to examine the relationship between sleeping habits and parental child rearing attitudes for pre-school students. Besides, the effects of variables such as parents' age, education level, income level and children's sex, age and sibling number on sleeping habits and parental child rearing attitudes are examined. The population of the study is parents of 3-6 age pre-school children in Istanbul.

When the socio-demographic characteristics analyzed, it is found out that as children's age increase, their scores on sleeping anxiety and waking in the night scale decrease, as parents' age increase, children's scores on parasomnial and waking in the night scale decrease, and parents' who have two children have significantly higher democratic attitude and equality levels than one-children parents. Besides, it is found out that as parents' scores on refusal for housewife role increase, children's scores on waking in the night scale increase too.

In the discussion section, at the end of the research, suggestions for researchers, psychological consultants working on this field had been proposed.

Key Words: Sleeping Habits, Child Rearing Attitudes

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

YEMİN METNİ.....	I
TEŞEKKÜR	II
ÖZET	III
ABSTRACT	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR.....	VII
SİMGELER	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XI

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1.2. PROBLEM CÜMLESİ	3
1.2.1.Alt Problemler	3
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	4
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	4
1.6. ARAŞTIRMANIN TANIMLARI.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. OKUL ÖNCESİ DÖNEM VE ÖZELLİKLERİ.....	6
2.1.1. Okul Öncesi Eğitimin Tanımı ve Kapsamı	6
2.1.2. Okul Öncesi Eğitimin Amaçları	7
2.1.3. Okul Öncesi Eğitimin Önemi ve Gerekliliği.....	8
2.1.4. Okul Öncesi Dönem Çocukların Temel Özellikleri.....	9
2.2. UYKU	10
2.2.1. Uykunun Mekanizmaları ve Normal Uyku	11
2.2.2. Uykunun Fizyolojik Evreleri.....	12
2.2.3. Uykunun Organizmaya Etkileri.....	12
2.2.4. Uyku Hijyeni	13
2.2.5. Bebeklerde Uyku.....	14
2.2.6. Çocuklarda Uyku.....	15
2.2.7. Çocuklarda Uyku Düzenini Etkileyen Faktörler	15
2.3.Çocuk Gelişiminde Ebeveyn Tutumlarının Önemi.....	16

2.3.1. Ebeveyn Tutumları	17
2.3.1.1. İlgisiz ve Kayıtsız Tutum	17
2.3.1.2. Aşırı Koruyucu Tutum	18
2.3.1.3. Dengesiz ve Kararsız Tutum	19
2.3.1.4. İzin Verici Tutum	20
2.3.1.5. Baskıcı Otoriter Tutum.....	20
2.3.1.6. Demokratik Tutum	21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	23
3.2. ÇALIŞMADAKİ EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	24
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	24
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi formu	24
3.3.2. Uyku Alışkanlıkları Ölçeği	24
3.3.3. Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumları Ölçeği.....	25
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI	26
3.5. İSTATİSTİKSEL ANALİZLER.....	26

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Ebeveynlerin ve Çocuklarına Ait Sosyodemografik Özelliklerinin Betimleyici İstatistikleri	28
4.2. Çocukların Uyku Alışkanlıklarının Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi ..	30
4.3. Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi	38
4.4. Ebeveynlerin Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar İle Çocuklarının Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular ..	44

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA

TARTIŞMA VE YORUM.....	46
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
KAYNAKLAR	50
EKLER	55
EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	55
EK-2 ÇOCUĞA YÖNELİK KİŞİSEL BİLGİ FORMU ÖLÇEĞİ	56
EK-3 UYKU ALIŞKANLIKLARI ÖLÇEĞİ	57
EK-4 AİLE HAYATI VE ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUMLARI ÖLÇEĞİ.....	59
EK-5 ETİK KURUL ONAYI	61
ÖZGEÇMİŞ	62

KISALTMALAR

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı

NREM : Uyku Sırasında Görülen Rüyaların Hatırlanmaması

REM : Uyku Sırasında Görülen Rüyaların Rahatlıkla Hatırlanması

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences



SİMGELER

N	Denek Sayısı
p	Anlamlılık Düzeyi
r	Korelasyon Değeri
SD	Serbestlik Değeri
SO	Sıra Ortalaması
U	Mann Whitney U Değeri
X²	Kruskal Wallis H Değeri

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Uyku Alışkanlıkları Ölçeği Güvenirlik Katsayısı.....	25
Tablo 2: Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği Güvenirlik Katsayısı	26
Tablo 4.1: Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılan Ebeveynlerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı	28
Tablo 4.2: Çocukların Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı.....	29
Tablo 4.3: Çocukların Cinsiyetlerine Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	30
Tablo 4.4: Çocukların Yaşları İle Çocukların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	31
Tablo 4.5: Çocukların Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	32
Tablo 4.6: Çocuklarda Uyku Problemi Olup Olmadığına Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	33
Tablo 4.7: Çocukların Ebeveynlerinin Yaşları İle Çocukların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	34
Tablo 4.8: Çocukların Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	35
Tablo 4.9: Çocukların Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	36
Tablo 4.10: Çocukların Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	37
Tablo 4.11: Ebeveynlerin Çocuklarının Cinsiyetlerine Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	38
Tablo 4.12: Ebeveynlerin Çocuklarının Yaşları İle Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	39
Tablo 4.13: Ebeveynlerin Çocuklarının Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	39

Tablo 4.13.1: Demokratik Tutum ve Eşitlik Tanıma Düzeylerinin EbeveynlerinÇocuklarının Kaç Kardeş Olduklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	40
Tablo 4.14: Ebeveynlerin Çocuklarında Uyku Problemi Olup Olmadığına Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	41
Tablo 4.15: Ebeveynlerin Yaşları İle Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi.....	41
Tablo 4.16: Annelerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	42
Tablo 4.17: Babaların Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	43
Tablo 4.18: Tablo 4.18: Ebeveynlerin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	43
Tablo 4.19: Ebeveynlerin Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar İle Çocuklarının Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	45

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli.....23



BÖLÜM I

GİRİŞ

Fiziksel ve ruhsal sağlığın sürdürülebilmesi için uyku en az beslenme ve nefes almak kadar önemlidir (Zaybak, 2012).

Uyku, en temel anlamda farkında olma durumunun ve çevreden gelen uyarıcılara karşılık verme davranışlarının azaldığı, kolayca sonlandırılabilen ve yaşamın temel ihtiyaçları arasında yer alan süreklilik gösteren bir süreçtir. Yakın zamana kadar uykunun pasif bir dönem olduğu düşünölmüş ve bu şekilde tanımlanmıştır. Uyanık olma durumu, merkezi sinir sisteminin aktif durumunda olmasıyla ilişkilendirilmiş; uyku, uyanık olma durumunun ortadan kalkmasıyla oluşan ve bireyin, metabolizmanın aktif olmadığı bir dönem olarak kabul edilmiştir (Yürümez, 2011). Uyku alışkanlığının düzenlenmesinde birden oraya çıkan ve fark edilebilir değişimler bireyin yaşamının ilk yılında birçok kez görülür, daha sonra çocukluk ve ergenlik dönemlerinde değişiklikler devam eder (Davis ve ark., 2004).

Aile ortamı, uyku zamanlamaları, uyku düzeni, evdeki sosyal ortam ve bakım veren kişi ile olan ilişki çocuğun uyku alışkanlıkları üzerinde etkin olan faktörlerin bazılarıdır (Yürümez, 2011). Çocukların kendiliği ve içerisinde buldukları çevre koşulları göz önünde bulundurulmalı ve bu anlamda etkin ve faydalı davranışların kazandırılması önemlidir. Bununla birlikte ebeveynlerin çocuklarının uyku alışkanlıkları kazandırırken uyku hijyeni sağlanarak günlük hayatta daha aktif olmaları sağlanabilir. Bireylerin uyku alışkanlıklarındaki problemler davranışsal ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir (Owens ve ark., 2000).

Anne babanın çocuk yetiştirme tutumları çocuğun gelişim süreci üzerinde diğer tüm etkilerden daha önemli bir yere sahiptir (Öksüz, 2002). Kuramsal olarak en olumlu tutum, temel gereksinimlerin en uygun şekliyle karşılanmasıdır. Bu da sevgi ve disiplinin dengeli bir şekilde aile içinde bulundurulduğu tutumdur. Olumsuz ebeveyn tutumlarında ise ebeveynler, çocuklarına sevgiyi veya disiplini ya aşırı ya da yetersiz göstermektedirler (Tarhan, 2012).

Çocuğun özgüven eksikliği, çekingen ve kapalı tavırları, öfkeli mizaca sahip olması, saldırganlığı, akademik başarısızlığı gibi birçok sorunun temelinde olumsuz anne baba tutumları ve istenilmeyen bir aile yaşamı bulunmaktadır (Aydoğan ve Koçak, 2003).

Aile içerisindeki etkileşim; çocuğun iki farklı duygu kalıbından birisine sahip olmasını sağlar. Çocuk ya değerli olduğu ya da değersiz olduğunu düşünür. Yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak çocuğa önemli olduğunu hissettirmek, kişilik gelişimi ve diğer insanlarla ilişkileri açısından önemlidir. Makul sayılabilecek yönlendirmeler dışında hayat tarzına müdahale edilmeyen ve kendini özgürce ifade edebilen çocuk "ben değerliyim" diye düşünür. Bu düşünce ise çocuğu yeni atılımlara ve başarılarla götürür (Oktay, 2007). Çocuk aile içerisinde bir birey olarak kabul gördüğü ve kişiliğine saygı duyulduğu için kendine saygı duymayı öğrenir (Oktay, 2007).

Okul öncesi dönemdeki çocukların sergiledikleri davranış problemleri ile ebeveyn tutumları arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır (Dursun, 2010; Akman ve ark., 2011; Kaya, 2003; Gürşimşek ve ark., 2006). Çocuktaki davranış sorunlarının ortadan kalkmasıyla daha çok arkadaş edinmesi, daha fazla beceri kazanması ve olumlu davranış sergileme motivasyonu kazanması sağlanabilecektir (Birkan, 2002).

Çocuklarda davranış problemlerini ortaya çıkaran en temel faktör; ilk sosyal çevre olmasından dolayı ailedir. Anne-babaların çocuklarıyla olan etkileşimi çocuğun gelecek yaşamına olumlu veya olumsuz şekillerde yansımaktadır. Olumlu bir gelişim üzerinde anne ve baba tutumlarının, anne ve baba arasındaki ilişkilerin ve çocukla iletişiminin sağlıklı olması önem taşımaktadır (Efe, 2005).

Bu çalışmada, çocukların uyku alışkanlıkları ile çevresel faktör olarak ele alınabilecek ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışma ile ülkemizde okul öncesi eğitim döneminde bulunan öğrencilerin uyku alışkanlıkları ve aile yapısı hakkında bilgi edinmek ve uyku sağlığının ebeveyn tutumu ile ne ölçüde ilişkili olduğu ele alınmıştır.

1.1.Araştırmanın Amacı

Araştırma, Türkiye’de okul öncesi eğitim çağında bulunan çocukların uyku alışkanlıkları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir. Ebeveyn tutumlarından kayıtsız tutum, koruyucu tutum, kararsız tutum, demokratik tutum, izin verici tutum, baskıcı tutum ile uyku alışkanlıklarının incelemesinin yanı sıra katılımcıların kişisel değişkenler ile araştırma verileriyle karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çalışma çocukların uyku alışkanlıklarının ve ebeveyn tutumlarının ne olduğuna dair bilgi edinmek hedeflenmektedir.

1.2.Problem Cümlesi

Okul öncesi eğitim alan 3-6 yaş arasındaki çocukların uyku alışkanlıkları ile ebeveynlerinin çocuk yetiştirme tutumları arasında bir ilişki var mıdır?

1.2.1.Alt Problemler

- i. Okul öncesi eğitim alan 3-6 yaş arasındaki çocukların sosyodemografik özelliklerine göre uyku alışkanlıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- ii. Okul öncesi eğitim alan 3-6 yaş arasındaki çocukların ebeveynlerinin sosyodemografik özelliklerine göre çocukların uyku alışkanlıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- iii. Okul öncesi eğitim alan 3-6 yaş arasındaki çocukların sosyodemografik özelliklerine göre ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- iv. Ebeveynlerin sosyodemografik özelliklerine göre ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Gelişimin son derece hızlı olduğu okul öncesi çağında uykunun gelişim sürecindeki önemi de göz önüne alındığında çocukların sağlıklı bir birey olmaları üzerinde uyku alışkanlıklarının çok önemli bir katkısı vardır. Ülkemizde alanyazında

okul öncesi dönem çocuklarına yönelik olarak ebeveyn tutumlarıyla ilgili birçok çalışma olmasına rağmen bu çalışmalar genellikle anne baba demografik bilgileri, ailenin mesleği, yaşı, eğitim düzeyleri gibi farklı değişkenleri ebeveyn tutumlarıyla ilişkisine bakıldığı görülmektedir. Ebeveyn tutumlarının uyku alışkanlıkları üzerinde olan etkisini inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Yaptığımız araştırma ebeveyn tutumlarının okul öncesi öğrencilerinin uyku alışkanlıkları üzerindeki etkisini ortaya koyacağından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmekte ve bu açıdan oldukça önemlidir.

1.4.Araştırmanın Sayıtları

Araştırmanın değişkenlerini incelemek, örneklem, veri toplama araçları ve yöntem adımlarına ilişkin varsayımlar araştırmacı tarafından aşağıdaki şekilde listelenmiştir.

- i. Araştırma değişkenlerini ölçmek amacıyla belirlenen ölçüm araçlarının değişkenleri ölçebilecek ölçüde doğru, geçerli ve güvenilir ölçekler oldukları varsayılmaktadır.
- ii. Araştırma değişkenlerini ölçmek amacıyla katılımcılardan toplanan verilerin katılımcıların kendilerine yönelik doğru cevapları içerdiği varsayılmaktadır.
- iii. Aile yapısı ve ebeveyn tutumunun çocukların uyku alışkanlıkları ile ilişkili olabilecek çevresel bir değişke olduğu varsayılmaktadır.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklem, veri toplama araçları ve veri analizi yöntemine ilişkin sınırlılıklar araştırmacı tarafından aşağıdaki şekilde listelenmiştir.

- i. Araştırma değişkenlerine ilişkin bulgular belirlenen veri toplama araçlarına verilen cevaplarla sınırlıdır.
- ii. Araştırma değişkenlerine ilişkin bulgular, katılımcıların veri toplama araçlarına vermiş oldukları yanıtlarla sınırlıdır.

- iii. Araştırma değişkenlerine ilişkin bulgular elde edilen verilerin analiz edildiği istatistiksel analiz yöntemleri ile sınırlıdır.
- iv. Çocukluk dönemiyle uyku alışkanlıkları incelemesinde örneklem okul öncesi eğitim dönemini kapsadığından sınırlılık söz konusudur.

1.6.Araştırmaya İlişkin Tanımlar

Okul ncesi Dönem: Bireylerin psikomotor becerilerinin geliştiği, dil gelişiminin sağlandığı aynı zamanda anlama, kavrama ve düşünme gibi bilişsel süreçlerin ortaya çıktığı ve geliştiği çok önemli bir dönem olan(Bilir, 2005) ve 0-6 yaş aralığını kapsayan ve çocuğun doğumdan sonra gelişimin en hızlı olduğu evre okul öncesi dönemidir (Bronfenbrenner ve Morris, 2006).

Ebeveyn tutumları: Anne baba ve ocuk arasında iletişimin tümünü kapsamaktadır. Anne baba ve ocuk arasındaki bu iletişimin durumunun kalitesi ise ebeveyn tutumlarının niteliğinin ve yönünün ortaya çıkmasında etkili olur(Boyacı, 2012). Aile sistemi içerisinde ebeveyn tutumları çocuklarda ki sosyalleşme, topluulaşma sürecinin ilk basamağını oluşturmakta, kişilik ve benlik algılarının şekillenmesinde önemli yer tutmaktadır (Can, 2007).

Uyku: Canlıların büyük bir kısmında gözlenen natürel bir dinlenme aşamasıdır ve organizmanın varlığını sürdürmesi için gerekli olan biyolojik faktörlerin dengeli bir şekilde kalmasını sağlayan hayati önem taşıyan bir işlevdir. Canlılar günlük işlevlerini gerçekleştirebilmek için uykuya bir başka ifade ile dinlenip enerji biriktirmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Uyku aynı zamanda hafızanın yeniden yapılandırılması ve psikolojik yenilenme için vazgeçilmez bir ihtiyaçtır(Dulcan, 2015).

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde çocukların uyku alışkanlıkları ile ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarına ilişkin genel bilgilere yer verilecektir.

2.1. OKUL ÖNCESİ DÖNEM VE ÖZELLİKLERİ

2.1.1. Okul Öncesi Eğitimin Tanımı ve Kapsamı

Bireyin uzun sürecek olan eğitim hayatlarının ilk basamağını okul öncesi eğitim oluşturmaktadır. Doğumdan itibaren başlayan ve altı yıl devam eden okul öncesi dönemi, bireyin hayat basamakları içinde en çok öneme sahip olan bir evredir. Bireylerin gelişim süreçlerinde ortaya çıkan birçok olumsuz durumun temelini okul öncesi dönemde yapılan yanlış davranışlardan kaynaklandığı bilinmektedir (Turaşlı ve Zembat, 2013).

Bireylerin psikomotor becerilerinin geliştiği, dil gelişiminin sağlandığı aynı zamanda anlama, kavrama ve düşünme gibi bilişsel süreçlerin ortaya çıktığı ve geliştiği çok önemli bir dönem olan (Bilir, 2005) ve 0-6 yaş aralığını kapsayan ve çocuğun doğumdan sonra gelişimin en hızlı olduğu evre okul öncesi dönemidir (Bronfenbrenner ve Morris, 2006).

Okul öncesi eğitimin verildiği kurumlar ise anaokulu, uygulama sınıfı ve ana sınıfları olarak tanımlanmıştır. Bu kurumların varlık amacı bakım değil, okul öncesi eğitim programına göre eğitim yapmaktır (Gülay ve Ekici, 2010).

Okul öncesi eğitim; yaşları 0-6 aralığında olan çocukların, tüm gelişimlerine sosyal çevrelerinin kültürel değerleri açısından yön veren, duygularının gelişimini sağlayan, algılama gücünü arttıran ve yaratıcılığını geliştirerek kendini ifade etme yeteneği ve öz denetim kazanmasına destek olan sistemli bir eğitim sürecidir (Gülay ve Ekici, 2010).

Okul öncesi eğitim ile yapılan tanımlardan yola çıkarak okul öncesi eğitimin; bireyin hayatının ilk 72 ayını kapsadığı (0-6 yaş), bilişsel, dil, motor, sayısal ve duygusal gelişim ve öz bakım becerilerini destekleyici, bireylerin gelişim aşamalarında bireysel farklılıkları göz önünde bulunduran ve mevcut potansiyelini en iyi biçimde ortaya çıkarmasını sağlayan, bireyin kendini ifade etmesini sağlayan, ilköğretim aşamasına bireyin hazır olmasını sağlayan, toplumun kültürel değerlerini tanımasını benimsemesini ve sosyal bir insan olmasına destek veren ve tüm bu amaçları bir okul öncesi kurumda planlı bir eğitim süreci olarak tanımlanabilmektedir (Turaşlı ve Zembat, 2013).

2.1.2. Okul Öncesi Eğitimin Amaçları

Toplumun ilerleyen zamana bağlı olarak ortaya çıkan yeni olgulara uyum sağlayabilmenin en önemli araçlarından biri eğitimidir (Özsoy, 2007).

Eğitim; bireyin bulunduğu sosyal ortama uyum sağlamasını amaçlar. Bu uyumun sağlanmasında en önemli faktör ise bireyin erken çocukluk döneminde alacağı kaliteli bir eğitimidir (Çetin, 2016).

Ülkemizde okul öncesi eğitimin öncelikli hedefleri; çocukların beden, zihin ve duygu gelişimini sağlamak, pozitif alışkanlıklar kazanmasını sağlamak ve okul öncesi eğitim çağındaki bireyleri bir üst eğitim düzeyi olan ilköğretime hazırlamaktır (Arifoğlu, 2015).

Milli Eğitim Bakanlığı'nın amaçları daha geniş bir biçimde belirlenmiştir. Aile ve insan sevgisini benimsetmek, millî ve manevi değerlere bağlı, kendine güvenen, çevresiyle iyi iletişim kurabilen, dürüst, ilkeli, çağdaş düşünceli, hak ve sorumluluklarını bilen, saygılı ve kültürel çeşitlilik içinde hoşgörülü bireyler olarak yetişmelerine temel hazırlamak, bedensel, zihinsel ve duygusal açılardan gelişmelerini ve iyi alışkanlıklar kazanmalarını sağlamak, anadilini doğru ve güzel konuşmalarını sağlamak, sevgi, saygı, iş birliği, sorumluluk, hoşgörü, yardımlaşma, dayanışma ve paylaşma gibi davranışları kazandırmak, hayal güçlerini, yaratıcı ve eleştirel düşünme

becerilerini, iletişim kurma ve duygularını anlatabilme davranışlarını kazandırmak, ve ilköğretime hazırlamak bakanlığın amaçları arasında sayılmıştır (MEB, 2004).

Ülkemizdeki ise bunların yanında belirli coğrafyalarda yaşanan sıkıntılar veya şartları elverişsiz sosyal çevrelerden gelen çocuklar göz önüne alınarak, bu şartları her çocuk için eşit seviyeye çıkarmak amacı da sayılabilir. Oluşturulacak ortak bir yetiştirme ortamı, her çocuk için en uygun bir eğitim düzeyini bu şekilde oluşturur (Arifoğlu, 2015).

2.1.3. Okul Öncesi Eğitimin Önemi ve Gerekliliği

Erken çocukluk dönemi, temel kavramların ve bilimsel süreç becerilerinin çocuklar tarafından kazanılan bir dönem olması ve bu evrede yaşanan tecrübelerin, bilginin temel taşları olarak nitelendirilen kavramların kazanılması için uygun zemin oluşturmaktadır (Kıldan, 2012).

İnsan, yaşamının tümünde gelişim ve değişim içindedir. 0-6 yaş arasını kapsayan okul öncesi dönem kişiliğin oluşumu, şekillenmesi, temel bilgi, beceri ve alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesinde en kritik dönemlerinden biridir. Çocuğa erken dönemlerde sağlanacak temel bilgi, beceri ve alışkanlıklar, çocuğun daha sonraki okul hayatının yanı sıra yaşamının tamamında sosyal ve duygusal açılardan farkındalık yaratacak etkiye sahiptir (Arı, 2003).

Çocuğun gelişiminin hızlı olduğu bu dönemde geleneksel çocuk yetiştirme davranışları yerine okul öncesi eğitim ile zengin öğrenme olanakları sunmak zihinsel kapasitesinin gelişmesini sağlayacaktır (Turaşlı ve Zembat, 2013).

Okul öncesi eğitimin beyin gelişimini olumlu yönde etkilediğini ispatlamak için yapılan çalışmalarda bireyin yaşamındaki ilk altı yılın öğrenme süreci bakımından önemli bir yeri olduğu bulgusuna ulaşılmış ve okul öncesi deneyimler ile sosyal duygusal uyum arasındaki ilişkinin önemi vurgulanmıştır. Okul öncesi eğitim almış öğrencilerin diğer öğrencilere kıyasla sosyal-duygusal uyum düzeylerinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür (Turaşlı, 2012).

Turaşlı (2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, ilköğretime hazırlık programına devam eden ve benlik algıları da desteklenen çocukların ilkokula zihinsel hazır oluş seviyelerinin yükseldiği, sosyal-duygusal uyum düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Çocuklar hem kendilerini daha olumlu algılamakta ve kendilerini daha çok güvenmekte hem de matematik, dil gelişimi, fen duyarlılığı, çizgi, el göz koordinasyonu gibi konularda daha hızlı gelişim göstermektedirler. Buna göre de, okul öncesi eğitim çocuğun kendine olan güvenini arttırmakta, kişilik yapısını olumlu yönde etkilemekte, doğru davranış kalıpları edinmesini sağlamaktadır. Bu durum diğer insanlarla ilişkilerinin niteliğini arttırmakta ve tüm bunların sonucu olarak da öğrenme hızı ve isteği artmaktadır (Turaşlı, 2006).

Bireylerin psikomotor becerilerinin geliştiği, dil gelişiminin sağlandığı aynı zamanda anlama, kavrama ve düşünme gibi bilişsel süreçlerin ortaya çıktığı ve geliştiği çok önemli bir dönem olan (Bilir, 2005) ve 0-6 yaş aralığını kapsayan ve çocuğun doğumdan sonra gelişimin en hızlı olduğu evre okul öncesi dönemidir (Bronfenbrenner ve Morris, 2006) ve algılama, düşünme ve biçim verme süreçleriyle çevrelerini tanımayı, anlamayı, sorgulamayı öğrenmeye başladıkları bir bakıma okul öncesi eğitim hayata hazırlık dönemidir (Arifoğlu, 2015).

2.1.4. Okul Öncesi Dönem Çocukların Temel Özellikleri

Gelişim süreci boyunca tüm çocuklar aynı gelişim yolunu izler. Bebek önce emekler, sonra ayakta durur, birkaç adım atar daha sonra da yürür. Gelişim sırası her çocuk için aynı olurken gelişim hızları farklılık gösterebilmektedir. Gelişim hayat boyu süren bir süreçtir. Bu süreçlerin her döneminin ayrı bir özelliği ve güzelliği vardır. Çocukluğun ilk 6 yılı da gelişimin temel taşlarını oluşturur. Temel bilgi ve beceriler bu yıllarda kazanıldığı için bu dönem büyük önem taşır. Kişilik gelişimi yönünden de büyük önem taşıyan bu yaş döneminde çocuk kendisine sevgi gösteren ve sağlıklı gelişimini destekleyen anne babaya ihtiyaç duyar. 48-66 ay, okul öncesi dönem için 4-5,5 yaş aralığını oluşturmaktadır. Bu dönemde çocuklar kurallara daha fazla uyumludurlar. Çevrelerindeki yetişkinlerin tüm davranışlarını izler ve onların gerçek hayatta yaptıklarını oyunlarında tekrarlamaktan hoşlanırlar. Soru sorup dikkatlerini

çeken her Şeyle yakından ilgilenirler. Sorgulama becerileri bu yaş dönemi için oldukça ileridir. Bu dönem çocukları belli kavramları algılar ve neden-sonuç ilişkisini kurmaya başlar. Kelime dağarcıkları artar ve cümle yapıları değişkenlik gösterir. 4-5,5 yaştaki çocuk, dili kolay ve doğru kullanmaya başlar. Bazı araştırmalar kız çocuklarının erkek çocuklara oranla dili erken öğrenip daha etkin kullandığını göstermiştir. Zihinsel ve dil gelişiminin yanı sıra öz bakım becerileri de aynı paralellikle gelişim gösterir. Giyinmek, yemek yemek, saç taramak, yıkanmak, dişlerini fırçalama gibi becerileri tek başlarına yapabilirler. Üç yaş civarında başlayan arkadaş ilişkileri 4 yaş civarında zenginleşmektedir. 4-5 yaş çocuklarının akranlarla sosyal etkileşim kurma çabası içine 3 yaşındaki çocuklara oranla daha çok önemlidir. Çocuk, kuralları öğrenmeye ve uymaya başlamıştır. Örneğin, arkadaşına oyuncasını vermediğinde arkadaşının da kendisine oyuncayı vermediğini görür. İlgileri anne babadan çok arkadaşlarına yönelir (Önder ve ark., 2015).

2.2. Uyku

Uyku, canlılarda iki temel işlevi yerine getirir; bunlar dinlenme ve biyolojik dengeyi sağlamaktır. Canlılar günlük işlevlerini gerçekleştirebilmek enerjiye ihtiyaç duyarlar ve bu enerjiye sahip olabilmek için de uykuya ihtiyaç duyarlar. Uyku, tam bilinçsiz hali değildir, uyaranlara karşı tepki süresinin uzadığı, algı ve yanıt sürecinin uzadığı geri dönüşümlü bir olaydır. Uykunun temel işlevleri yorgunluğun atılması ile dinlenmeyi sağlamak ve beynin gün içinde topladığı bilgiyi işlemesini sağlamaktır (Meltzer ve ark., 2010).

Normal bir uyku döngüsünde sağlıklı bireyler ortamın karartılmasından 15-20 dakika sonra uykuya dalar, ortalama 7-8 saat sonra uyanarak yeni güne hazır ve dinlenmiş olarak başlarlar. Maslow'a göre uyku temel gereksinimlerden biridir. İnsanın tam iyilik haline ulaşabilmesi için temel gereksinimlerinin karşılanması gerekir, gereksinimler karşılanmadığında iyilik hali bozulur. Dolayısıyla bireyin yaşam kalitesi ve iyilik hali üzerinde uyku kalitesi önemli faktörlerden birisidir (Lafçı, 2009).

Uyku, bireyin duyuşsal ya da başka uyarınlarla uyandırılabilereceği bir bilinçsizlik halidir. Düzenli, tekrarlayan ve göreceli hareketsizlik, belirli bir durum ve bedensel işlevler ile bağlantılı olan karmaşık bir biyolojik ritimdir (Gündüz, 2016).

2.2.1. Uykunun Mekanizmaları ve Normal Uyku

Uyku sıralı aktiviteler sonucunda oluşmaktadır. Uyku aşamaları bilimsel olarak şöyle sıralanır; uyku sırasında beden ısısı ve kortizol düzeyi düşerken melatonin salgı seviyesi yükselmeye başlar, merkezi sinir sisteminin rahatlamaya başlaması ile organizma uyumaya hazırlanır, serotoninerjik aktivitenin artışı ile birlikte uyku derinleşir (Yüksel Deniz, 2014).

Bireylerin uyuma ve uyanma durumları “biyolojik ritmi” tarafından düzenlenir. Beslenme, uyuma, uyanma, hareket etme ve tepki verme gibi davranışlar biyolojik kaynaklıdır ve çok fazla dış faktör ve hormonal etkilerden kaynaklanır (France ve Blampied, 1999).

İkili süreç modeline göre uyku-uyanıklık döngüsü, döngüsel etkenler ve hücrelerin hayatta kalma güdüleri gibi faktörlerin etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Döngüsel etkenler günün belli dönemlerinde uykuya eğilimin daha fazla ya da daha az olmasını sağlamaktadır. Hücrelerin hayatta kalma dürtüsü ise uyanık geçen zaman arttıkça artmaktadır, sürenin artışıyla birlikte uyku verici olarak bilinen çeşitli hormonların özellikle ön beyinde birikmesi ile uyku ihtiyacı daha çok hissedilmektedir (Borbely, 2001).

Uykunun düzenli bir şekilde yaşanmasını sağlayan melatonin hormonu bebeklerde dört aydan sonra salgılanmaya başlamaktadır. Biyolojik saati düzenleyen etmenlerden birisi ısı, ışık gibi unsurların yanında günlük aktivite durumlarıdır (Elevli, 2006). Bu dönemde yaşanan bir diğer önemli bir evre büyüme hormonu salgılanmasında artış yaşanmasıdır. Bu hormon salgısındaki artışla birlikte protein sentezinde artış meydana gelmekte, metabolizma hızında yavaşlama gerçekleşmekte, solunum sistemindeki fizyolojik aktivitelerde genel olarak azalmaktadır. Bedendeki bu değişimler bedensel dinlenme ve yenilenme yaşanmasını sağlamak açısından çok büyük

öneme sahiptir. Derin uykunun yeterince uyunmadığı durumda insanlar dinlenmemiş olarak ve güne yorgun olarak başlamakta, günlük performansı olumsuz etkilenmektedir (Woodward ve Freedman, 1994).

2.2.2. Uykunun Fizyolojik Evreleri

Uyku, yeni doğan bebeklerin günlerinin üçte ikisini kapsarken, yaşın ilerleyişine bağlı olarak bu süre de azalmaktadır. Genel yaşam süresinin de ortalama üçte biri uykuda geçmektedir. Uykunun etkilerini sinir sistemi ve vücudun diğer işlevsel sistemleri üzerine olan etkileri olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür. Uykunun en önemli etkisinin biyolojik dengeyi yenilemek olduğu kabul edilmektedir. Bu temel işlevin yanında olgunlaşma, öğrenme ve belleğin kolaylaştırılması, biliş ve metabolik enerjinin korunmasını da içeren birçok işleve sahiptir (Sarbadhikari ve Chakrabarty, 2001).

Yapılan çalışmalarda, birkaç gün ard arda maruz kalınan uyku kısıtlamasının dile bireylerde bilişsel ve fiziksel performansta, genel üretkenlikte ve sağlıkta bozulmaya yol açtığı belirtilmektedir. Fareler üzerinde yapılan bir çalışmada ise 2-3 hafta uykusuzluk çekenlerin ölmeye başlaması, uykunun yaşamsal rolünü göstermektedir. Uzun süre yaşanan uykusuzluk merkezi sinir sistemi işlevlerini etkilemektedir. Uzun süren uykusuzluk sorunu düşünme süreçlerinde ilerleyici bozukluklara ve hatta anormal davranışlara neden olabilmektedir. Uyku, beyin aktivitesinin normal düzeyini korurken aynı zamanda merkezi sinir sisteminin farklı işlevleri arasındaki dengeyi de sağlamaktadır (Hall,2011).

2.2.3.Uykunun Organizmaya Etkileri

Uyku, canlının bir uyarıcı aracılığıyla uyandırılabilen geçici bir bilinçsizlik halidir (Bulduk, 2005). Uyku insan hayatının ortalama üçte birini kapsamaktadır (Yüksel, 2001).

Uykunun insan üzerindeki etkisi fiziksel, davranışsal ve emosyonel gelişim ile

sınırlı değildir, uyku bilişsel işlevler, öğrenme ve dikkatle de doğrudan ilişkilidir (Şahin, 2006; Yüksel, 2001). Uyku; bedenin yenilenmesi, yeni güne hazırlanması, bilgi işleme süreci, hafızanın birleştirilmesi, ruh sağlığı, bağışıklık sisteminin güçlenebilmesi ve metabolizmanın enerjisi korunması için gereklidir (Şahin, 2006; Yüksel, 2001).

İyi bir uyku, yaşam kalitesi ile de doğrudan ilişkilidir. Yetersiz uyku, fiziki ve bilişsel sorunlar ortaya çıkaracağı için bireyin yaşam kalitesini de düşürecektir. Yeterli uyku için uyku süresi ve uyku kalitesidir en önemli kriterlerdir. Toplam uyku süresi, erken uyanma, uykuyu erteleme, uyku kalitesi, gece uyanma, kabus görme, uyuma ve uyanma zamanlarının bozulması ve düzensiz yatma uyku kalitesini belirleyen kıstaslardır (Zimmerman, 2008).

2.2.4.Uyku Hijyeni

Uyku hijyeni kavramında; düzenli uyuma ve uyanma zamanı, uykuya dalmada gereken zaman, yeterli uyku için gereken zaman ile yatakta harcanan zamanın süresi, yatmadan önce yemek yeme ve bir şeyler içmeyi sınırlandırma yer almaktadır (Bruni ve ark., 1999).

Çocukların uyku hijyeni üzerinde yetersiz ebeveyn denetiminin de etkisi vardır. Çocuklara tutarlı yatma zamanı alışkanlıkları kazandırılması gerekmektedir, bu da ebeveyn denetimi ile mümkündür. Uygun olmayan anne baba tutumları uyku sorunlarını ortaya çıkarabilir ya da tetikleyebilir. (Çetin, 2009).

Uyku hijyeni gürültü, sıcaklık, nem, aydınlatma gibi olumsuz çevre koşullarından da etkilenmektedir. Uykuyu etkileyen faktörler arasında çikolata, kola, kahve, buzlu çay gibi kafein içeren yiyeceklerin fazla tüketimi, bunların özellikle öğleden sonra ve akşam tüketilmesi yetersiz uykuya neden olduğu belirtilmektedir (Çetin, 2009).

Çocuk Uyku Hijyeni İlkeleri;

- Çocuğun uyku ve uyanma saatleri sabitlenmelidir. Bu saatler hafta içi ve hafta sonu bir saatten fazla esnetilmemelidir.
- Uyku öncesine denk gelecek şekilde çocuğa yatma zamanı alışkanlıkları kazandırılmalıdır.
- Çocuk, yatışını takip eden 20-30 dakika içerisinde uykuya dalmalı, eğer uyuyamazsa yataktan çıkarak uykusunun gelmesini beklemelidir.
- Çocuk yatak odası rahat, sessiz ve karanlık olmalıdır. Çok sıcak ya da çok soğuk olmamalıdır.
- Çocuk kafein içeren ürünlerden korunmalıdır.
- Çocuğun yatak odasında bilgisayar, televizyon gibi teknolojik aletler bulunmamalıdır.
- Çocuk, her gün dış mekan aktiviteleri yapmalı ve enerjisini bu aktiviteler sırasında harcamalıdır (Çetin, 2009).

2.2.5. Bebeklerde Uyku

Bireyin yaşına göre ortalama 6-10 saat uyuması gerekir. Bebekler, çocuklar, yaşlılar ve hastalar daha uzun süre uykuya ihtiyaçları vardır. Düzenli uyku alışkanlığı vücut sisteminin etkin olarak çalışması açısından gereklidir (Güler, 2004).

Yenidoğan bireylerde uyku; aktif uyku, yavaş uyku ve belirsiz uyku dönemi olacak şekilde tanımlanmıştır(Davis ve ark., 2004). Aktif uyku evresinde sempatik etkinlik artar ve iskelet kaslarına ulaşan sinir uyarılarının sayısı kas tonüsünü arttıracak şekilde yükselir. Yavaş dalga uykusu sırasında ise sempatik etkinlik azalırken parasempatik etkinlik artar, kan basıncı düşer, nabız sayısı azalır, cilt damarları genişler, kaslar genellikle gevşemektedir(France ve Blampied, 1999). Bebeklerde gündüz uyku süreleri 0-2 aylarda 5-6 saat, 3-5 aylarda 3-4 saat, 6-8 aylarda 3 saat, 9-11 aylarda 2-3 saat, 12-17 aylarda 2-3, 18-23 aylarda 2 saat ve 24-36 aylarda 1-2 saat olduğu belirtilmektedir. Bebeklerin kesintisiz gece uyku süreleri ise 0-2 aylarda 5 saat, 3-5 aylarda 7 saat, 6-8 aylarda 7-8 saat, 9-11 aylarda 8 saat, 12-17 aylarda 8-9 saat, 18-23

aylarda 9 saat, 24-36 aylarda 9 saat ve üzeri olduğu saptamışlardır. (Sadeh ve ark., 2009).

2.2.6. Çocuklarda Uyku

Çocuklarda, 1-3 yaş grubunun uyku ihtiyacı 12-14 saat, 3-5 yaş uyku ihtiyacı 11-13 saat, 5-10 yaş grubunda ise 10-11 saattir. 10-17 yaş grubu çocukların, uyku ihtiyacı 8.5–9.5 saat, yetişkinlerin uyku ihtiyacı ise 7-9 saattir(Baysal ve Özgür, 2005).

Uyku yapısında yaşanan bu değişiklikler üç-beş yaş aralığında daha yavaş bir şekilde yaşanır. Uyku 10 saatlik uzun bir gece dönem olarak yoğunlaşmaya başlar. Dört yaşına kadar kısa da olsa gündüz uykuları görülmektedir. Bu dönemde çocukla beraber uyumak, uyku problemleriyle neden olabilir ve var olan uyku problemleri bu dönemde kronikleşebilir (Hall, 2011).

Çocuk dış uyaranlar yardımıyla ve ebeveynler tarafından sağlanan dış faktörler etkisiyle uyumuşsa (sallama, masaj yapma, emzik emdirme vb.) bu uyanmalarda kendiliğinden tekrar uykuya dalamamakta ve aynı şeyleri tekrar istemekte, hatta ağlamaya başlamaktadır (Ferber, 2006).

Çocuk yaklaşık 3 yaşında iken uyku ile ilgili kurallar hem uyku saati için hem de gündüz uykuları için konulmalıdır. Bu kurallar çocuk ile konuşulup, yazılarak duvara asılabilir (Weissbluth, 2003).

2.2.7. Çocuklarda Uyku Düzenini Etkileyen Faktörler

Uyku, en temel anlamda farkındalığın ve çevresel uyaranlara tepkinin azaldığı, kolaylıkla geri dönebilen ve yaşamın temel öğeleri arasında yer alan bir süreçtir. Çocuklarda uyku alışkanlıklarını aile ortamı içerisinde edindikleri bilinmektedir.

Ailenin uyku rutinleri ve düzeni, ev ortamı ve çocuğa bakan kişiyle ilişkisi uyku alışkanlıklarını belirleyen etkenler arasında sayılabilir (Yürümez, 2011).

Uykunun gelişiminde çocuk, ebeveyn ve çevre ile ilgili çeşitli etmenler rol oynamaktadır. Ailenin sosyoekonomik durumu, eğitim düzeyi, fiziki çevre (gürültü, aydınlatma, elektronik alet), yatak ve oda paylaşımı, uyuma saatleri, uyku-uyanma alışkanlıkları gibi durumlar bunlara örnek olarak sayılabilir (Karaçal, 2010).

Çocukların uyku düzenini etkileyen unsurların başında birlikte uyuma sayılabilir. Çocuk ile birlikte uyumu kültürel alışkanlıklardan, ekonomik sebeplerden gerçekleşebildiği gibi ailenin çocuğun uyku sorununu çözmek için sık başvurduğu bir yöntem olarak da karşımıza çıkmaktadır (Owen, 2011).

Okul öncesi dönemde her gece düzenli olarak 7 saat uyuyan çocukların, 8 saat ve daha fazla uyuyanlara göre bilişsel becerilerde düşük puanlar aldıkları ve yıl boyunca bilişsel becerilerde diğer çocuklara göre daha yavaş gelişme gösterdikleri saptanmıştır (Jung ve ark., 2009).

2.3.Çocuk Gelişiminde Ebeveyn Tutumlarının Önemi

Kişilik, her ne kadar doğumdan itibaren tüm yaşantılardan etkilenecek gelişen bir yapı olsa da tüm yaşantıların etki oranı aynı değildir. Anne babanın çocuk yetiştirme tutumları ise diğer tüm faktörlere kıyasla bu gelişim süreci içerisinde daha önemli bir yere sahiptir (Öksüz, 2002). Çocuk insan ilişkilerine ait ilk öğretileri de ailesinden edinir. Özgüven eksikliği, çekingen ve kapalı tavırlar, öfkeli mizaca sahip olması, saldırganlığı, akademik başarısızlık gibi birçok sorun temelinde olumsuz anne baba tutumları ve istenilmeyen bir aile yaşamını barındırmaktadır (Aydoğan ve Koçak, 2003).

Çocuğun dış dünya ile ilişkisi duygusal durumuyla doğrudan bağlantılıdır. Yeterince mutlu olamayan çocuk, çevresi ile sağlıklı iletişim kuramaz. Güvensiz çocuk, çevresinden dışarıya çıkamaz. Bağımlı bırakılmış, cesaretlendirilmemiş ve cezalandırılmış çocuk, çekingen ve ürkek davranır. Kendini umarsız, değersiz, kapana kısılmış ve öfkeli hisseder (Öz, 2004).

Çocuk sıcak ve tutarlı bir aile ortamında huzur ve sevgiyi bulur. Kabul gördüğü ve kişiliğine saygı duyulduğu için kendine yetmeyi, kendine saygı duymayı öğrenir, edindiği özgüven sayesinde çevresine karşı da güven duyar (Oktay, 2002).

Aile içerisindeki etkileşim; çocuğun iki farklı duygu kalıbından birisine sahip olmasını sağlar. Çocuk ya değerli olduğu ya da değersiz olduğunu düşünür. Yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak çocuğa önemli olduğunu hissettirmek, kişilik gelişimi ve diğer insanlarla ilişkileri açısından önemlidir. Makul sayılabilecek yönlendirmeler dışında hayat tarzına müdahale edilmeyen ve kendini özgürce ifade edebilen çocuk "ben değerliyim" diye düşünür. Bu düşünce ise çocuğu yeni atılımlara ve başarılarla götürür (Oktay, 2007). Çocuk aile içerisinde bir birey olarak kabul gördüğü ve kişiliğine saygı duyulduğu için kendine saygı duymayı öğrenir (Oktay, 2007).

2.3.1.Ebeveyn Tutumları

Baumrind tarafından anne babaların çocuk yetiştirme davranışlarına ilişkin yapılan sınıflandırma alanda gerçekleştirilen çalışmalara kuramsal bir temel oluşturmaktadır (Yılmaz, 1999).

2.3.1.1.İlgisiz ve Kayıtsız Tutum

İlgisiz ve kayıtsız tutum sergileyen aileler çocuğun yetenekleri, ilgi ve ihtiyaçlarından bihaberdirler. Çocuk bu aile tipinde sevgi göremediği gibi üzerinde bir kontrol mekanizması da yoktur. Aile, çocuktan beklenen davranışların yerleşmesi için herhangi bir pekiştirici kullanmaz. Anne baba rahatsızlık duymadığı sürece ortada bir sıkıntı yoktur. Fakat olası rahatsızlıklarsa düşmanca bir tavır ile karşılanır (Yavuzer, 2008).

Bu çocuk yetiştirme tipinde çocuğun sergilediği olumsuz ve uygunsuz tavırlara göz yumulur, çocuğun bütün isteklerini olabildiğince karşılanırken, çocuğa sınırsız ve kontrolsüz haklar tanınır (Yavuzer, 2006). Bu aile tipinde çocuk tek başınadır. Bu yalnızlığın, ilgisiz ve sevgisiz ortamın sonucunda çocuğun kişilik gelişimi olumsuz

etkilenir. Bu aile tipi içerisinde yetilen çocuk ileriki yaşantısında kendine ve çevresindeki insanlara güvenmeyen bireylere dönüşür (Tuzcuoğlu,2003).

2.3.1.2.Aşırı Koruyucu Tutum

Çocuğun normalde ihtiyacı olandan daha fazla özen gördüğü ve daha fazla kontrol edildiği bu tutum tipinde anne baba düşman bir çevre içerisinde çocuklarını korur gibi tavırlar sergilerler. Ölçsüz bir özverinin ortaya konulduğu bu aile tipinde ebeveynler çocuktan ezici isteklerde bulunma hakkı elde ettikleri varsayımından hareketle çocuktan bu durumu anlamasını beklerler (Yavuzer, 2008).

Genellikle anne ve çocuk arasındaki ilişkide ortaya çıkan bu aşırı koruyucu davranış şeklinin arka planında annenin duygusal yalnızlığı bulunmaktadır. Aşırı koruyucu davranışlar sergileyen anne çocuğuyla bütünleşerek, çocuğun eli ayağı olmaya çalışır. Bu tip davranışlar ile çocuğuna olan sevgisini gösterdiğini düşünen anne gerçekte kendi yalnızlığını ve mutsuzluğunu karşılamak çabası içerisindeydir. Annenin ilk çocuğunu yitirmesi, sevgi ve sevecenlikten yoksun büyümesi, evlilik yaşamında kocasının çok az yer alması, duygusal yönden dengesiz olması koruyucu tutum içine girmesine neden olabilir (Ömeroğlu, 1996).

Fiziksel koruyuculuğun dışında duygusal alanlarda da koruma güdüsü devreye girebilir. Çocuğun üzüntü, kaygı, korku gibi negatif duyguları yaşamasına müsaade edilmemesi ile çocuk koruma bariyerleri içerisinde büyütülür. Bu tip ortamda yetişen çocuk gerçek yaşam karşısında hazırlıksız kalır (Yavuzer, 2008).

Ebeveynlerinin korumasına alışan çocuklar, ailelerinde uzakta olduklarında yetersiz hissederek sorumluluk altına girmekten kaçarlar (Yörükoğlu, 2000). Bu tip davranışlar sergileyen aileler çocuğun bağımsızlaşmasını engellerler (Kulaksızoğlu, 2004).

Koruyucu ailelerde kurallar da aşırıdır, çocuklardan hep başarı ve yaşlarından beklenmeyecek olgunluk göstermesi istenir. Çocuğun çevresi, kıyafetleri, aktiviteleri vs aileleri tarafından seçilir. Çocuklarını bir gururlanma nesnesi olarak gören ebeveynler başarısızlık durumunu bağışlayamazlar, yanlış ve başarısızlık genellikle manevi cezalar ve ayıplama ile karşılanır (Yavuzer, 1994).

Bu aile tipi içerisinde kendi başına karar veremeyen, bağımlı çocuk ortaya çıkar (Çağdaş ve Seçer, 2004). Aşırı korunma sonucunda karar vermekten aciz, girişkenlik yeteneği olmayan çocuklar ortaya çıkmaktadır. El becerilerinin gelişmemesi en sık görülen durumdur. İsteklerin ağlayarak ifade edilmesi, aşırı inatlaşma bu çocuklarda çok sık görülen tepkilerdir (Akın, 2002; Yavuzer, 1999; Yörükoğlu, 2004)

Aşırı korumacı çocuk yetiştirme tutumu özellikle geç veya güç çocuk sahibi olan ebeveynler tarafından sergilenmektedir. Çalışmayan annelerin, kendilerini çocuklarına daha fazla adanması nedeni ile kendi yeterlilik duygularını doyurdukları söylenmektedir. Karı-koca ilişkisinin yeterince doyum sağlamadığı ailelerde de sıklıkla görülmektedir(Ağır ve ark., 2005).

Topses (2009), çocuğun gelişim süreci içinde gelişebilecek olan gelişim görevlerini ve gelişim sürecinin davranışlara dönük yeterliliklerini dikkate almadan, anne-babanın çocuklar üzerindeki sürekli koruyucu davranışlarını sürdürmeleri sonucunda; bağımlı, edilgen özerk davranışlar ve yeterliliklerle iç denetimli olmayan bireylerin yetişmesine neden olabileceğini belirtmiştir. Duygularını tanımayı ve onları yaşamayı öğrenememekte ve duygularından kaçarak onları bastırmaya çalışmaktadır (Yavuzer, 2003; Yörükoğlu, 2004).

2.3.1.3.Dengesiz ve Kararsız Tutum

Anne ve babanın birbirlerinden farklı ve hatta tezat davranışlar sergilemesi ile ortaya çıkan çocuk yetiştirme tipidir. Eşlerin çocuk yanlarındayken çocuğa yönelik tutum ve davranışlarını eleştirmeleri, biri tarafından onaylanan ve olumlu görülenin diğeri tarafından reddedilmesi, ya da taraflardan birinin çocuk kayırması örnek gösterilebilir. Çocuğa sözünü dinletmek için çaba harcayan anne babanın, çocuğun istenilene yerine getirmesi için önce ricacı olduğu, sonra yüksek tonda konuştuğu, istenilene ulaşamadığı takdirde dövdüğü, en sonda ise çocuktan af dilediği görülebilir. Bu tip davranışlar tutarsızdır. Bu durumda çocuk hangi davranışın nerede, ne zaman istenmediğini anlayamaz. Çocuğun davranışın doğru ya da yanlış oluşunu değil de sonucundan nasıl kurtulacağını düşünerek anne babanın ruh haline göre hareket etmesine neden olur (Yörükoğlu, 2013).

2.3.1.4.İzin Verici Tutum

Bu tutum tipinde anne baba çocuğa karşı çok ilgili ve duyarlıdır. Çocuğa aile ve toplum içinde uyması gereken kurallar öğretilmez, çocuk yaptıkları ve yapmadıkları neticesinde herhangi bir yaptırım ile karşılaşmaz. Çocuk olabildiğince az engellenirken, cinsel ve saldırgan dürtüler dahi görmezden gelinir. Çocuğun herhangi bir sesçimine, uyku, oyun ve yemek saat ve düzenlerine karışılmaz (Haktanır, 2002)

Özgür bir ortam gibi görünüyorsa da çocuklara hiçbir sınır koyulmaması, disiplinsiz, sınırlarını çizemeyen, söz dinlemeyen bireylere dönüşmelerine sebep olur (Öz, 2004).

Bu tip bir aile içerisinde kuralsız yaşayan çocuklar, kural ile ilk kez okulda karşılaştıklarında hayal kırıklıklarıyla beraber uyum sorunu da yaşarlar (Yavuzer, 1999). Disiplin, çocuğa erken dönemde öğretilmesi bir davranış biçimidir, erken dönemde öğrenilmediği takdirde hem çocuk hem de ebeveynleri sorun yaşar (Öz, 2004).

Aşırı izin verici tutum ile yetişen çocuğun, ileride toplum kurallarına da uymakta zorlandığı, toplumun vermediği hakları kendine tanımaya kalktığı ifade edilmektedir. Bu tutumla yetiştirilen çocuğun sosyal sorumluluk düzeyinin düşük olduğu, dürtüsel davranış ve saldırganlığın yüksek olduğu ifade edilmiştir (Yavuzer, 2003; Yörükoğlu, 2004).

2.3.1.5.Baskıcı -Otoriter Tutum

Kontrolün yüksek, kabul ve ilginin düşük seviyelerde olduğu çocuk yetiştirme şeklidir. Kurallar koyulur fakat çocuğa sebepleri açıklanmaz ve bu kurallara sıkı bir uyum beklenir. Boyun eğmenin bir erdem sayıldığı bu aile tipinde anne baba kendilerini toplumsal otoritenin temsilcisi olarak sayarlarken çocuktan mutlak itaat bekler. Çocuğun bireysel özellikleri, ilgi ve ihtiyaçları umursanmaz. Çocukların sorgulamaksızın ebeveynlerin sözlerini kabul etmesi beklenilir. Bu ortamda yaşayan çocuk sürekli yanlış yapma korkusu yaşarken duygu ve istekleri önemsenmediği için bunları içinde tutmaya çabalar (Haktanır, 2002).

Aşırı baskı altında ve davranışları başkalarınınca düzenlenen çocuklar, özdenetim geliştiremez ve denetim dışına çıktıklarında kendilerini kontrol edemezler. Bu tip bir ortamda büyüyen çocuklar yetişkinliklerinde ya sorumsuz, kontrolsüz ve aşırı davranışlar sergiler ya da kolaylıkla başkalarının kontrolü altına girebilen, pasif, tepkisiz bireyler olurlar (Cüceloğlu, 2000).

Aydın ve arkadaşları (2005), baskıcı-otoriter anne-baba modelinin bizim kültürümüzde fazlaca kullanılan bir yaklaşım biçimi olduğunu belirtmektedirler. Bu tutumda, çocuğun kendi başına bir şey yapmasına izin verilmemekte, sürekli ceza uygulanmaktadır. Yapılan birçok davranış, korkutma, cezalandırma ve sindirme ile uygulanmaktadır. Bir otorite modeli bulunmakta ve bu otoritenin dedikleri uygulanmak zorundadır. Otorite dışında kalan çocuk, tek başına bir şey yapamamakta ve kendini geliştirememektedir. Bu tutumda yetiştirilen çocuğun, kendine güven kazanması, kendini geliştirmesi ve yeni şeyler denemesi çok zor olmaktadır. Sağlıklı bir kişilik yapıları olmadığı için hep birinin denetimi altında olmayı ve risk almamayı tercih etmektedirler. Baskıcı-otoriter tutumda yetişen çocukların, duygusal gelişim alanında da geride kaldıkları gözlenmektedir. Bir şeyler yapma ve yeni şeyler başarma oranlarının çok düşük olduğu gözlenmekte, bu nedenle kendilerine güvenemedikleri ifade edilmektedir.

2.3.1.6. Demokratik Tutum

Demokratik aile içerisinde çocuklar ayrı bir kişi olarak kabul edilirler. Bu aile tipi, çocuklarına değer verir, özerk ve bağımsız olarak kişilik geliştirmesine destek olurlar (Kulaksızoğlu, 2011).

Demokratik aile içerisinde çocuğa sevgi karşılıksız verilir, anne-baba çocuğun ilgi ve gereksinimlerine duyarlıdır. Çocuğa verilecek sorumluluğun yetenek ve kapasitesini aşmamasına özen gösterilir. Çocuğa deneme ve yanılma payı bırakılır (Türkbay ve ark., 2007).

Demokratik ailelerde çocuğa kendi işini görebilmeleri için fırsatlar sunulur ve özgür davranış takdirle karşılanır (Yörükoğlu, 2000). Demokratik aile tipinde sınırlar belli olsa da her zaman çocuğa söz hakkı tanınır, duygu ve düşüncelerine saygı duyulur.

Bu yetiştirme tutumu sayesinde çocuk yüksek özgüven sahibi olur, kendi kendine karar verip sorumluluk taşımasını öğrenir (Yavuzer, 1994).

Çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması ve ideale yakın yetişebilmesi için en uygun çocuk yetiştirme tutumu demokratik tutumdur. Demokratik tutum sergileyen anne ve babalar çocuklarını denetlerken aynı zamanda ihtiyaçlarını da karşılarlar. Anne baba davranışları tutarlı, kararlı ve güven vericidir. Bu sayede kendini rahat hisseden çocuk duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilme imkanı bulur (Yıldırım, 2006).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde kullanılan sosyodemografik form ile uyku alışkanlıkları ile ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları ölçeklerinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları açıklanacaktır.

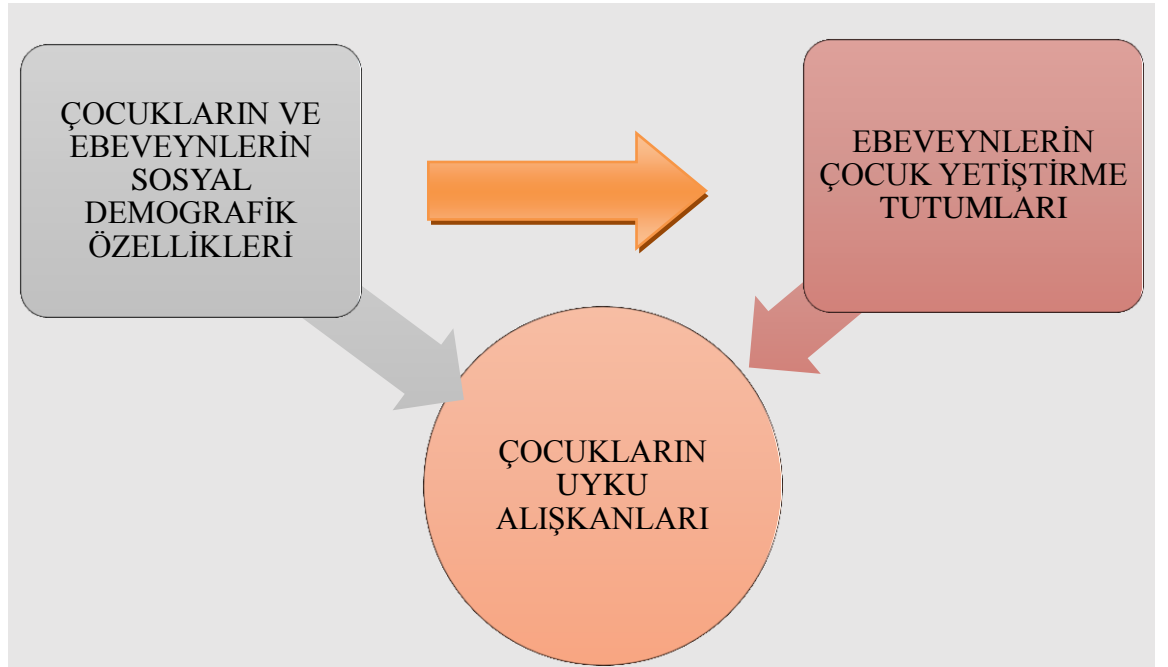
1

1

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma,saptamayı hedefleyen tasvir edici bir çalışmadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli şeklinde hazırlanmıştır.

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli



3.2. Araştırmanın Evreni ve rneklemi

Bu çalışmanın evreni İstanbul ilinde yaşayan 3-6 yaş aralığında okul öncesinde öğrenim gören öğrencilerin anne veya babaları oluşturmaktadır. Araştırmanın rneklemi 2 Ocak –19 Ocak 2018 tarihleri arasında google drive üzerinden oluşturulan anket çalışmasına gönüllü olarak katılan 200ebeveyndenoluşmuştur.

3.3. Verileri Toplama Araçları

Araştırmaya katılanların sosyodemografik özelliklerin tespiti için hazırlanan form ile birlikte uyku alışkanlarını belirlemek için Owens ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen Uyku Alışkanları lği ve ebeveynlerin ocuk yetiştirme tutumlarını belirlemek için Schaefer ve Bell (1958) tarafından geliştirilen ve zer (1978) tarafından Türkçeye uyarlanan Aile hayatı ve ocuk Yetiştirme Tutumları lği açıklanmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bu formunda (3-6 yaş arasındaki çocukların; cinsiyet, yaş, kaç kardeş oldukları gibi ve ebeveynlerin; yaşı, eğitim düzeyi gibi) sorular yer almaktadır (EK-1 ve EK-2).

3.3.2.Uyku Alışkanları lği

Owens ve arkadaşları (2000) tarafından ölçek geliştirildi. Ölçek 33 madden 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Boyut bir, yatma zamanı direnci; boyut iki, uykuya dalmanın

gecikmesi; boyut üç, uyku süresi; boyut dört, uyku kaygısı; boyut beş, gece uyanmaları; boyut altı, parasomniler; boyut yedi, uykuda solunumun bozulması ve boyut sekiz, gün içinde uykululuk şeklindedir. Ölçek, geriye dönük şekilde ebeveynlerce doldurulmaktadır. Ölçekte 1,2,3,10,11 ve 26. maddeler ters kodlanmaktadır ayrıca 32. ve 33. maddeler de uykusu gelmez: 0, çok uykusu gelir: 1, uyuyakalır: 2 olarak kodlanmaktadır (Akt. Perdahlı-Fiş. Ark. 2010).

Tablo 1. Uyku Alışkanlıkları Ölçeği Güvenirlik Katsayısı

	<u>Cronbach's Alfa</u>
Uyku alışkanlıkları ölçeği	0.687

Okul öncesi eğitim alan 3-6 yaş arasındaki çocukların uyku alışkanlıklarını belirlemek için ebeveynlere uygulanan uyku alışkanlıkları ölçeğinin Cronbach alfa katsayısı 0.687 olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

3.3.3. Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumları Ölçeği

Schaefer ve Bell (1958) tarafından ölçek geliştirilmiştir. Ölçek Güney Le Compte, Ayhan Le Compte ve Serap özer (1978) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği .58 ile .88 arasında bulunmuştur. Ölçek 60 maddeden oluşan 4'lü likertlidir. 29 ve 44 maddelere verilen yanıtlar tersine puanlanır. Alt ölçekler aşağıda yer almaktadır: 1. Aşırı kontrolcü annelik (16 madde), Bu bölümde 1,3,4,7,11,12,14,26,27,28,32,34,36,46,51,57 soru maddeleri yer almaktadır. 2. Demokratik tutum ve eşitlik tanıma (9 madde), Bu bölümde 2,13,18,22,29,37,44,45,59 soru maddeleri yer almaktadır. 3. Ev kadınlığı rolünü reddetme (13 madde) , Bu bölümde 6,9,16,17,21,23,31,38,41,42,49,52,55 soru maddeleri bulunur. 4. Karı-koca geçimsizliği (6 madde), Bu bölümde 8,19,33,40,48,54 soru maddeleri bulunmaktadır. 5. Sıkı disiplin (16 madde), Bu bölümde 5,10,15,20,24,25,30,35,39,43,47,50,53,56,58,60 soru maddeleri yer almaktadır (Özben ve ark. 2002).

Tablo 2. Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği Güvenirlik Katsayısı

	<u>Cronbach's Alfa</u>
Aşırı kontrolcü annelik ölçeği	0.856
Demokratik tutum ve eşitlik tanıma ölçeği	0.712
Ev kadınlığı rolünü reddetme ölçeği	0.848
Karı koca geçimsizliği ölçeği	0.719
Sıkı disiplin ölçeği	0.842

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarını öğrenmek için ebeveynlere uygulanan çocuk yetiştirme tutumu ölçeğinin alt ölçeklerinin cronbach alfa değerleri sırasıyla: 0.856; 0.712; 0.848; 0.719 ve 0.842 şeklinde bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veriler 2 Ocak 2018 – 19 Ocak 2018 aralığında toplanmıştır. Araştırmaya katılan ebeveynlere; sosyodemografik form, çocuklarının uyku alışkanlıklarını öğrenmek için Uyku Alışkanlıkları Ölçeği ile ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarını öğrenmek adına Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumları Ölçeği sanal ortamda google drive üzerinde ebeveynlere sunularak araştırma verileri elde edilmiştir.

3.5. İstatistiksel Analizler

Toplanan veri SPSS 21.0 aracılığı ile analiz edilirken; değerlendirme aşamasında tanımlayıcı istatistiksel metotlar kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomniler, uykuda solunum bozulması, gün içinde uyukluluk, uyku alışkanlıkları, aşırı kontrolcü annelik, demokratik tutum ve

eşitlik tanıma, ev kadınlığı rolünü reddetme, karı koca geçimsizliği ve sıkı disiplin ölçeklerinden alınan puanların normal dağılmadığı saptanmıştır [$p<0.05$]. Bu araştırma şu analizler kullanılmıştır: Mann-Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi ve Spearman Korelasyon Analizidir.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde okul öncesi eğitim alan çocukların uyku alışkanlıkları ile ebeveynlerinin çocuk yetiştirme tutumlarından toplanan veriler yer almaktadır.

4.1 Ebeveynlerin ve Çocuklarına Ait Sosyodemografik Özelliklerinin Betimleyici İstatistikleri

Ebeveynlerin ve çocukların sosyodemografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 4.1 ve Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılan Ebeveynlerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=173)

Bireysel Özellikler	f	%
Ebeveyn		
Anne	178	89.0
Baba	22	11.0
Yaş		
23-29 yaş arası	30	15.0
30-39 yaş arası	146	73.0
40 yaş ve üzeri	24	12.0
Anne eğitim		
Ortaöğretim mezunu ve aiti	32	16.0
Yüksek öğretim	168	84.0
Baba eğitim		
Ortaöğretim mezunu ve aiti	31	15.5
Yüksek öğretim	169	84.5
Ebeveyn birlikteliği		
Birlikte	195	97.5
Ayrı	5	2.5
Gelir		
Orta	114	57.0
İyi	86	43.0

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi; ebeveynlerin %89.0’u (n=178) anne olduğu ve %11.0’inin (n=22) baba olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin yaş ortalaması 33.92 ± 4.55 olduğu, annelerin %84.0’ü (n=168) yüksek öğretim mezunu olduğu, babaların %84.5’u (n=169) yüksek öğretim mezunu olduğu, %97.5’u (n=195) eşiyile birlikte olduğu ve %57.0’sinin (n=114) geliri orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 4.2: Çocukların Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı

Bireysel Özellikler	f	%
Cinsiyet		
Kız	90	45.0
Erkek	110	55.0
Yaş		
3 yaşında	92	46.0
4 yaşında	40	20.0
5 yaşında	41	20.5
6 yaşında	27	13.5
Kaç aylık doğduğu		
7 aylık	2	1.0
8 aylık	21	10.5
9 aylık	177	88.5
Doğun sırası		
İlk çocuk	152	76.0
Ortanca çocuk	12	6.0
Son çocuk	36	18.0
Kardeş durumu		
Tek çocuk	96	48.0
İki kardeş	87	43.5
İki kardeş üzeri	17	8.5
Kronik bir hastalık olup olmadığı		
Yok	195	97.5
Var	5	2.5
Kardeşinde kronik bir hastalık olup olmadığı		
Yok	195	97.5
Var	5	2.5
Uyku problemi olup olmadığı		
Yok	156	78.0
Var	44	22.0

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi; çocukların %55.0’i (n=110) erkek olduğu, %46.0’sı (n=92) 3 yaşında olduğu, %88.5’u (n=177) 9 aylık dünyaya geldiği, %76.0’sı (n=152) ilk çocuk olduğu, %48.0’i (n=96) tek çocuk olduğu, %97.5’unun (n=195) kronik bir hastalığı olmadığı, %97.5’unun (n=195) kardeşinde kronik bir hastalığı olmadığı ve %78.0’inin (n=156) uyku problemi yaşamadığı görülmüştür.

4.2 Çocukların Uyku Alışkanlıklarının Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Çocukların uyku alışkanlıklarının sırası ile cinsiyet, yaş, kardeş sayısı gibi sosyodemografik değişkenler ile farklılaşma durumu incelenmiştir.

Tablo 4.3: Çocukların Cinsiyetlerine Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yatma zamanı direnci	Kız	90	102.05	9184.50	4810.50	-0.345	0.730
	Erkek	110	99.23	10915.50			
	Toplam	200					
Uykuya dalmanın gecikmesi	Kız	90	104.16	9374.50	4620.50	-0.956	0.339
	Erkek	110	97.50	10725.50			
	Toplam	200					
Uyku süresi	Kız	90	102.03	9183.00	4812.00	-0.376	0.707
	Erkek	110	99.25	10917.00			
	Toplam	200					
Uyku kaygısı	Kız	90	101.89	9170.00	4825.00	-0.311	0.756
	Erkek	110	99.36	10930.00			
	Toplam	200					
Gece uyanmaları	Kız	90	104.06	9365.50	4629.50	-0.805	0.421
	Erkek	110	97.59	10734.50			
	Toplam	200					
Parasomniler	Kız	90	97.96	8816.00	4721.00	0.574	0.566
	Erkek	110	102.58	11284.00			
	Toplam	200					
Uykuda solunum bozulması	Kız	90	98.82	8893.50	4798.50	-0.393	0.695
	Erkek	110	101.88	11206.50			
	Toplam	200					
Gün içinde uyukluluk	Kız	90	104.86	9437.50	4557.50	-0.974	0.330
	Erkek	110	96.93	10662.50			
	Toplam	200					
Uyku alışkanlıkları ölçeği	Kız	90	101.40	9126.00	4869.00	-0.199	0.842
	Erkek	110	99.76	10974.00			
	Toplam	200					

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi; çocukların cinsiyet grupları ile yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomniler, uykuda solunum bozulması, gün içinde uyukluluk ve uyku alışkanlıkları ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir [Sırasıyla: U=4810.50; U=4620.50; U=4812.00; U=4825.00; U=4629.50; U=4721.00; U=4798.50; U=4557.50 ve U=4869.00 ; p>0.05].

Tablo 4.4: Çocukların Yaşları İle Çocukların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Yaş
Yatma zamanı direnci alt ölçeğinin puanları	r	-0.177
	p	0.099
Uykuya dalmanın gecikmesi alt ölçeğinin puanları	r	-0.074
	p	0.296
Uyku süresi alt ölçeğinin puanları	r	-0.060
	p	0.398
Uyku kaygısı alt ölçeğinin puanları	r	-0.141
	p	0.046*
Gece uyanmaları alt ölçeğinin puanları	r	-0.215
	p	0.002**
Parasomniler alt ölçeğinin puanları	r	-0.091
	p	0.202
Uykuda solunum bozulması alt ölçeğinin puanları	r	0.008
	p	0.912
Gün içinde uyukluluk alt ölçeğinin puanları	r	0.148
	p	0.056
Uyku alışkanlıkları ölçeğinin puanları	r	-0.093
	p	0.188

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.4’de; çocukların yaşları ile yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, parasomniler, uykuda solunum bozulması, gün içinde uyukluluk ve uyku alışkanlıkları ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır [Sırasıyla: $r=-0.177$; $r=-0.074$; $r=-0.060$; $r=-0.091$; $r=0.008$; $r=0.148$ ve $r=-0.093$; $p>0.05$].

Çocukların yaşları artışına bağlı olarak uyku kaygısı ve gece uyanmaları ölçeklerinden elde edilen puanların düştüğü görülmüştür [Sırasıyla; $r=-0.141$ ve $r=-0.215$; $p<0.05$].

Tablo 4.5: Çocukların Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Yatma zamanı direnci	Tek çocuk	96	108.40	2	3.498	0.175
	İki kardeş	87	92.96			
	İki kardeş üzeri	17	94.47			
	Toplam	200				
Uykuya dalmanın gecikmesi	Tek çocuk	96	97.29	2	2.308	0.315
	İki kardeş	87	100.84			
	İki kardeş üzeri	17	116.85			
	Toplam	200				
Uyku süresi	Tek çocuk	96	97.79	2	5.091	0.078
	İki kardeş	87	98.16			
	İki kardeş üzeri	17	127.82			
	Toplam	200				
Uyku kaygısı	Tek çocuk	96	109.83	2	4.981	0.083
	İki kardeş	87	91.29			
	İki kardeş üzeri	17	94.94			
	Toplam	200				
Gece uyanmaları	Tek çocuk	96	103.41	2	0.977	0.614
	İki kardeş	87	96.10			
	İki kardeş üzeri	17	106.59			
	Toplam	200				
Parasomniler	Tek çocuk	96	103.46	2	1.367	0.505
	İki kardeş	87	95.48			
	İki kardeş üzeri	17	109.44			
	Toplam	200				
Uykuda solunum bozulması	Tek çocuk	96	99.96	2	1.592	0.451
	İki kardeş	87	98.02			
	İki kardeş üzeri	17	116.26			
	Toplam	200				
Gün içinde uyukluluk	Tek çocuk	96	98.65	2	0.525	0.769
	İki kardeş	87	100.78			
	İki kardeş üzeri	17	109.53			
	Toplam	200				
Uyku alışkanlıkları ölçeği	Tek çocuk	96	106.41	2	2.940	0.230
	İki kardeş	87	92.52			
	İki kardeş üzeri	17	107.97			
	Toplam	200				

Tablo 4.5’de; çocukların kardeş sayısı ile yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomniler, uykuda solunum bozulması, gün içinde uyukluluk ve uyku alışkanlıkları ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir [Sırasıyla: $\chi^2=3.489$; $\chi^2=2.308$; $\chi^2=5.091$; $\chi^2=4.981$; $\chi^2=0.977$; $\chi^2=1,367$; $\chi^2=1.592$; $\chi^2=0.525$ ve $\chi^2=2.940$; $p>0.05$].

Tablo 4.6: Çocuklarda Uyku Problemi Olup Olmadığına Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yatma zamanı direnci	Yok	156	86.81	13543.00	1297.00	-6.333	0.001**
	Var	44	149.02	6557.00			
	Toplam	200					
Uykuya dalmanın gecikmesi	Yok	156	89.95	14032.00	1786.00	-5.733	0.001**
	Var	44	137.91	6068.00			
	Toplam	200					
Uyku süresi	Yok	156	93.50	14585.50	2339.50	-3.572	0.001**
	Var	44	125.33	5514.50			
	Toplam	200					
Uyku kaygısı	Yok	156	89.86	14018.50	1772.50	-4.959	0.001**
	Var	44	138.22	6081.50			
	Toplam	200					
Gece uyanmaları	Yok	156	90.43	14106.50	1860.50	-4.740	0.001**
	Var	44	136.22	5993.50			
	Toplam	200					
Parasomniler	Yok	156	91.52	14276.50	2030.50	-4.221	0.001**
	Var	44	132.35	5823.50			
	Toplam	200					
Uykuda solunum bozulması	Yok	156	93.81	14635.00	2389.00	-3.246	0.001**
	Var	44	124.20	5465.00			
	Toplam	200					
Gün içinde uyukluluk	Yok	156	93.38	14568.00	2322.00	-3.309	0.001**
	Var	44	125.73	5532.00			
	Toplam	200					
Uyku alışkanlıkları ölçeği	Yok	156	83.76	13067.00	821.00	-7.706	0.001**
	Var	44	159.84	7033.00			
	Toplam	200					

**p<0.001

Tablo 4.6’da; yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomniler, uykuda solunum bozulması, gün içinde uyukluluk ve uyku alışkanlıkları ölçeklerinden elde edilen puanlarda uyku problemi yaşayan çocukların aleyhine anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır [Sırasıyla;U=1297.00; U=1786.00; U=2339.50; U=1772.50; U=1860.50; U=2030.50; U=2389.00; U=2322.00 ve U=821.00; p<0.01]. Uyku problemi yaşayan çocukların bu ölçeklerde uyku problemi yaşamayan çocuklara göre daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.

Tablo 4.7: Çocukların Ebeveynlerinin Yaşları İle Çocukların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Yaş
Yatma zamanı direnci alt ölçeğinin puanları	r	-0.051
	p	0.470
Uykuya dalmanın gecikmesi alt ölçeğinin puanları	r	-0.070
	p	0.327
Uyku süresi alt ölçeğinin puanları	r	-0.055
	p	0.442
Uyku kaygısı alt ölçeğinin puanları	r	-0.041
	p	0.565
Gece uyanmaları alt ölçeğinin puanları	r	-0.152
	p	0.031*
Parasomniler alt ölçeğinin puanları	r	-0.217
	p	0.002**
Uykuda solunum bozulması alt ölçeğinin puanları	r	-0.062
	p	0.383
Gün içinde uyukluluk alt ölçeğinin puanları	r	0.065
	p	0.360
Uyku alışkanlıkları ölçeğinin puanları	r	-0.088
	p	0.216

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.7’de; çocukların ebeveynlerinin yaşları ile çocukların yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, uyku kaygısı, uykuda solunum bozulması, gün içinde uyukluluk ve uyku alışkanlıkları ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır [Sırasıyla: $r=-0.051$; $r=-0.070$; $r=-0.055$; $r=-0.041$; $r=0.062$; $r=0.065$ ve $r=-0.088$; $p>0.05$].

Ebeveynlerin yaşlarının artışına bağlı olarak çocukların parasomniler ve gece uyanmaları ölçeklerden elde edilen puanların düştüğü sonucuna varılmıştır [Sırasıyla; $r=-0.152$ ve $r=-0.217$; $p<0.05$].

Tablo 4.8: Çocukların Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yatma zamanı direnci	Ortaöğretim ve altı	32	98.94	3166.00	2638.00	-0.168	0.867
	Yüksek öğretim	168	100.80	16934.00			
	Toplam	200					
Uykuya dalmanın gecikmesi	Ortaöğretim ve altı	32	100.80	3225.50	2678.50	-0.037	0.970
	Yüksek öğretim	168	100.44	16874.50			
	Toplam	200					
Uyku süresi	Ortaöğretim ve altı	32	98.11	3139.50	2611.50	-0.283	0.777
	Yüksek öğretim	168	100.96	16960.50			
	Toplam	200					
Uyku kaygısı	Ortaöğretim ve altı	32	94.47	3023.00	2495.00	-0.652	0.515
	Yüksek öğretim	168	101.65	17077.00			
	Toplam	200					
Gece uyanmaları	Ortaöğretim ve altı	32	84.19	2694.00	2166.00	-1.779	0.075
	Yüksek öğretim	168	103.61	17406.00			
	Toplam	200					
Parasomniler	Ortaöğretim ve altı	32	99.33	3178.50	2650.50	-0.128	0.898
	Yüksek öğretim	168	100.72	16921.50			
	Toplam	200					
Uykuda solunum bozulması	Ortaöğretim ve altı	32	103.48	3311.50	2592.50	-0.336	0.737
	Yüksek öğretim	168	99.93	16788.50			
	Toplam	200					
Gün içinde uyukluluk	Ortaöğretim ve altı	32	94.39	3020.50	2492.50	-0.658	0.510
	Yüksek öğretim	168	101.66	17079.50			
	Toplam	200					
Uyku alışkanlıkları ölçeği	Ortaöğretim ve altı	32	89.97	2879.00	2351.00	-1.124	0.261
	Yüksek öğretim	168	102.51	17221.00			
	Toplam	200					

Tablo 4.8’de; anne eğitim seviyesi ile gruplar arasında yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomniler, uykuda solunum bozulması, gün içinde uyukluluk ve uyku alışkanlıkları ölçeklerden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır [Sırasıyla: U=2638.00; U=2678.50; U=2611.50; U=2495.00; U=2166.00; U=2650.50; U=2592.50; U=2492.50 ve U=2351.00 ; p>0.05].

Tablo 4.9: Çocukların Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yatma zamanı direnci	Ortaöğretim ve altı	31	127.61	3956.00	1779.00	-2.854	0.004**
	Yüksek öğretim	169	95.53	16144.00			
	Toplam	200					
Uykuya dalmanın gecikmesi	Ortaöğretim ve altı	31	114.45	3548.00	2187.00	-1.724	0.085
	Yüksek öğretim	169	97.94	16552.00			
	Toplam	200					
Uyku süresi	Ortaöğretim ve altı	31	113.11	3506.50	2228.50	-1.463	0.143
	Yüksek öğretim	169	98.19	16593.50			
	Toplam	200					
Uyku kaygısı	Ortaöğretim ve altı	31	126.98	3936.50	1798.50	-2.808	0.005**
	Yüksek öğretim	169	95.64	16163.50			
	Toplam	200					
Gece uyanmaları	Ortaöğretim ve altı	31	92.37	2863.50	2367.50	-0.870	0.384
	Yüksek öğretim	169	101.99	17236.50			
	Toplam	200					
Parasomniler	Ortaöğretim ve altı	31	101.24	3138.50	2596.50	-0.079	0.937
	Yüksek öğretim	169	100.36	16961.50			
	Toplam	200					
Uykuda solunum bozulması	Ortaöğretim ve altı	31	102.39	3174.00	2561.00	-0.208	0.835
	Yüksek öğretim	169	100.15	16926.00			
	Toplam	200					
Gün içinde uyukluluk	Ortaöğretim ve altı	31	106.44	3299.50	2435.50	-0.628	0.530
	Yüksek öğretim	169	99.41	16800.50			
	Toplam	200					
Uyku alışkanlıkları ölçeği	Ortaöğretim ve altı	31	119.05	3690.50	2044.50	-1.943	0.052
	Yüksek öğretim	169	97.10	16409.50			
	Toplam	200					

Tablo 4.9'da; baba eğitim seviyesi ile gruplar arasında uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, gece uyanmaları, parasomniler, uykuda solunum bozulması, gün içinde uyukluluk ve uyku alışkanlıkları ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir fark görülmemektedir [Sırasıyla: U=2187.00; U=2228.50; U=2367.50; U=2596.50; U=2561.00; U=2435.50 ve U=2044.50 ; p>0.05].

Babası ortaöğretim mezunu ve altı olan çocukların yatma zamanı direnci ve uyku kaygısı ölçeklerinden aldıkları puanların babası yüksek öğretim mezunu olan çocukların yatma zamanı direnci ve uyku kaygısı ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır [Sırasıyla; U=1779.00 ve U=1798.50; p<0.01].

Tablo 4.10: Çocukların Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Yatma zamanı direnci	Orta	114	100.68	11477.50	4881.50	-0.051	0.959
	İyi	86	100.26	8622.50			
	Toplam	200					
Uykuya dalmanın gecikmesi	Orta	114	103.01	11743.50	4615.50	-0.835	0.404
	İyi	86	97.17	8356.50			
	Toplam	200					
Uyku süresi	Orta	114	99.56	11349.50	4794.50	-0.294	0.769
	İyi	86	101.75	8750.50			
	Toplam	200					
Uyku kaygısı	Orta	114	100.66	11475.00	4884.00	-0.045	0.964
	İyi	86	100.29	8625.00			
	Toplam	200					
Gece uyanmaları	Orta	114	99.65	11360.50	4805.50	-0.244	0.808
	İyi	86	101.62	8739.50			
	Toplam	200					
Parasomniler	Orta	114	103.95	11850.00	4509.00	-0.990	0.322
	İyi	86	95.93	8250.00			
	Toplam	200					
Uykuda solunum bozulması	Orta	114	99.75	11372.00	4817.00	-0.221	0.825
	İyi	86	101.49	8728.00			
	Toplam	200					
Gün içinde uyukluluk	Orta	114	103.03	11745.50	4613.50	-0.720	0.472
	İyi	86	97.15	8354.50			
	Toplam	200					
Uyku alışkanlıkları ölçeği	Orta	114	101.96	11623.50	4735.50	-0.411	0.681
	İyi	86	98.56	8476.50			
	Toplam	200					

Tablo 4.10'da; çocukların ailelerinin gelir düzeylerine göre gruplar arasında yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomniler, uykuda solunum bozulması, gün içinde uyukluluk ve uyku alışkanlıkları ölçeklerden elde edilen puanları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir [Sırasıyla: U=4881.50; U=4615.50; U=4794.50; U=4884.00; U=4805.50; U=4509.00; U=4817.00; U=4613.50 ve U=4735.50 ; p>0.05].

4.3 Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarını sırası ile çocuklarının cinsiyeti, çocuklarının yaşı, çocuklarının kaç kardeş olduğu, yaş gibi sosyodemografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

Tablo 4.11: Ebeveynlerin Çocuklarının Cinsiyetlerine Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Aşırı kontrolcü annelik alt ölçeği	Kız	90	106.68	9601.00	4394.00	-1.367	0.172
	Erkek	110	95.45	10499.00			
	Toplam	200					
Demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt ölçeği	Kız	90	100.09	9008.00	4913.00	-0.091	0.927
	Erkek	110	100.84	11092.00			
	Toplam	200					
Ev kadınlığı rolünü reddetme alt ölçeği	Kız	90	100.88	9079.50	4915.50	-0.085	0.932
	Erkek	110	100.19	11020.50			
	Toplam	200					
Karı koca geçimsizliği alt ölçeği	Kız	90	103.36	9302.50	4692.50	0.636	0.525
	Erkek	110	98.16	10797.50			
	Toplam	200					
Sıkı disiplin alt ölçeği	Kız	90	104.91	9441.50	4553.50	-0.975	0.329
	Erkek	110	96.90	10658.50			
	Toplam	200					

Tablo 4.11’de; ebeveynlerin çocuklarının cinsiyetleri ile gruplar arasında aşırı kontrolcü annelik, demokratik tutum ve eşitlik tanıma, ev kadınlığı rolünü reddetme, karı koca geçimsizliği ve sıkı disiplin ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir fark görülmemektedir [Sırasıyla: U=4394.00; U=4913.00; U=4915.50; U=4692.50 ve U=4553.50 ; p>0.05].

Tablo 4.12: Ebeveynlerin Çocuklarının Yaşları İle Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Yaş
Aşırı kontrolcü annelik alt ölçeğinin puanları	r	-0.029
	p	0.683
Demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt ölçeğinin puanları	r	0.060
	p	0.399
Ev kadınlığı rolünü reddetme alt ölçeğinin puanları	r	-0.174
	p	0.014*
Karı koca geçimsizliği alt ölçeğinin puanları	r	-0.080
	p	0.260
Sıkı disiplin alt ölçeğinin puanları	r	0.006
	p	0.931

*p<0.05

Tablo 4.12’de; ebeveynlerin çocuklarının yaşları ile ebeveynlerin aşırı kontrolcü annelik, demokratik tutum ve eşitlik tanıma, karı koca geçimsizliği ve sıkı disiplin ölçeklerinden elde edilen puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir [Sırasıyla: r=-0.029; r=0.060; r=-0.174; r=-0.080 ve r=0.006; p>0.05].

Çocuklarının yaşları büyüdükçe ebeveynlerin ev kadınlığı rolünü reddetme ölçeğinden elde ettikleri puanların azaldığı sonucuna varılmıştır [r=-0.174; p<0.05].

Tablo 4.13: Ebeveynlerin Çocuklarının Kaç Kardeş Oldıklarına Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Aşırı kontrolcü annelik alt ölçeği	Tek çocuk	96	91.17	2	5.043	0.080
	İki kardeş	87	110.32			
	İki kardeş üzeri	17	102.94			
	Toplam	200				
Demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt ölçeği	Tek çocuk	96	93.92	2	6.284	0.043*
	İki kardeş	87	111.48			
	İki kardeş üzeri	17	81.44			
	Toplam	200				
Ev kadınlığı rolünü reddetme alt ölçeği	Tek çocuk	96	100.15	2	0.022	0.989
	İki kardeş	87	101.13			
	İki kardeş üzeri	17	99.26			
	Toplam	200				
Karı koca geçimsizliği alt ölçeği	Tek çocuk	96	97.35	2	2.187	0.335
	İki kardeş	87	106.59			
	İki kardeş üzeri	17	87.09			
	Toplam	200				
Sıkı disiplin alt ölçeği	Tek çocuk	96	92.49	2	5.120	0.077
	İki kardeş	87	111.03			
	İki kardeş üzeri	17	91.82			
	Toplam	200				

*p<0.05

Tablo 4.13’de; ebeveynlerin çocuk sayısı ile aşırı kontrolcü annelik, ev kadınlığı rolünü reddetme, karı koca geçimsizliği ve sıkı disiplin ölçeklerinden elde edilen puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [Sırasıyla: $\chi^2=5.043$; $\chi^2=0.022$; $\chi^2=2.187$ ve $\chi^2=5.120$; $p>0.05$].

Ebeveynlerin çocuk sayısı ile demokratik tutum ve eşitlik tanıma ölçekleri puanları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır [$\chi^2=6.284$; $p<0.05$].

Tablo 4.13.1: Demokratik Tutum ve Eşitlik Tanıma Düzeylerinin Ebeveynlerin Çocuklarının Kaç Kardeş Olduklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt ölçeği	Tek çocuk	96	84.29	8091.50	3435.50	-2.081	0.037*
	İki kardeş	87	100.51	8744.50			
	Toplam	183					
demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt ölçeği	Tek çocuk	96	58.14	5581.00	707.00	-0.880	0.379
	İki kardeş üzeri	17	50.59	860.00			
	Toplam	113					
demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt ölçeği	İki kardeş	87	54.97	4782.50	524.50	-1.902	0.057
	İki kardeş üzeri	17	39.85	677.50			
	Toplam	104					

* $p<0.05$

Tablo 4.13.1’de; çocuğu iki kardeş olan ebeveynlerin demokratik tutum ve eşitlik tanıma düzeylerinin tek çocuğu olan ebeveynlerin demokratik tutum ve eşitlik tanıma düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır [$U=3435.50$; $p<0.05$].

Tablo 4.14: Ebeveynlerin Çocuklarında Uyku Problemi Olup Olmadığına Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Aşırı kontrolcü annelik alt ölçeği	Yok	156	102.90	16052.00	3058.00	-1.104	0.270
	Var	44	92.00	4048.00			
	Toplam	200					
Demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt ölçeği	Yok	156	103.84	16199.50	2910.50	-1.546	0.122
	Var	44	88.65	3900.50			
	Toplam	200					
Ev kadınlığı rolünü reddetme alt ölçeği	Yok	156	98.69	15395.50	3149.50	-0.834	0.404
	Var	44	106.92	4704.50			
	Toplam	200					
Karı koca geçimsizliği alt ölçeği	Yok	156	98.87	15423.00	3177.00	-0.757	0.449
	Var	44	106.30	4677.00			
	Toplam	200					
Sıkı disiplin alt ölçeği	Yok	156	100.11	15616.50	3370.50	-0.182	0.856
	Var	44	101.90	4483.50			
	Toplam	200					

Tablo 4.14’de; ebeveynlerin çocuklarında uyku problemi varlığı ile gruplar arasında aşırı kontrolcü annelik, demokratik tutum ve eşitlik tanıma, ev kadınlığı rolünü reddetme, karı koca geçimsizliği ve sıkı disiplin ölçeklerinden elde edilen puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır [Sırasıyla: U=3058.00; U=2910.50; U=3149.50; U=3177.00 ve U=3370.50 ; p>0.05].

Tablo 4.15: Ebeveynlerin Yaşları İle Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek		Yaş
Aşırı kontrolcü annelik alt ölçeğinin puanları	r	0.059
	p	0.409
Demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt ölçeğinin puanları	r	0.075
	p	0.290
Ev kadınlığı rolünü reddetme alt ölçeğinin puanları	r	0.054
	p	0.451
Karı koca geçimsizliği alt ölçeğinin puanları	r	0.013
	p	0.857
Sıkı disiplin alt ölçeğinin puanları	r	0.031
	p	0.660

Tablo 4.15’de; çocukların ebeveynlerinin yaşları ile ebeveynlerin aşırı kontrolcü annelik, demokratik tutum ve eşitlik tanıma, ev kadınlığı rolünü reddetme, karı koca geçimsizliği ve sıkı disiplin ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır [Sırasıyla: $r=0.059$; $r=0.075$; $r=0.054$; $r=0.013$ ve $r=0.031$; $p>0.05$].

Tablo 4.16: Annelerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Aşırı kontrolcü annelik alt ölçeği	Ortaöğretim ve altı	32	122.56	3922.00	1982.00	-2.355	0.019*
	Yüksek öğretim	168	96.30	16178.00			
	Toplam	200					
Demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt ölçeği	Ortaöğretim ve altı	32	105.55	3377.50	2526.50	-0.541	0.588
	Yüksek öğretim	168	99.54	16722.50			
	Toplam	200					
Ev kadınlığı rolünü reddetme alt ölçeği	Ortaöğretim ve altı	32	103.72	3319.00	2585.00	-0.344	0.731
	Yüksek öğretim	168	99.89	16781.00			
	Toplam	200					
Karı koca geçimsizliği alt ölçeği	Ortaöğretim ve altı	32	101.75	3256.00	2648.00	-0.134	0.893
	Yüksek öğretim	168	100.26	16844.00			
	Toplam	200					
Sıkı disiplin alt ölçeği	Ortaöğretim ve altı	32	117.22	3751.00	2153.00	-1.786	0.074
	Yüksek öğretim	168	97.32	16349.00			
	Toplam	200					

* $P<0.05$

Tablo 4.16'da; annelerin eğitim seviyesi ile gruplar arasında demokratik tutum ve eşitlik tanıma, ev kadınlığı rolünü reddetme, karı koca geçimsizliği ve sıkı disiplin ölçeklerinden elde edilen puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır [Sırasıyla: $U=2526.50$; $U=2585.00$; $U=2648.00$ ve $U=2153.00$; $p>0.05$].

Ortaöğretim mezunu ve altı eğitim seviyesine sahip olan ebeveynlerin aşırı kontrolcü annelik ölçeğinden elde edilen puanların; yüksek öğretim mezunu olan ebeveynlerin aşırı kontrolcü annelik ölçeğinden elde edilen puanlara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır [$U=1982.00$; $p<0.05$].

Tablo 4.17: Babaların Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Aşırı kontrolcü annelik alt ölçeği	Ortaöğretim ve altı	31	112.24	3479.50	2255.50	-1.230	0.219
	Yüksek öğretim	169	98.35	16620.50			
	Toplam	200					
Demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt ölçeği	Ortaöğretim ve altı	31	88.18	2733.50	2237.50	-1.297	0.195
	Yüksek öğretim	169	102.76	17366.50			
	Toplam	200					
Ev kadınlığı rolünü reddetme alt ölçeği	Ortaöğretim ve altı	31	87.56	2714.50	2218.50	-1.356	0.175
	Yüksek öğretim	169	102.87	17385.50			
	Toplam	200					
Karı koca geçimsizliği alt ölçeği	Ortaöğretim ve altı	31	96.34	2986.50	2490.50	-0.438	0.661
	Yüksek öğretim	169	101.26	17113.50			
	Toplam	200					
Sıkı disiplin alt ölçeği	Ortaöğretim ve altı	31	107.65	3337.00	2398.00	-0.749	0.454
	Yüksek öğretim	169	99.19	16763.00			
	Toplam	200					

Tablo 4.17’de; babaların eğitim seviyesine göre gruplar arasında aşırı kontrolcü annelik, demokratik tutum ve eşitlik tanıma, ev kadınlığı rolünü reddetme, karı koca geçimsizliği ve sıkı disiplin ölçeklerinden elde puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır [Sırasıyla: U=2255.50; U=2237.50; U=2218.50; U=2490.50 ve U=2398.00 ; p>0.05].

Tablo 4.18: Ebeveynlerin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Aşırı kontrolcü annelik alt ölçeği	Orta	114	105.84	12065.50	4293.50	-1.503	0.133
	İyi	86	93.42	8034.50			
	Toplam	200					
Demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt ölçeği	Orta	114	107.43	12247.00	4112.00	-1.960	0.051
	İyi	86	91.31	7853.00			
	Toplam	200					
Ev kadınlığı rolünü reddetme alt ölçeği	Orta	114	105.57	12035.00	4324.00	-1.428	0.153
	İyi	86	93.78	8065.00			
	Toplam	200					
Karı koca geçimsizliği alt ölçeği	Orta	114	108.57	12377.50	3981.50	-2.286	0.022*
	İyi	86	89.80	7722.50			
	Toplam	200					
Sıkı disiplin alt ölçeği	Orta	114	105.68	12047.50	4311.50	-1.460	0.144
	İyi	86	93.63	8052.50			
	Toplam	200					

*p<0.05

Tablo 4.18’de; aile gelir seviyesine göre gruplar arasında aşırı kontrolcü annelik, demokratik tutum ve eşitlik tanıma, ev kadınlığı rolünü reddetme ve sıkı disiplin ölçeklerinden elde edilen puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır [Sırasıyla: U=4293.50; U=4112.00; U=4324.00 ve U=4311.50 ; $p>0.05$].

Orta düzeyde gelir sahibi olan ebeveynlerin karı koca geçimsizliği ölçeğinden aldıkları puanların gelir düzeyi iyi olan ebeveynlerin karı koca geçimsizliği ölçeğinden elde edilen puanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır [U=3981.50; $p<0.05$].

4.4. Ebeveynlerin Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar İle Çocuklarının Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Ebeveynlerin aile hayatı ve çocuk yetiştirme tutumları alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile çocuklarının uyku alışkanlıkları alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında ilişki olup olmadığı Sperman Korelasyon Analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.19’da sunulmuştur.

Tablo 4.19: Ebeveynlerin Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar İle Çocuklarının Uyku Alışkanlıkları Envanterinin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçekler		Aşırı kontrolcü annelik	Demokratik tutum ve eşitlik tanıma	Ev kadınlığı rolünü reddetme	Karı koca geçimsizliği	Sıkı disiplin
Yatma zamanı direnci	r	-0.018	-0.067	0.085	0.044	0.025
	p	0.797	0.345	0.230	0.535	0.730
Uykuya dalmanın gecikmesi	r	-0.700	-0.073	0.073	0.017	0.023
	p	0.925	0.303	0.304	0.808	0.750
Uyku süresi	r	0.083	-0.008	0.150	0.141	0.168
	p	0.245	0.910	0.054	0.066	0.117
Uyku kaygısı	r	-0.018	-0.119	0.068	0.029	0.023
	p	0.804	0.092	0.341	0.686	0.749
Gece uyanmaları	r	-0.113	-0.087	0.168	0.054	-0.045
	p	0.111	0.222	0.017*	0.450	0.527
Parasomniler	r	-0.089	0.027	0.140	0.138	0.002
	p	0.209	0.699	0.058	0.052	0.978
Uykuda solunum bozulması	r	-0.022	-0.080	-0.009	-0.010	-0.017
	p	0.758	0.261	0.904	0.885	0.815
Gün içinde uyukluluk	r	-0.006	0.036	0.037	0.110	0.039
	p	0.929	0.610	0.603	0.123	0.584
Uyku alışkanlıkları	r	-0.058	-0.086	0.129	0.092	0.034
	p	0.416	0.227	0.069	0.196	0.637

*p<0.05

Tablo 4.19’da; ebeveynlerin ev kadınlığı rolünü reddetme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça çocukların gece uyanmaları ölçeğinden elde edilen puanların da yükseldiği sonucuna varılmıştır [r=0.168; p<0.05].

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

Araştırma kapsamında 200 ebeveynin çocuklarının uyku alışkanlıkları ile ebeveyn tutumları hakkındaki veriler incelenmiştir. Araştırmaya katılan 200 ebeveynin %89u(178) kadın %11i(22) erkektir. Araştırmaya dâhil edilen çocukların annelerinin %16sı(32) ortaöğretim ve altı düzeyde eğitime sahipken, %84ü(168) yükseköğretim düzeyinde eğitime sahiptir. Babalarda ise bu oran %15,5(31) ortaöğretim ve altı düzey iken, 84,5i(169) yüksek öğretim düzeyine sahiptir. Çocukların %97,5inin(195) anne babası birlikteyken, %2,5inin(5) anne babası ayrı yaşamaktadır. Ebeveynlerin %57si(114) orta gelir düzeyine sahipken, %43ü(86) iyi gelir düzeyine sahiptir.

Araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin %45i(90) kız iken %55i(110) erkektir. %46sı(92) 3 yaşında, %20si(40) 4 yaşında, %20si(41) 5 yaşında ve %14ü(27) 6 yaşındadır. %97.5inde(195) kronik bir rahatsızlık yokken %2.5inde(5) kronik bir rahatsızlık bulunmaktadır. %78inde(156) uyku problemi bulunmazken %22sinde(44) uyku problemi olduğu bulgularına erişilmiştir.

Çocukların yaşları arttıkça çocukların uyku kaygısı ve gece uyanmaları ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür. Weissbluth(2003), çocukların 3 yaşına kadar toplam uyku süresinin 11-13 saat olduğunu gece uyunma sayısının 2-3 kez olduğunu belirtmiştir. Yaş ilerledikçe günlük uyku süresinin günlük 10 saate yaklaştığını gündüz uyumalarının azaldığı ve zamanla ortadan kalktığını ve gece uyunmalarının 1 defaya düştüğünü belirtmektedir.

Babası ortaöğretim mezunu ve altı olan çocukların yatma zamanı direnci ve uyku kaygısı ölçeklerinden aldıkları puanların babası yüksek öğretim mezunu olan çocukların yatma zamanı direnci ve uyku kaygısı ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Thompson ve Christakis(2005) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeyi düştükçe çocuklarda uyku problemlerinin daha fazla görülmeye başlandığı belirtilmektedir. Kocoglu ve Tokur Kesgin(2014) tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyi ile sağlıklı uyku arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Annelerin ortaöğretim mezunu ve altı olan ebeveynlerin aşırı kontrolcü annelik ölçeğinden aldıkları puanların annelerin yüksek öğretim mezunu olan ebeveynlerin aşırı kontrolcü annelik ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ekici (2017) tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyi ile kontrolcü tutum arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Anne eğitim düzeyi yükseldikçe demokratik tutum düzeylerinin arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Ayyıldız, 2005; Özyürek ve Şahin, 2005; Biçkur, 2015). Demokratik çocuk yetiştirme tutumu ideal kabul edildiğinden bunun eğitim düzeyi ile orantılı olması da makul bir sonuçtur. Literatürde görülen sonuçlar; eğitim seviyesi yüksek olan annelerin çocuklarına daha fazla tercih hakkı sunduklarını, onların isteklerini daha fazla dikkate aldıklarını göstermektedir.

Gelir düzeyi orta olan ebeveynlerin karı koca geçimsizliği ölçeğinden aldıkları puanların gelir düzeyi iyi olan ebeveynlerin karı koca geçimsizliği ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ekici(2017) tarafından yapılan çalışmada gelir düzeyi ile aile yapısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna rastlanmıştır. Gelir düzeyi iyi olan ailelerin daha demokratik olduğu ve daha sağlıklı aile yapılarına sahip oldukları söylenebilir.

Ebeveynlerin ev kadınlığı rolünü reddetme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça çocukların gece uyanmaları ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür. Ekici(2017) tarafından yapılan çalışmada ev kadınlığı rolünü reddeden ebeveynlerin demokratik anne-baba tutumuna sahip oldukları ve bu tutumlarından dolayı çocukların uyku saatlerinin daha düzensiz oldukları bundan dolayı uyku problemleri yaşadıkları bulgusuna erişilmiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1.Sonuç

- ✓ Çocukların yaşları arttıkça çocukların uyku kaygısı ve gece uyanmaları ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.
- ✓ Uyku problemi yaşayan çocukların yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomniler, uykuda solunum bozulması, gün içinde uyukluluk ve uyku alışkanlıkları ölçeklerinden aldıkları puanların uyku problemi yaşamayan çocukların yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi, uyku süresi, uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomniler, uykuda solunum bozulması, gün içinde uyukluluk ve uyku alışkanlıkları ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Çocukların ebeveynlerinin yaşları arttıkça çocukların parasomniler ve gece uyanmaları ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.
- ✓ Babası ortaöğretim mezunu ve altı olan çocukların yatma zamanı direnci ve uyku kaygısı ölçeklerinden aldıkları puanların babası yüksek öğretim mezunu olan çocukların yatma zamanı direnci ve uyku kaygısı ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Ebeveynlerin çocuklarının yaşları arttıkça ebeveynlerin ev kadınlığı rolünü reddetme ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.
- ✓ Çocuğu iki kardeş olan ebeveynlerin demokratik tutum ve eşitlik tanıma düzeylerinin çocuğu tek çocuk olan ebeveynlerin demokratik tutum ve eşitlik tanıma düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Annelerin ortaöğretim mezunu ve altı olan ebeveynlerin aşırı kontrolcü annelik ölçeğinden aldıkları puanların annelerin yüksek öğretim mezunu olan ebeveynlerin aşırı kontrolcü annelik ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

- ✓ Gelir düzeyi orta olan ebeveynlerin karı koca geçimsizliği ölçeğinden aldıkları puanların gelir düzeyi iyi olan ebeveynlerin karı koca geçimsizliği ölçeğinden ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Ebeveynlerin ev kadınlığı rolünü reddetme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça çocukların gece uyanmaları ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.

6.2.Öneriler

Okul öncesi eğitim alan 3-6 yaş arasındaki çocukların uyku alışkanlıkları ile ebeveynlerinin çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek adına yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar ışığında gelecekte yapılacak araştırmalara ilişkin şunlar önerilebilir:

- i. Uzun sürecek olan eğitim hayatının ilk basamağı olan okul öncesi dönemde sadece çocuklara değil, çocukların ebeveynlerine de eğitimler verilmesi planlanmalıdır.
- ii. Uykunun bireyler için ne kadar önemli olduğu hakkında bilgiler verilmeli, düzenli uykunun faydaları anlatılmalıdır.
- iii. Sağlıklı bir uyku eğitiminin nasıl verilebileceği hakkında ebeveynlere bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır.
- iv. Sağlıklı bir uyku alışkanlığının bireylerin fizyolojik, psikolojik açılarından önemi açıklanmalı ve aile ortamının etkileri açıklanmalıdır.
- v. Araştırmamız okul öncesi döneminde bulunan öğrenci ve ebeveynlerine yapılmıştır. Bu konuda literatüre katkı sağlaması açısından çeşitli yaş grupları ve eğitim kademelerine araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Akman, B., Baydemir, B., Akyol, T., Arslan, A.Ç. ve Kükütçü, S. K. (2011). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Sınıfta Karşılaştıkları Sorun Davranışlara İlişkin Düşünceleri. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6(2), 1715-1731.
- Arı, M. (2003). Türkiye’de Erken Çocukluk Eğitimi ve Kalitenin Önemi, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Arifoğlu, G. (2015). Okul Öncesi Dönem Çocuklarına Yönelik Hazırlanan Masal Kitaplarındaki Görsellerin Şematik Açıdan Analizi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Aydın , H. (2003). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Birkan, B. (2002). Çocuklarda Davranış Sorunları ve Başa Çıkma Yolları. *Çoluk Çocuk Dergisi*, 17, 17- 19.
- Borbly, A. A. (2001). From slow waves to sleep homeostasis: new perspectives. *Archives italiennes de biologie*, 139(1), 53-61.
- Bruni, O., Galli, F., Guidetti, V. (1999). Slepp Hygiene and Migraine in Children and Adolescents. *Cephalgia*, 25: 57-59.
- Bulduk, R. (2995). Kırkkale İlinde Yaşayan 0-16 Yaş Grubu Çocuklarda Uyku Özellikleri. Uzmanlık Tezi. Yüksek Öğretim Kurulu Dokümantasyon Merkezi. Tez, (164275).
- Cüceloğlu, D. (2000). *İçimizdeki Çocuk, Yaşamımıza Yön Veren Güçlü Varlık. İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Çetin, E. (2009). İlköğretim Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları İle Duygu-Davranış Sorunları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çetin, Ş. Ü. (2016). Okul Öncesi Eğitim Programları İle Bütünleştirilmiş Aile Destek Eğitim Rehberinde Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Vurgusunun Baba Katılımı Özelinde İncelenmesi. *Current Research in Education*, 2(2), 61-83.

- Davis, K. F., Parker, K. P. Ve Montgomery, G. L. (2004). Sleep in infants and young children: Part one: normal sleep. *Journal of Pediatric Health Care*, 18(2), 65-71.
- Dursun, A. (2010). *Okul öncesi dönemdeki çocukların davranış problemleriyle anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Efe, K. (2005). *Okul Öncesi Eğitimi Çağında Çocuğu Olan Ailelerin Denetim Odağı Türü ve Çocuklarının Sosyal Davranışlarını Desteklemeleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ekici, S. (2017). İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin eve gelme saati ve anne babaların çocuk yetiştirme tutumu arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ferber, R. (2006). *Solve your child's sleep problems*. New York: Simon & Schuster.
- Gülay, H., & Ekici, G. (2010). MEB okul öncesi eğitim programının çevre eğitimi açısından analizi. *Türk Fen Eğitimi Dergisi*, 7(1), 74-84.
- Güleç, H. Ç. (2008). *Okulöncesi Eğitime Giriş. Okul Öncesi Eğitimin Temel İlkeleri*. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Güler, Ç. (2004). Kişisel hijyen. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 3(6), 119-132.
- Haktanır, G. (2002). Sağlıklı Ana-Baba Tutumları. *A.Ü. Geliştirme Vakfı Özel İlköğretim Okulu Kardelen Dergisi*, 4(4), 3-6.
- Hall, E. (2011). *Brain Activities- Sleep, Brain Waves, Epilepsy, Psychosis*. Textbook of Medical Physiology. United Kingdom. Elsevier. p.721-725.
<https://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/7674.pdf>
- Jung, E. ve ark. (2009). Growth of cognitive skills in preschoolers: Impact of sleep habits and learning-related behaviors. *Early Education and Development*, 20(4), 713-731.
- Karaçal, İ. (2010). Konya ilinde yaşayan 0-17 yaş grubu çocuklarda uyku bozukluklarının sıklığı. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Kaya, İ. (2003). *Evlilik Uyumu İle Çocuklardaki Davranış Problemleri Arasındaki İlişkide Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıldan, A. O. (2012). Okul Öncesi Eğitimin Amacına İlişkin Öğretmen ve Veli Görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (1), 135-150
- Kocoglu, D. ve Tokur- Kesgin, M. (2014). Sleep habits of children aged 9–11 and the relationship between sleep habits and negative behaviors in the classroom. *Sleep and Biological Rhythms*, 12(1), 37-45.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lafçı, D. (2009). Müziğin Kanser Hastalarının Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- MacLean, J. E., Fitzgerald, D. A. ve Waters, K. A. (2015). Developmental changes in sleep and breathing across infancy and childhood. *Paediatric respiratory reviews*, 16(4), 276-284.
- MEB, (2004). Okul öncesi eğitim kurumları yönetmeliği. *Regulation of Preschool Education Institutions*.
- Meltzer, L. J. ve Ark. (2010). Prevalence of diagnosed sleep disorders in pediatric primary care practices. *Pediatrics*, 125(6), 1410-1418.
- Moore, R. Y. (1992). *Organization of the Human Circadian System*. PITTSBURGH UNIV PA DEPT OF PSYCHIATRY.
- Oktay, A.(2007). *Yaşamın Sihirli Yılları- Okul Öncesi Dönem*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Owens, A.J. (2011). Sleep Medicine. In: Robert M. Kliegman. Ed. Nelson Textbook of Pediatrics, 19th Ed. Philadelphia: Elsevier Saunders. p.46-55.
- Owens, J. A. Ve ark. (2000). Sleep habits and sleep disturbance in elementary school-aged children. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 21(1), 27-36.
- Öksüz, Y. (2002). Ergenin Kişilik Gelişiminde Ebeveynin Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 155- 156, 39- 41.

- Ömeroğlu, F. (1996). *Okul Öncesi Dönemde Çocukun Terbiyesinde Annenin Rolü ve Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumları (Anne Tutumlarının Demografik Bilgilere Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bir Araştırma)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Toplumsal Bilimler Enstitüsü.
- Önder, A. ve ark. (2015). 60-68 Aylık Çocuklarına İletişim Becerilerinin Kazandırılmasında “İletişim Becerileri Programının” Etkisinin İncelenmesi, 4(3), 335-362.
- Öz, İ. (2004). *Anne- Baba Olma Sanatı*. İstanbul: Melisa Yayıncılık.
- Özben,Ş. ve ark. (2002). Okul Öncesi Çocukların Anne Babalarının Çocuk Yetiştirme Tutumları İle İlgili Değişkenlerin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 14: 18-28.
- Özsoy, V. (2003). Görsel Sanatlar Eğitimi Resim-iş Eğitiminin Tarihsel ve Düşünsel Temelleri. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara.
- Perdahlı, Fiş. ve Ark. (2010). Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketinin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2010; 11:151-160.
- Sarbadhikari, S. N. Ve Chakrabarty, K. (2001). Chaos in the brain: a short review alluding to epilepsy, depression, exercise and lateralization. *Medical Engineering and Physics*, 23(7), 447-457.
- Siegel, J. M. (2005). REM sleep. *Principles and practice of sleep medicine*, 4, 120-135.
- Şahin, M. (2006). 14-17 Yaş Arası Lise Öğrencilerinde Uyku Bozukluğu ve Risk Faktörlerinin Sıklığının Belirlenmesi. Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Tarhan, N. (2012). *Sen, Ben ve Çocuklarımız*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Thompson, D. A. ve Christakis, D. A. (2005). The Association Between Television Viewing and Irregular Sleep Schedules Among Children Less Than 3 Years of Age. *Pediatrics*, 116(4), 851-856.
- Turaşlı, K. (2006). 6 Yaş Grubu Çocuklarda “Benlik Algısını Desteklemeye Yönelik Sosyal-Duygusal Hazırlık Programının Etkililiğinin İncelenmesi. Doktora Tezi, İstanbul.

- Turaşlı, K. ve N, Zembat, R. (2013). 6 Yaş Grubu Çocuklarda Benlik Algısını Desteklemeye Yönelik Sosyal-Duygusal Hazırlık Programının Etkililiğinin İncelenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 2 (2), 1-16.
- Weissbluth, M. (2003). *Healthy Sleep Habits, Happy Child*. New York: Random House Publishing Group.
- Woodward, S. ve Freedman, R. R. (1994). The thermoregulatory effects of menopausal hot flashes on sleep. *Sleep*, 17(6), 497-501.
- Yavuzer, H. (1999). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2006). *Ana-Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2008). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yılmaz, A. (1999). Çocuk Yetiştirme Tutumları: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, (3)1, 99-118.
- Yörükoğlu, A. (2013). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yüksel Deniz, S. (2014). Hastanede Yatan Hastaların Uyku Kalitesi ve Uyku Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Yüksel, N. (2001). Ruhsal Hastalıklar. Ankara, 361-371.
- Yürümez, E. (2011). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Olan Çocuklarda Uykunun Yaşam Kalitesi İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Zaybak, A. (2012). Uyku Düzeni ve Sağlık. Koruyucu Sağlık Rehberi. Türk Eczacıları Birliği Eczacılık Akademisi, Ankara.
- Zimmerman, FJ. (2008). Children's Media Use and Sleep Problems: Issues and Unanswered Questions. The Henry J. Kaiser Family Foundation.

EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olun.

Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Yaşınız:.....

2. Anne eğitim düzeyi nedir?

- İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise mezunu
 Üniversite mezunu Yüksek lisans/Doktora

3. Baba eğitim düzeyi nedir?

- İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Lise mezunu
 Üniversite mezunu Yüksek lisans/Doktora

4. Anne baba beraber mi ayrı mı?

- Beraber Ayrı

5. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

- Düşük Orta İyi Çok iyi

EK-2

ÇOCUĞA YÖNELİK KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar;

Aşağıda çocuğunuzu tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığınızdan emin olun

Katılımınız için teşekkür ederim.

1.Cinsiyeti nedir?

Kız Erkek

2. Yaşı:.....

3. Çocuğunuz kaç aylık doğdu?

7 aylık 8 aylık 9 aylık

4. Aile içinde kaçınıcı çocuk olduğunuzu belirtiniz?

İlk çocuk Ortanca çocuk Son çocuk

5.Kaç kardeşler?

Tek çocuğum 2 kardeşiz 3 kardeşiz

4 kardeşiz 5 kardeşiz ve üzeri

6. Çocuğunuzun herhangi bir kronik rahatsızlığı var mı? Varsa belirtiniz?

Yok Var

7. Çocuğunuzda uyku problemi var mı? Varsa ne kadar süredir var olduğunu yıl olarak belirtiniz?

Yok Var

EK-3

ÇOCUK UYKU ALIŞKANLIKLARI ANKETİ (Okulöncesi ve Okul çağı çocukları için)

Aşağıdaki cümleler çocuğunuzun uyku alışkanlıklarını ve uykuyla ilişkili muhtemel zorluklarını içermektedir. Geçen haftayı düşünerek bu sorulara cevap veriniz. Eğer geçtiğimiz hafta bir nedenle (çocuğunuzun ateşli bir enfeksiyonu olmuş olabilir ve iyi uyuyamamış olabilir ya da örneğin taşınma ya da tadilat nedeniyle ev yaşamınızda düzen değişikliği yaşanmış olabilir) her zamanki yaşantı düzeninizden farklı geçti ise o zaman normal düzeninizde yaşadığınız en son haftayı düşünerek soruları yanıtlayınız.

Eğer bir durum haftada 5-7 kez oluyorsa GENELLİKLE, 2-4 kez oluyorsa BAZEN, 1 kez oluyor ya da hiç olmuyorsa NADİREN şeklinde cevap veriniz.

Yatma Zamanı

Çocuğunuzun yatış saatini yazınız: _____

	3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
1) Yatağa her gece aynı saatte gider*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Yattıktan sonra 20 dakika içinde uykuya dalar*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Kendi başına yatağında uykuya dalar*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Anne-babasının ya da kardeşinin yatağında uykuya dalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Uykuya dalarken anne-babasının odada olması gerekir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Yatma saatinde mücadele eder (ağlar, yatakta durmak istemez vs)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Karanlıkta uyumaktan korkar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Yalnız başına uyumaktan korkar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Uyku Davranışı

Çocuğunuzun her günlük genel uyku miktarı: _____ saat, _____ dakika
(gece uykusu ile gün içindeki uyku miktarının toplamı)

	3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
9) Çok az uyur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Yeterli miktarda uyur*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Her gün aynı miktarda uyur*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) Gece yatağını ıslatır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13) Uykusunda konuşur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14) Uyku sırasında huzursuzdur ve çok hareket eder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15) Gece uykusunda yürür	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16) Gece başkasının yatağına gider (anne-babasının,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- kardeşlerinin vs)
- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 17) Uykuda diş gıcırdatır (diş hekimi de bunu size söylemiş olabilir) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18) Yüksek sesle horlar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19) Uyku sırasında sanki nefes alması duruyor gibidir | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20) Uyku sırasında kesik kesik nefes alır, burnundan horultuyla nefes alıp verir | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21) Ev dışında bir yerde uyumakta sorun yaşar (akrabalarda, yada gezide) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22) Gece uykudan bağıarak uyanır, terlemiştir, sakinleştirilemez | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23) Korkutucu bir rüya nedeniyle telaşla uyanır | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Gece Uykudan Uyanma

	3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
24) Uykuda bir kez uyanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25) Uykuda bir kereden fazla uyanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gece uyandığında kaç dakika uyanık kaldığını yazınız: _____

Sabah Uykudan Kalkma/ Gündüz Uykululuk Hali

Sabahları genelde uyandığı saati yazınız: _____

	3 Genellikle (5-7)	2 Bazen (2-4)	1 Nadiren (0-1)
26) Sabah kendiliğinden uyanır*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27) Keyifsiz bir şekilde uyanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28) Çocuğu yetişkinler ya da kardeşleri uyandırır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29) Sabahları yataktan çıkmakta zorlanır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30) Sabahları uyanıp ayılması uzun zaman alır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31) Sabahları yorgun görünür	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aşağıda belirtilen durumlarda çok uykusu gelir ya da uyuyakalır:

	1 Uykusu gelmez	2 Çok uykusu gelir	3 Uyuyakalır
32) Televizyon seyrederken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33) Arabada yolculuk ederken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK-4**AİLE HAYATI VE ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUM ANKETİ****(KISALTILMIŞ FORMU)**

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Çocuk, yorucu veya zor işlerden korunmalıdır.				
2. Anne ve babalar çocuklarını dertlerini anlatmaya teşvik ederler. Fakat bazen çocukların dertlerinin hiç açılmaması gerektiğini anlayamazlar.				
3. Çocuk boşa geçen dakikaların bir daha hiç geri gelmeyeceğini ne kadar çabuk öğrenirse, kendisi için o kadar iyi olur.				
4. Bir anne çocuğunun düş kırıklığına uğramaması için elinden geleni yapmalıdır.				
5. Çocuk ne kadar erken yürümeyi öğrenirse, o kadar iyi terbiye edilebilir.				
6. Çocuk yetiştirmek sinir bozucu, yıpratıcı bir iştir.				
7. Çocuğun hayatta öğrenmesi gereken çok şey vardır. Zamanını boşa geçirmesi affedilemez.				
8. Babalar, biraz daha şefkatli olsalar, anneler çocuklarını daha iyi yönetebilirler.				
9. Çocuk yetiştirmenin kötü taraflarından biri de, anne ya da babanın istediğini yapabilmesi için yeterince özgür olmamasıdır.				
10. Sıkı kurallarla yetiştirilen çocuklardan en iyi yetişkinler çıkar.				
11. Bir anne çocuğunun mutluluğu için kendi mutluluğunu feda etmesini bilmelidir.				
12. Daima koşuşturan, hareketli bir çocuk büyük bir olasılıkla mutlu bir insan olacaktır.				
13. Büyükler çocukların şakalarına güler, onlara eğlendirici öyküler anlatırsa, evdeki düzen daha iyi, daha ahenkli olur.				
14. Çocuğun en gizli düşüncelerini kesinlikle bilmek, bir annenin görevidir.				
15. Anne-babalar çocuklarına, sorgusuz sualsiz kendilerine sadık kalmalarını öğretmelidirler.				
16. Bütün genç anneler, bebek bakımında beceriksiz olduklarından korkarlar.				
17. Hangi anne olursa olsun eğer bütün gününü çocuklarla geçirmek zorunda kalırsa sonunda çocuklar sinirine dokunur.				
18. Anne ve babalar her zaman çocuklarının kendilerine uymasını beklememeli, biraz da kendileri çocuklarına uymalıdır.				
19. Eğer anneler dileklerinin kabul edileceğini bilselerdi, babalarının daha anlayışlı olmalarını isterlerdi.				
20. Bir çocuğa, ne olursa olsun, dövüşmekten açınması gerektiği öğretilmelidir.				
21. Çocuklar bencil olduklarında, hep bir şeyler istediklerinde, annenin tepesinin atması çok normaldir.				
22. Eğer çocuklar ailedeki kuralları uygun bulmuyorsa, bunu anne-babalarına söylemeleri hoş karşılanmalıdır.				
23. Anneler çoğu zaman çocuklarına bir dakika daha dayanamayacakları duygusuna kapılırlar.				
24. Çocuğu sıkı terbiye ederseniz sonra size teşekkür eder.				

25. Küçük bir çocuk, cinsiyet konusundan sakınmalıdır.				
26. Bir annenin, çocuğunun hayatı hakkında her şeyi bilmesi hakkıdır. Çocuğu onun önemli parçasıdır.				
27. Uyanık bir anne-baba, çocuğun tüm düşüncelerini öğrenmeye çalışmalıdır.				
28. Çocuklar, anne-babalarının kendileri için neler feda ettiklerini düşünmelidirler.				
29. Eğer çocukların dertlerini söylemelerine izin verirlerse büsbütün şikayetçi olurlar.				
30. Sıkı terbiye, sağlam ve iyi karakter geliştirir.				
31. Genç bir kadın, henüz geçen yapmak istediğini pek çok şey olduğu için, anne oluca kendisini tutuklanmış duygusuna kaptırır.				
32. Anneler, çocukları için hemen hemen bütün eğlencelerini feda ederler.				
33. Babalar, daha az bencil olsalar, kendilerine düşen görevi yaparlardı.				
34. İyi bir anne çocuğunu ufak tefek güçlüklerden korumalıdır.				
35. Bir çocuğa anne ve babasını herkesten üstün görmesi öğretilmelidir.				
36. Çocuk hiçbir zaman ailesinden sır saklamamalıdır.				
37. Çocuklardan sık sık ödün vermelerini, anne-babaya uymalarını istemek doğru değildir.				
38. Çoğu anneler bebeklerine bakarken onu inciteceklerinden korkarlar.				
39. Bir çocuğa başı derde girdiğinde, döğüşmek yerine büyüklere başvurması öğretilmelidir.				
40. Anne-baba arasındaki bazı konular küçük bir tartışma ile çözümlenemez.				
41. Ev bakımında ve idaresinde en kötü şeylerden biri de, kişinin kendini evinde tutuklanmış gibi hissetmesidir.				
42. Hiçbir kadından yeni doğmuş bir bebeğe tek başına bakması beklenmemelidir.				
43. Oğlan ve kız çocukları soyunurken birbirini görmemelidir.				
44. Çocukların sorunlarına eğilirsenez sizi oyalamak için çeşitli masallar uydururlar.				
45. Eğer anne-babalar çocukları ile şakalaşp beraber eğlenirlerse, çocuklar onların öğütlerini dinlemeye daha istekli olurlar.				
46. Anneleri kendileri yüzünden zorluk çektiği için çocuklar, onlara karşı daha anlayışlı olmalıdırlar.				
47. Bir çocuk eninde sonunda anne-babasından daha akıllı olmayacağını öğrenirler.				
48. Eğer bir anne çocuklarını iyi yetiştiremiyorsa belki de bu, babanın kendine düşen görevi iyi yapmamasından ileri geliyordur.				
49. Genç bir anne için ilk bebeğin bakımı sırasında yalnız kalmaktan daha kötü bir şey olamaz.				
50. Bir çocuğun diğer bir çocuğa vurması hiçbir şekilde hoşgörülle karşılanamaz..				
51. Anne-babalar çocuklarına hayatta ilerleyebilmeleri için hep bir şeyler yapmaları ve boşa zaman geçirmeleri gerektiğini öğretmelidirler.				
52. Akıllı bir kadın, yeni bir bebeğin doğumundan önce ve sonra yalnız kalmamak için elinden geleni yapar.				
53. Evde olup bitenleri sadece anne bildiği için ev hayatını onun planlaması gerekir.				
54. Kendi haklarına sahip olabilmesi için, bazen bir kadının kocasını terslemesi gerekir.				
55. Bütün zamanını çocuklarıyla geçirmek, bir kadına kanadı kopmuş kuş duygusu verir.				
56. Eğer anne kollarını sıvar, bütün yükü sırtına alırsa tüm aile rahat eder.				
57- Anne-babalar çocuklarını kendi kendilerine oluşturdukları güveni sarsabilecekleri bütün güç işlerden sakınmalıdırlar.				
58- Çocuklar, aslında, sıkı disiplin içinde mutlu olurlar.				
59- Çocuklarının arkadaşlıkları ve sosyal hayatlarıyla yakından ilgilenen anne-babalar onların iyi yetişmelerini sağlarlar.				
60- Anne ve babaya sadakat her şeyden önce gelir.				

EK-4

ETİK KURUL ONAYI



info@uskudar.edu.tr

Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sk. No:14, 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 400 22 22 Faks: +90 216 474 12 56

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2017/323

25/12/2017

Yrd.Doç.Dr.Havva Nüket İŞİTEN
(Betül ÖZ)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 22/12/2017 tarihinde yapılan 12 No.lu toplantısında “Okul Öncesi Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları ile Anne Babaların Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişki” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Cumhur TAŞ'.

Doç. Dr. Cumhur TAŞ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik
Kurulu Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

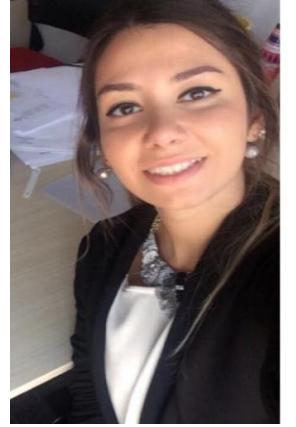
BETÜL ÖZ

Göktürk Merkez Mah. 2. Kartal sok. Kemercity2 sit.

A blok D: 18 Eyüp/ İstanbul

Tel : +90(532) 745 37 59

E-mail: psk.betulozer@gmail.com



- GENEL BİLGİLER

EĞİTİM : Lisans
DOĞUM TARİHİ : 01.02.1992
DOĞUM YERİ : İstanbul / Fatih
MEDENİ DURUM : Evli
UYRUK : T. C.

- EĞİTİM BİLGİLERİ

2014-Halen ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ/ KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS
2014- 2015 MARMARA ÜNİVERSİTESİ/ PEDAGOJİK FORMASYON - PDR
2010-2014 İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ/ PSİKOLOJİ
2006-2010 ATAKÖY CUMHURİYET LİSESİ
2003-2006 ATAKÖY MİMAR SİNAN İLKÖĞRETİM OKULU

- İŞ DENEYİMLERİ

KIDS COUNTRY PRESCHOOL / Psikolog Eylül, 2017 - Halen
GÖKTÜRK İKLİM ÇOCUK AİLE VE EĞİTİM DANIŞMANLIĞI / Psikolog - Oyun Terapisti / Eylül, 2017 - Halen
BAHÇEŞEHİR PSİKOLOJİ / Psikolog - Oyun terapisti / Mart, 2016 - Halen
HALKALI BAHÇEŞEHİR KOLEJİ / Anaokulu Rehber Öğretmeni / Ağustos,2015 - Ağustos, 2017
ŞİRİNEVLER İNCİ TANELERİ ANAOKULU / Psikolog / Haziran, 2014 – Haziran,2015
İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ ŞİŞLİ FLORENCE NIGHTINGALE HASTANESİ - Çocuk ve Ergen Psikiyatri Polikliniği / Stajyer Psikolog / Mart, 2014
BAKIRKÖY RUH VE SİNİR HASTALIKLARI HASTANESİ – Çocuk ve Ergen Psikiyatri Servisi /Stajyer Psikolog / Ekim, 2013 ¹
İ.Ü CERRAHPAŞA TIP FAKÜLTESİ – Çocuk ve Ergen Psikiyatri Polikliniği – Çocuk Hematoloji Servisi / Gönüllü Psikolog / Şubat, 2013

- **EĞİTİM VE SEMİNERLER**

- **Eğitimler**

- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık / Marmara Üniversitesi Formasyon Birimi
- Kognitif Terapi Yönelimli Klinik İlk Görüşme & Terapi Becerileri / CBTİSTANBUL – Dr. Emel STROUP
- Kognitif Terapi İlkeleri ve Depresyon Tedavisinde Uygulanması / CBTİSTANBUL – Dr. Emel STROUP
- Kognitif Terapinin Anksiyete Tedavisinde Uygulanması / CBTİSTANBUL – Dr. Emel STROUP
- Kognitif Terapinin OKB Tedavisinde Uygulanması / CBTİSTANBUL – Dr. Emel STROUP
- Çocuk Merkezli Oyun Terapisi / EKİPNORMARAZON – Reyhana SEEDAT
- Gelişimsel Terapi Yöntemleri / EKİPNORMARAZON – Reyhana SEEDAT
- Filial Terapi / EKİPNORMARAZON – Reyhana SEEDAT
- Sanat Terapisi – Kum Terapisi / EKİPNORMARAZON – Reyhana SEEDAT
- Kukla Terapisi / EKİPNORMARAZON – Reyhana SEEDAT
- Oyun Terapisi Süpervizyon / Reyhana SEEDAT – 36 saat (devam)
- Denver II Gelişimsel Tarama Testi / ÇOCUK NÖROLOJİ DERNEĞİ
- Frostig Görsel Algı Testi / BAHÇEŞEHİR OKULLARI
- Metropolitan Okul Olgunluğu Testi
- Gessel Gelişim Testi
- Ankara Gelişim Tarama Envanteri / Bahçelievler RAM
- Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu(DEHB) ve Baş Etme Yolları Kursu / Bahçelievler RAM
- Bireysel ve Grupla Danışma Yöntemleri Kursu /Bahçelievler RAM Öğretmen Yetiştirme Kursu
- OYDEP Eğitimci Eğitimi (Özel Yeteneklilere Destek Eğitim Projesi) / Bahçelievler RAM uzun dönem eğitimi – 50 saat
- Prof. Dr. Öğüt ÖKTEM’ den; Sözel Bellek Süreçleri Testi, Sayı Uzamı Testleri, Görsel Uzam Testi, Kategori Akıcılığı ve Fenomik Akıcılık Testi, Stroop Testi eğitimlerini ders olarak aldım.

- **Seminer ve Konferanslar**

İstanbul[®] Üstün Yetenekli Çocuklar / Uzm. Psk. Dan. Zehra Tokcan
Boşanma Süreci ve Çocuk / Yrd. Doç. Dr. Berna
GÜLOĞLU

Çocuklar Resimlerinde Ne Söylüyor? / Dr. Berna
GÜLOĞLU

Anne- Baba Atölyesi / Bahçeşehir Koleji
Aşkın Nöral Temelleri, Prof. Dr. Öget ÖKTEM
Öğrenme Güçlüğü Sorunları / Prof.Dr Oya Güngörmüş Özkardeş
Yetenek Gelişimi ve Öğretmen Sorunları / Dr.Özgür Bolat
İnsan İlişkilerinde Etkili İletişim / Yard.Doç.D r.Fusun Akdağ-BAU
Motivasyon / Yard.Doç. Dr Doruk Uysal Irak-BAU
Sınav Sürecini Anlama/ Dr.Berna Güloğlu-BAU
Üstün Yetenekli Çocuklar/ Dr.Bahar Eriş-BAU
Çocuk ve Yas Süreci / Doç. Dr. Özlem Kararımak-BAU
Oyunla Eğitim / Dr. Bülent Sezgin-BAU
Çocuklarda Sosyal Medya ve Teknoloji Kullanımı / Yrd. Doç. Dr.Yavuz Samur-BAU
Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Eğitimi / Bahçeşehir Üniversitesi
Boşanma Süreci ve Çocuk / Yrd.Doç.D r. Berna Güloğlu –BAU
Zorbalık / Yrd.Doç.D r.Nevin Dölek

TEZ

Ergenlerde Problem Çözme Becerisi ve İntihar Arasındaki İlişki

HOBİ, İLGİ ALANLARI

Tenis: Üniversitede okul tenis takımında yer aldım. Haftada iki gün düzenli antrenmanlara katıldım. Antalya’da gerçekleşen ÜniLig 2014 Tenis Turnuvasında kızlar takımı olarak 3.lük kupasını aldık.

REFERANSLAR

- Nüket İŞİTEN / Yard. Doç. Dr. / Çocuk ve Yetişkin Psikiyatrisi / 0(532) 454 15 66
- Emine AK / PDR Zümre Bşk./BAHÇEŞEHİR OKULLAR – emine.ak@bahcesehir.k12.tr - 0(505)884 53 29
- Melis SELÇUK / Müdür Yardımcısı / BAHÇEŞEHİR OKULLARI – 0(546)410 40 98