



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

İLKÖĞRETİM BİRİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN UYKU  
ALIŞKANLIKLARI İLE EBEVEYNLERİN EVE GELME SAATİ VE ANNE  
BABALARIN ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Sena EKİCİ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL

İstanbul 2017



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 144102090
Öğrenci Adı Soyadı	: Sena EKİCİ
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd.Doç.Dr. Fatma Duygu YERTUTANOL
Tezin Başlığı	: İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ile ebeveynlerin eve gelme saati ve anne babaların çocuk yetiştirme

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI tutanabir ürasındaki ilişki

Toplantı Tarihi	: 23.05.2017	Saati	: 14:00
-----------------	--------------	-------	---------

Öğrenci Savunmaya :  GELDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BIRLIGI  OY ÇOKLUGU

- Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ..... ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)
- Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDEDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı :  Değişmedi.  Değişti.

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya :  GELMEDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BIRLIGI ile **REDEDEDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd.Doç.Dr. Fatma Duygu YERTUTANOL	
Üye	Yrd.Doç.Dr. Asil ÖZDOĞRU	
Üye	Doç.Dr. Korkut ULUCAN	

## Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ile ebeveynlerin eve gelme saati-anne babaların çocuk yetiştirme tutumu arasındaki ilişki”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.

10 / 12 / 2017

Sena EKİCİ

İmza

## ÖNSÖZ

Bu çalışma ilkokul birinci kademe öğrencilerinin sorunlarının nedenlerini araştırmaktadır. Uyku alışkanlıklarını, anne-baba eve geliş saati ve ebeveyn çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Tez çalışmamda planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda yardımlarını esirgemeyen, sayın danışman hocam Yrd.Doç. Dr. Fatma Duygu KAYAYERTUTANOL'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İstanbul 2017

Sena EKİCİ

## ÖZET

### GENEL BİLGİ

**Adı ve Soyadı:** Sena EKİCİ

**Anabilim Dalı:** Psikoloji

**Program:** Klinik Psikoloji

**Danışman:** Yrd. Doç. Dr. Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL

**Tez türü ve Tarih:** Yüksek Lisans – 2016

### **İLKÖĞRETİM BİRİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN UYKU ALIŞKANLIKLARI İLE EBEVEYNLERİN EVE GELME SAATİ VE ANNE BABALARIN ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Bu çalışma ilkokul birinci kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları, anne-baba eve geliş saati ve ebeveyn çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırma için öğrencilerin velilerine uygulanan anketlerden elde edilen kişisel ve araştırma değişkenlerine ilişkin veriler kullanılmıştır. Araştırma İstanbul'daki 80 veliye uygulanmıştır.

Araştırmada veri toplama amacıyla kullanılan ölçekler, kişisel ve demografik bilgi formu, Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi ve Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği (PARI)'dir. Velilerin hem kendileri hem de çocukların araştırmaya katılımları sağlanması amacıyla verdikleri bilgilendirilmiş onamları doğrultusunda özbildirim ölçekleri uygulanmış ve veriler istatistiksel analiz yöntemleri ile incelenmiştir.

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda uyku alışkanlıkları boyutlarının, aile hayatı ve çocuk yetiştirme tutumu boyutları ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çocukların uyku alışkanlıklarının problemlili olduğu görülmüş ve aşırı kontrolcü anne alt boyutunun uyku saati ve gün içinde uykululuk ile anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Katı disiplin boyutunun çocuklarda uykuya dalmada güçlük ile anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca, babaların eve geliş saati ile çocukların uyku problemleri ile annelerin eve geliş saatine kıyasla daha fazla ilişkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca, 11 yaş çocuklarının 8-10 yaş arası çocuklara göre uykuya dalmada gecikmesinin daha fazla olduğu ve gün içinde uykululuk halinin fazla olduğu bulunmuştur.

Bu çalışma ilkokul birinci kademe öğrencilerinin ülkemizde uyku alışkanlıkları bakımından ne düzeyde olduğunu anlayabilmek ve ailelerin bu

hususdaki etkisinin ne ölçüde olduğunu anlayabilmek açısından önem teşkil etmektedir. Bu çalışma ile, yapılacak çalışmalara katkı sağlaması beklenen bulgular elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** *Uyku Alışkanlıkları, Okul Çağı Çocukları, Ebeveyn Tutumu, Aile Yaşamı*

## **ABSTRACT**

### **GENERAL KNOWLEDGE**

**Name and Surname: Sena EKİCİ**

**Field: Psychology**

**Program: Clinical Psychology**

**Supervisor: Assistant Professor Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL**

**Degree Awarded and Date: Master's Degree –2016**

### **EXAMINING THE RELATIONSHIP AMONG PARENTS' CHILD REARING HABITS, PARENTS' TIME OF ARRIVAL TO HOME, AND PRIMARY SCHOOL STUDENTS' SLEEP HABITS**

This study aimed to examine the relationship among primary school-aged children's sleep habits, their parents' time of arrival at home, and parental child rearing practices. The surveys for figuring out the relationship among research variables were applied to parents. 80 parents in İstanbul participated the study. Research variables including dependent and independent variables as well as personal and demographic variables were included in data analysis.

Measurement instruments for data collection includes Personal and Demographic Information Form, Children Sleep Habits Questionnaire, and Parental Attitudes toward Child-rearing and Family Life. With the informed consent obtained from the parents regarding using the data related to children's sleep habits and family life, scores were analyzed with statistical analyses.

Based on the results of the research, children's sleep habits, parents' time of arrival to home, and child rearing practices have significantly correlated. Besides, personal information was also found as significantly related with research variables including children's age and fathers' time of arrival. Additionally, discipline was found as significantly related to children's problems with falling asleep. 11 year-old children was also found as having less sleep and more delays in falling asleep than children between the ages of 8 and 10.

This study provided contributive findings regarding primary school-aged childrens' sleep habits as well as their family lives and parents' child rearing practices. With the understanding the influences of parental attitudes and family life

on children's sleep habits, further research and projects will be able to be constructed efficiently.

**Key Words:** *Sleep Habits, School-aged Children, Parental Attitudes, Family Life.*



## İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖNSÖZ .....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Tanımı .....	1
1.2. Araştırmanın Önemi .....	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Sayıtları.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.6. Araştırmaya İlişkin Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
GENEL BİLGİLER .....	6
2.1. Okul Çağı Çocukluk Dönemi Genel Özellikleri .....	6
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....	21
YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme .....	21
3.2. Veri Toplama Araçları .....	21
3.3. Araştırma Soruları ve Hipotezleri .....	23
3.4. Araştırmanın İşlem Yolu.....	24
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	25
BULGULAR.....	25
4.1. Kişisel ve Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri .....	25
4.2. Uyku Alışkanlıkları Puanlarının Kişisel ve Demografik Değişkenlerle	

Karşılaştırılması .....	27
4.3. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Kişisel ve Demografik Değişkenler ile Karşılaştırılması.....	43
4.4. Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi .....	56
3.5. Aile Yaşamı ve Anne Baba Tutumu ile Uyku Alışkanlıklarının Regresyon Analizi .....	57
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	61
TARTIŞMA .....	61
5.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	61
5.2. Çocukların Uyku Alışkanlıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	62
5.3. Anne Baba Tutumuna İlişkin Bulguların Tartışılması .....	65
5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	67
5.5. Yeni Çalışmalar için Öneriler .....	67
5.6. Sonuç.....	68
KAYNAKÇA.....	70
EKLER.....	76
Ek-1. Kişisel ve Demografik Bilgi Formu .....	76
Ek-2. Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi.....	78
Ek-3. Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği (PARI) .....	82
Ek-4. Özgeçmiş.....	84

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Kişisel ve Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri .....	25
Tablo 2. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Uyku Saati Değişkenlerinin Karşılaştırılması .....	27
Tablo 3. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Uyku Süresi Değişkenlerinin Karşılaştırılması .....	29
Tablo 4. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Uyanma Saati Değişkenlerinin Karşılaştırılması .....	31
Tablo 5. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Cinsiyet Değişkenlerinin Karşılaştırılması .....	33
Tablo 6. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Gelir Düzeyi Değişkenlerinin Karşılaştırılması .....	34
Tablo 7. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Anne Eğitim Düzeyi Değişkenlerinin Karşılaştırılması .....	35
Tablo 8. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerinin Karşılaştırılması .....	37
Tablo 9. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Annenin Eve Geliş Saati Değişkenlerinin Karşılaştırılması .....	38
Tablo 10. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Baba Eve Geliş Saati Değişkenlerinin Karşılaştırılması .....	39
Tablo 11. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Çocuğun Yaşı Değişkenlerinin Karşılaştırılması .....	42
Tablo 12. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Çocuğu Uyku Saati ile Karşılaştırılması .....	43
Tablo 13. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Çocuğun Uyku Süresi ile Karşılaştırılması .....	45
Tablo 14. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Çocuğun Uyanma Saati ile Karşılaştırılması .....	46
Tablo 15. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Anne Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması .....	48
Tablo 16. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Baba Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması .....	49
Tablo 17. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi ile Karşılaştırılması .....	50

Tablo 18. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Annenin Eve Geliş Saati ile Karşılaştırılması.....	51
Tablo 19. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Babanın Eve Geliş Saati ile Karşılaştırılması.....	52
Tablo 20. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Çocuk Yaşı ile Karşılaştırılması .....	54
Tablo 21. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Cinsiyet ile Karşılaştırılması .....	55
Tablo 22. Uyku Alışkanlıkları ve Anne-Baba Tutumları Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi.....	56
Tablo 23. Aşırı Kontrolcü Anne Boyutunun Uyku Alışkanlıkları ile Regresyon Analizi.....	57
Tablo 24. Demokratik Tutum Boyutunun Uyku Alışkanlıkları ile Regresyon Analizi .....	58
Tablo 25. Ev Kadınlığını Reddetme Boyutunun Uyku Alışkanlıkları ile Regresyon Analizi.....	59
Tablo 26. Karı Koca Geçimsizliği Boyutunun Uyku Alışkanlıkları ile Regresyon Analizi.....	59
Tablo 27. Artık Boyut-Katı Disiplin Alt Boyutunun Uyku Alışkanlıkları ile Regresyon Analizi.....	60

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

#### 1.1. Problem Tanımı

Uyku, bireylerin günlük hayat işlevselliğini hem fiziksel hem de duygusal açıdan etkileyebilecek önemli bir ihtiyaçtır. Uyku alışkanlıkları, kişilerin davranışlarını, stres algısını ve genel anlamda yaşam kalitesini ilgilendirmektedir. Çocukluk dönemi itibariyle uyku süresi ve uyku alışkanlıkları ebeveynler tarafından öğretilen ve kazandırılan davranışlar arasındadır (Martins ve ark, 2015). Bununla birlikte, çocukların iyilik hali ve psikososyal problemleri uyku kalitesini etkileyebilmektedir (Buxton ve ark, 2015). Özellikle ebeveynlerin çocuklarına kazandırma anlamında zorlu bir süreçten geçtikleri uyku ve yeme alışkanlıklarının bazı çocuklarda ailenin yapısı ve ebeveynlerin tutumuna bağlı olarak ve çocuğun psikolojik ve duygusal iyilik haline bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmektedir (Buxton ve ark, 2015). Çocukların kendiliği ve içinde bulunduğu çevresel koşulların göz önünde bulundurulması ve bu anlamda etkin ve faydalı davranışların kazandırılması önemlidir. Bununla birlikte, ailelerin çocukların uyku alışkanlıklarını kazandırırken uyku hijyeni (uyku sağlığı) sağlanarak gün içerisinde aktif olmaları sağlanmalıdır. Uyku alışkanlıklarındaki problemler, çocuklarda davranışsal ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir (Orgile & Espada, 2013). Uyku sağlığına ilişkin önemli göstergeler arasında, uyanma saati, uyku süresi, güne başlangıç şekli, kahvaltı alışkanlığı, odaklanma gibi özelliklere bakmak önemlidir. Bu alanda yapılan çalışmalarda, çocukların uyku alışkanlıklarına bağlı sorunlarının gün içindeki bitkinliği ve uyuklama durumunu açıklamaktadır. Bu durumun ayrıca çocuklarda uyum problemlerine, huzursuzluğa ve performans gerektiren görevlerde yetersizliğe yol açabileceği düşünülmektedir.

Uyku alışkanlıklarına ilişkin sorunlar incelendiğinde, uykuya dalmada güçlük, yatma zamanına karşı direnç, kabus görme, yalnız uyuyamama, gece boyunca sık sık uyanma, yetersiz uyku süresi, sabahları zor uyanma ve gün içinde uyuklama problemlerinin söz konusu olduğu görülmektedir. Bu durumların ülkeler bazında

değişkenlik gösterdiği ve ülkemizde de özellikle sabahları uyanmada güçlük (Ünalın ve ark, 2008), yetersiz uyku süresi (Bulduk, 2005), yatma zamanına karşı direnç (Bulduk, 2005) ve uykuya dalmada güçlük (Bülül ve ark, 2009) sorunlarının olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada, çocukların uyku alışkanlıkları ile çevresel faktörler olarak ele alınabilecek aile yapısı ve ebeveyn tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışma ile ülkemizde ilkokul dönemi öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve aile yapısı hakkında bilgi edinmek ve uyku sağlığının ebeveyn tutumu ile ne ölçüde ilişki olduğu ele alınmıştır.

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

Araştırma, ülkemizde ilkokul çağındaki çocukların uyku hijyeni ve alışkanlıkları konusunda fikir edinmek ve ailenin bu hususta ne kadar etkili olduğunu anlamak açısından önem teşkil etmektedir. Çocukların uyku hijyeninin genel anlamda iyilik halini etkileyebilecek bir unsur olduğu göz önünde bulundurulduğundan, ülkemizde çocuklara yaklaşımın ve uyku hijyeninin çocuklarda ne düzeyde olduğu tespit etmek ilerleyen dönemlerde hem ailelerle hem de yalnızca çocuklarla yapılabilecek çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu alanda yapılan çalışmalar arasında, Smaldone ve arkadaşları (2007), her gün aynı saatlerde uyumayan ve düzensiz bir uyku rutini olan çocukların sağlıklı uyku alışkanlıkları kazanmada sorun yaşadığını ve ailelerin bu durumu göz ardı etmeleri durumunda çocuklarda psikolojik, duygusal ve davranışlar sorunları olabileceğini öne sürmektedir. Bu doğrultuda önleyici ve koruyucu çalışmaları etkin bir biçimde düzenleyebilmek adına bu çalışmada elde edilen bulguların katkısı olabileceği düşünülmektedir.

### 1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırma, Türkiye’de ilkökul çağı çocuklarının uyku alışkanlıkları, aile yapısı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir. Aile yapısı ve anne baba tutumlarının tüm boyutlarının uyku alışkanlıkları ve uyku hijyenine ilişkin tüm boyutlarla incelenmesinin yanı sıra, katılımcıların kişisel değişkenlerinin araştırma değişkenleri ile karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, çalışma, farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda elde edilen bulguların araştırma bulguları ile karşılaştırılması ve Türkiye’de çocukların uyku alışkanlıklarının ve aile yapısının ne olduğuna ilişkin bilgi edinmeyi hedeflemektedir.

### 1.4. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın değişkenlerini incelemek, örneklem, veri toplama araçları ve yöntem adımlarına ilişkin varsayımlar araştırmacı tarafındaki aşağıdaki biçimde listelenmiştir:

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

### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örneklem, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemine ilişkin sınırlılıkları araştırmacı tarafından aşağıdaki biçimde listelenmiştir:

- Araştırma değişkenlerine ilişkin bulgular, belirlenen veri toplama araçlarına verilen cevaplarla sınırlıdır.

- Araştırma değişkenlerine ilişkin bulgular, katılımcıların veri toplama araçlarına vermiş oldukları yanıtlarla sınırlıdır.
- Araştırma değişkenlerine ilişkin bulgular, elde edilen verilerin analiz edildiği istatistiksel analiz yöntemleri ile sınırlıdır.
- Çocukluk dönemi uyku alışkanlıkları incelemesinde, örneklem ilköğretim birinci kademeyi kapsadığından sınırlılık söz konusudur.

## 1.6. Araştırmaya İlişkin Tanımlar

*Uyku Alışkanlıkları:* Uyku alışkanlıkları gelişim aşamalarının hepsi için önem arz eden ve kişilerin işlevselliği ile yakından ilişkili alışkanlıklar olarak tanımlanır. Uyku alışkanlıklarına ilişkin belirleyici durumlar ise, kişilerin ne kadar süre uyuduğu, gece ne sıklıkla uyandıkları, uyanma saatleri, uyuma saatleri, yalnız uyuyup uyumama durumu ve gün içindeki uykululuk hali gibi değişkenler ile açıklanmaktadır. Bu çalışmada ele alınan ise okul çağı çocuklarının uyku alışkanlıklarıdır (Iwadare ve ark, 2015; Yokomaku ve ark, 2008).

*Ebeveynin Çocuk Yetiştirme Tutumları:* Çocuklar tarafından gözlenen ve algılanan, ebeveynin çocuk yetiştirme anlamında sergiledikleri psikolojik, duygusal ve davranışsal boyutların söz konusu olduğu tutum ve davranışları kapsamaktadır. Ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları değişkenlik göstermekle birlikte, farklı yaklaşımların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu alanda hem ülkemizde hem de dünyanın pek çok yerinde çalışmalar yapılmış olup, özellikle Rohner (1998)'in bu alandaki kuramı olan "Ebeveyn Kabul-reddi Kuramı" çocukların işlevselliği üzerinde ebeveynin kabul edici veya reddedici tutumunun etkisini incelemiştir. Bununla birlikte Yavuzer (1997)'in ebeveyn tutumu ile ilgili sınıflandırmasına göre ebeveyn tutumları aşağıdaki biçimde listelenmiştir:

- Otoriter
- İlgisiz
- Çocuk merkezli ve serbest
- Tutarsız
- Aşırı koruyucu
- Mükemmeliyetçi



- Kabullenici ve demokratik

## İKİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

### 2.1. Okul Çağı Çocukluk Dönemi Genel Özellikleri

Okul çağının ilk kademesi olarak kabul edilen 6-12 yaş dönemi bir anlamda çocuklar için “son çocukluk” dönemi olarak nitelendirilebilir. Ergenlik dönemine giriş evresini kapsayan bu dönemde çocuklar çevresel uyaranlara karşı daha dikkatli ve duyarlı olmaya başlarlar. Özellikle 7 yaş döneminde çocukların problem çözme becerileri somut anlamda belirginleşmeye başlar ve sosyal hayata katılımın artması ile birlikte çevresel faktörleri kendi koşulları ile karşılaştırma becerisi kazanır. Bu dönemde hem ebeveyn hem öğretmen hem de arkadaş çevresi öğrenmenin ve gözlemin söz konusu olduğu sosyal etmenlerdir. Bu dönemde çocuklar kendilerini keşfetmekle birlikte benlik imgesini oluşturmaya başlarlar. Dış çevreden öğrenmeler, çocuğun bazı durumlara ilişkin genellemeler yapmasını sağlar. Sebep-sonuç ilişkileri kurmaya başlar ve davranışlarını bu çıkarımlar doğrultusunda şekillendirirler (Yavuzer, 1997).

6-12 yaş çocuklarının gelişimsel özellikleri Havighurts (1948) tarafından aşağıdaki biçimde özetlenmiştir:

- Motor becerilerin gelişmesi
- Beden imajına yönelik olumlu tutum geliştirme ve kendini bu doğrultuda geliştirme
- Akran ilişkilerinin iyileşmesi ve etkin akran iletişimini öğrenme
- Cinsiyet rollerinin öğrenilmesi
- Akademik becerilerin gelişmesi (okuma-yazma, sayı sayma, işlem yapma gibi)
- Değerler sisteminin gözlemler ve sosyal öğrenme neticesinde oluşması
- Otonomi kazanılması
- Çevresindeki olay, durum ve kişilere yönelik tutum geliştirme

Okul çağı çocuklarının kazandıkları bağımsızlık ve okul ortamının sağladığı sosyallik sebebiyle ebeveynden ayrı hareket etmesi söz konusudur. Bu süreçte, çocuklarda istenilen davranış ve alışkanlıkların kazandırılmasında ebeveynler için zorlu süreçler söz konusu olabilmektedir. Özellikle okul dönemi çocuklarında uyku, yemek ve birtakım görev ve sorumluluklara ilişkin alışkanlıkların kazandırılması için ebeveynlerin çocuk için doğru tutumu sergilemeleri önem arz etmektedir. Çocukların işlevselliği üzerinde önemli bir etkisi olduğu öne sürülen uyku alışkanlıkları hem zihinsel hem psikolojik hem de fiziksel gelişim için önemli olmakla birlikte, her çocuğun bu doğrultuda alışkanlıkları ve uyku sağlığı değişkenlik gösterebilmektedir (Yavuzer, 1997).

### **2.1.1. Okul Çağı Çocukluk Döneminde Uyku Sağlığı**

Çocukların gelişimsel dönemlerine ve yaşına göre uyku alışkanlıkları ve uyku süresi değişkenlik göstermektedir. Bebeklik döneminde daha fazla uykuya ihtiyaç duyulurken, bebeklik dönemindeki 16-20 saat aralığındaki uyku süresi çocukluk döneminde 9-10 saate düşmektedir. Ergenlik ve erişkinlik dönemlerinde ise bu süre daha da düşmektedir. Çocuklar için ortalama olan sürenin 9-10 saat olduğu öne sürülse de, uyku süresi kişilerin gün içerisindeki fiziksel ve zihinsel eforuna bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Bununla birlikte, uyku süresi kişiler için yeterli olamayabilir veya uzun süre uyuduğu halde kişiler dinlenmiş bir biçimde uyanmadıklarını hissedebilirler. Aynı şekilde, çocukların yatma saati, gece uyanma durumu, uyanma saati gibi değişkenleri uyku kalitesini etkilemekle birlikte çocuğun bu alışkanlıkları geliştirmesine çevresel, psikolojik ve fizyolojik etmenlerin söz konusu olduğu öne sürülmektedir. Yapılan çalışmalar doğrultusunda okul çağı çocuklarının uyku saatinin 7,5 saat ile 10,5 saat arasında değiştiği öne sürülmüştür (Nagy ve ark, 2016; Yokomaku ve ark, 2008).

Okul çağı çocuklarında uykunun oldukça önemi bir rolü vardır. Fizyolojik açıdan büyüme hormonlarının salgılanması, hücre yenilenmesi ve iyileşmeler için uykunun işlevi oldukça fazladır. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde gece uykusunun büyüme hormonlarının salgılanması gerçekleşir. Bu yüzden, söz konusu

değişkenlerin uyku alışkanlığının sağlıklı bir biçimde kazanılmaması halinde çocuklarda birtakım fiziksel ve psikolojik problemlere yol açabileceği öngörülmektedir. Özellikle sağlıklı uyku ve davranış problemlerinin anlamlı ilişkili olduğunu öne süren pek çok çalışma yapılmıştır. Yapılan bir çalışmada, öğrencilerin uyku süreleri ile konsantrasyon sorunları, öfke kontrolünde güçlük, sosyal hayatta başarısızlık ve uyumsuzluklar, öğrenme güçlüğü gibi problemlerin ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Hajhashemkhani ve ark, 2015; Zhou ve ark, 2015).

Çocukların okul dönemi boyunca aynı saatte okula gidiyor oluşu uyku düzenini sağlamada kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olsa da okulun tatil olduğu haftasonları ara tatil ve yaz tatillerinde alışkanlıkların okul dönemindeki gibi sürdürülememesi riski söz konusu olmaktadır(Thivel ve ark, 2015). Ayrıca ülkemizde ikili eğitim sistemi olmasından ötürü çocukların okul saatleri sınıf geçtikçe değişebilir ve her yeni eğitim öğretim yılında yeniden uyuma saatlerinde yeni bir rutin oluşabilmektedir

Uyku alışkanlıklarını tetikleyen çevresel faktörler göz önünde bulundurulduğunda, çocuğun yetiştiği ailenin özellikleri ve ebeveyn tutumunun yanı sıra çocuğun etrafındaki çevresel uyaranların fazla oluşu yatmaya karşı direnç geliştirmeye yol açabilmektedir. Günümüz koşullarında elektronik cihazların kitlelerin hayatında fazlasıyla yer alması sebebiyle çocukların da bu durumdan etkilendiği ve televizyon ve bilgisayar gibi teknolojik araçlara tutulmanın fazla olduğu görülmektedir. Çocuğun eğlence amaçlı kullanmayı tercih ettiği teknolojik cihazların uyku ve yemek alışkanlıkları gibi hayati önem taşıyan sorumlulukları tam manasıyla gerçekleştirmede engelleyici bir faktör olduğu öne sürülmektedir (Litsenburg ve ark, 2010; Nagy ve ark, 2016; Murthy ve ark, 2015).

Hem çocuklar için hem de erişkinler için uyku kalitesinin yaşam doyumu ile ilişkisi olduğu öne sürülmektedir. Uyku kalitesinin fiziksel, psikolojik, akademik ve sosyal alanlarda etkisinin yanı sıra öğrenme süreçleri, hafıza ve odaklanma gibi bilişsel süreçler ile önemli ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Özellikle uykunun yeterli olup olmadığını incelerken göz önünde bulundurulması gereken iki önemli ölçüt

bulunmaktadır. Her birey için, farklı gelişim düzeylerinde olsalar dahi uyku kalitesi ve uyku süresinin önemli olduğu söylenebilir. Bu ölçütler üzerinden uyku alışkanlıklarına ilişkin farklı durumlar söz konusu olabilmektedir. Çocuklarda ele aldığımızda, çocuğun uyumaya direnç göstermesi, gece uyanmaları, kabuslar görme, uykuya dalmakta güçlük, güç içinde uykululuk hali, uyuma ve uyanma saatlerindeki düzensizlikler yeterli uyku almayı olumsuz etkileyebilecek unsurlar olarak görülmektedir (Firouzi ve ark, 2014; Yürümez & Kılıç, 2016) .

Yeterli uykunun çocuklarda sağlanmasında ebeveyn tutumunun etkisi olduğunu öne süren çalışmalar mevcuttur. Özellikle, çocuğun uyku saatlerine dikkat etmeyen ebeveynlerin çocuklarında yeterli ve kaliteli uyku almanın zorlaştığı görülmektedir. Bu anlamda, ebeveynlerin, çocuklarının uyku ve uyanma saatlerine yönelik rutinler oluşturup tutarlı bir biçimde uygun tutumu sergilemesi beklenmektedir. Bununla birlikte, ebeveyn stres algısının çocuklara yönelik tutumu etkileyebilen bir durum olması sebebiyle aile içerisinde ebeveynin stresli oluşunun çocukların uyku problemine yol açabilecek bir durum olduğu öne sürülmektedir (Cowie ve ark, 2016).

Uyku kalitesine ilişkin doğru ebeveyn tutumunun yanı sıra, çocuğun uyuduğu odanın fiziksel özellikleri de ayrıca önemlidir. Çocuğun yalnız mı uyuduğu veya ebeveyn yatağını paylaşıp paylaşmadığı, odanın havalandırmasının olup olmadığı, odanın sıcaklığı ve ışığın bu hususta önemli etkenler olduğu belirtilmiştir. Çin’de bu konuda yapılan çalışmalardan birinde, ailesiyle yatağını paylaşan çocukların gece uyanmalarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer çalışmada da çocukların televizyon izleme saatlerinin uyuma ve uyanma sürelerindeki farklılıkla ilişkili olduğu, odasında televizyon olan çocukların yatma saatine direnç gösterdiği tespit edilmiştir (Segura-Jimenez ve ark, 2015).

Çocukluk ve ergenlik döneminde uyku kalitesine ilişkin önemli bir faktör de beslenme alışkanlıklarıdır. Çocukların beslenme alışkanlıkları dolayısıyla tükettikleri kafein ve şeker oranı yüksek gıdaların uyku problemlerine yol açabileceğini bulgularla

desteklemiş çalışmalar literatürde yer almaktadır. Ayrıca, normal kiloda olan çocuklar ve aşırı kilolu ve obez çocukların karşılaştırıldığı çalışmada, Beden Kitle İndeksi'nin normalin üzerinde seyreden çocukların normal kilodaki çocuklara göre uyku problemlerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Segura-Jimenez ve ark, 2015).

Beslenme alışkanlıklarına ek olarak fiziksel aktivite düzeyi ile çocukların uyku alışkanlıkları incelenmiştir. Sedanter (hareketsiz) çocukların orta ve yüksek düzey fiziksel aktivite görülen çocuklara göre uyku bozukluğu olma riskinin 4.5 kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Firouzi ve ark, 2014; Hajhashemkhani ve ark, 2015).

Çocukların televizyon izleme alışkanlıkları ve bilgisayar kullanımının uyku problemlerine yol açabilen alışkanlıklar olduğu ayrıca belirtilmektedir. Okul öncesi dönem çocukları ile yapılan bir araştırmada, televizyon izleme saatinin uyuma ve uyanma saatleri ile ilişkisi olduğu, televizyonu geç saatte izleyen çocukların daha geç uyuduğu ve gün içinde uykululuk halinin daha fazla olduğu görülmüştür (Brockmann ve ark, 2016; Nuutinen ve ark, 2013; Reale ve ark, 2011).

### **2.1.2. Çocuklarda Uyku Problemlerinin Yol Açtığı Sorunlar**

Çocukların fiziksel ve psikososyal gelişimi için önemli olduğu savunulan uykunun çocuklarda sağlıklı düzeyde olmamasının birtakım problemlere yol açtığı görülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalarda, özellikle fiziksel ve psikososyal gelişimin en kritik olduğu dönem olarak kabul edilen 6-12 yaş aralığındaki çocukların uyku problemlerine bağlı olarak akademik, psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlar yaşadığı tespit edilen araştırmalar mevcuttur. Çocukların uyku hijyeni ve ilişkili olduğu öngörülen diğer sorunların sosyokültürel ve ailesel değişkenlere bağlı olarak değişkenlik gösterdiği ayrıca tespit edilmiştir (Churchill ve ark, 2015; El-Sheikh, Hinnant, & Erath, 2015; Gupta ve ark, 2016).

İlköğretim öğrencilerinin uyku alışkanlıklarına ilişkin yapılan bir çalışmada, okuldaki olumsuz davranışların uyku alışkanlıklarındaki problemlerle ilişkisi olup olmadığı ele alınmıştır. Ailelerin, öğretmenlerin ve öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada, özellikle erkek öğrencilerin ve karşıt davranış sergileyen öğrencilerin uyku probleminin daha fazla olduğu görülmüştür. 9-11 yaş arasındaki çocuklarda ortalama uyku saatinin yaklaşık 9 saat olduğu tespit edilen çalışmada, öğretmenlerin bildirdiği olumsuz davranışlara ek olarak akademik başarının düşük olması da eklenmiştir. Bu doğrultuda, çocukların günlük hayattaki işlevselliğini etkileyen önemli bir unsurunda uyku hijyeni olabileceği düşünülmektedir (Kocoglu & Tokur-Kesgin, 2009; Lu ve ark, 2016).

Çocukların uyku alışkanlıkları ve iyilik haline ilişkin literatürde yer alan çalışmalarda, uyku alışkanlıkları ile ilişkilendirilebilecek farklı değişkenlerin söz konusu olabileceği öne sürülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, hem ülkemizde hem de yurtdışında yapılan çalışmalarda çocukluk dönemi uyku alışkanlıklarına ilişkin farklı bulguların elde edildiği görülmektedir (Chen & Gau, 2016; Konen ve ark, 2016).

Malezya'da yapılan bir araştırmada, çocukların uyku alışkanlıkları, yiyecek tüketimi ve fiziksel aktivite düzeyi incelenmiştir. Aşırı kilolu ve obezite olan çocuklarla yapılan çalışmada yaşları 6-12 arasında değişen 164 çocuğun verileri incelenmiştir. Yapılan incelemeler doğrultusunda, çocukların karbonhidrat tüketimi ile uyku alışkanlıklarında bozukluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, uyku alışkanlığına ilişkin problemlerde çocukların yaşı, cinsiyeti ve beden kitle indeksinin anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Uyku süresine ilişkin, aşırı kilolu ve obez çocuklarda normal süreden daha az olduğu görülmüş ve bu durumun risk faktörü oluşturabileceği öngörülmüştür (Firouzi ve ark, 2014).

Okul öncesi dönemde televizyonun çocukların uyku kalitesine olan etkisinin incelendiği bir diğer çalışmada çocukların televizyon izleme süresi ve televizyon izledikleri saat ile uyku kalitesi ile ilişkisi ele alınmıştır. Çalışma için uyku

alışkanlıkları doğrultusunda test uygulanan ve normal ve anormal uyku kalitesi olmak üzere grupların televizyon izleme alışkanlıkları karşılaştırılmıştır. Gruplar arasında televizyon izleme süresinin değişkenlik gösterdiği ve kendi odasında televizyon olan çocukların gece terörü, kabuslar, uykuda konuşma ve uyandıklarında yorgunluk hissetme durumlarının anlamlı düzeyde daha fazla olduğu saptanmıştır. Akşamları televizyon izleyen çocukların günün daha erken saatlerine televizyon izleyenlere göre uyku kalitesinde anormallik olduğu bulunmuştur (Brockman ve ark, 2016).

Çocukların uyku problemlerinde ailenin rolünü Portekiz’de inceleyen diğer bir çalışmada, düşük uyku kalitesinde rolü olan sosyokültürel, ailesel ve fiziksel faktörler ele alınmıştır. Çalışma için sağlık merkezinde ayakta tedavi görmüş ve uyku bozukluğu olan 128 çocuğun verileri incelenmiştir. İncelemeler sonucunda, yaş ortalamasının 6 olduğu, bekar anne veya baba olan ailede yetişen çocukların parasomnia skorlarının anlamlı düzeyde fazla olduğu, uykuda nefes alma zorluğu olan çocukların gün içinde uykululuk halinin anlamlı düzeyde fazla olduğu ve uyku bozukluğu olan çocukların Beden Kitle İndeksi’nin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, çocukların uyku alışkanlıkları ile ilişkilendirilebilecek farklı faktörlerin söz konusu olabileceği sonucu elde edilmiştir (Martins ve ark, 2015).

Uyku kalitesi ve uyku rahatsızlıklarının değerlendirildiği ve ülkemizde yapılan bir çalışmada, Kırıkkale’de yaşayan çocukların uyku düzeni ve alışkanlıkları incelenmiştir. Çalışma kapsamında yaşları 2 aylık ve 16 yaş arasında değişen 240 çocuğun uyku alışkanlıkları incelenmiştir. Ebeveyn ve çocukların birlikte görüşmeye alındığı çalışmada uyku düzeni, uyku sorunları ve uyku alışkanlıklarına ilişkin veriler elde edilmiştir. Bulgular doğrultusunda, çocuğun uyuduğu odada elektronik bir cihaz olması ile uyku düzeni arasında anlamlı ilişki olduğu, odasında elektronik cihazların uyku kalitesi ile olumsuz yönlü anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, iki yaş çocuklarının 3’te 1’inin en az haftada bir kez kabus gördüğü tespit edilmiştir. Çocuklarda en sık görülen uyku problemleri arasında horlama, ağzı açık uyuma, uykuda konuşma, uyku apnesi ve bruksizm (diş gıcırdatma) olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, uyku problemi yaşayan çocukların okul başarısının anlamlı ölçüde daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Koçak ve ark, 2012).



Çetin ve Özbıçakçı (2012), ilköğretim öğrencilerinde uyku alışkanlıklarının duygu-davranış sorunlarına etkisini inceledikleri çalışmada İzmir'deki dört ilköğretim okulunda okuyan, yaşlar 7 ile 14 arasında değişen 790 öğrencinin verilerini incelemişlerdir. Çalışmada ebeveynler çocuklarının uyku alışkanlıklarını incelemiş ve çocuklarının pozitif ve negatif duygu durumu ile davranış özelliklerine ilişkin problemleri ele alan anketi doldurmuşlardır. 790 öğrencinin 584'ünün ebeveyninin anketleri yanıtladığı görülmüştür. Çalışmanın sonuçları doğrultusunda ortalama uyku süresinin hafta içi 9,7 saat ve hafta sonu 10,3 saat olduğu bulunmuştur. Çocukların duygu ve davranış sorunları skorları ile uyku alışkanlığındaki problemler arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Farklılığın nereden kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey HSD Testi doğrultusunda normal işlevsellik göstermeyen 109 öğrencinin uyku alışkanlıkları puanının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, davranış problemleri olan öğrencilerin uyku problemi olduğu sonucu elde edilmiştir.

Çin'de okul çağı çocuklarının yatak paylaşma, uyku alışkanlıkları ve uyku problemlerinin incelendiği çalışmada 517 ilkokul öğrencisinin ebeveynleri tarafından sağlanan verileri incelenmiştir. "Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi" uygulanan ebeveynlere, anketteki maddeler dışında, çocukların ebeveynle aynı yatakta uyuma, aile ve çocuk özelliklerine ilişkin sorular yöneltilmiştir. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda, kalabalık ailede olan çocukların ebeveynleri ile yatak paylaşımının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yatak paylaşmanın yaş artışı ile birlikte azalma gösterdiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, ebeveynleri ile yatağı paylaşan ve paylaşmayan çocuklar arasında uyku saati ve toplam uyku süresinin anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Ebeveynleri ile yatağı paylaşan çocukların uyku anksiyetesinin ve gün içinde uykululuk halinin anlamlı düzeyde daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Liu, Liu, & Wang, 2003).

Murthy ve arkadaşları (2015) sağlıklı okul öncesi dönem çocuklarının uyku alışkanlıkları ve uyku problemlerini inceledikleri çalışmada 12 ve 36 aylık bebeklerin uyku düzeni incelenmiştir. Çalışmada 368 çocuğun verileri incelenmiş ve uyu süresi,

uyanma saati ve ebeveynlerin bildirdiği uyku problemleri ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre ortalama uyku süresinin 12,5 saat olduğu, yaşla birlikte toplam uyku süresinin, gündüz uyku süresi ve gece uyku süresinin yaşla birlikte anlamlı ölçüde azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca, ebeveynlerin bildirdiği uyku problemleri arasında yordayıcı olduğu tespit edilen değişkenlerin birlikte uyumanın azalması ve gece uyanmaları olduğu görülmüştür.

Ebeveyn işlevselliği, ebeveyn stresi ve çocukların uyku problemlerinin incelendiği bir diğer çalışmada yaşları 10 ve 15 arasında değişken ve insomnia (uykusuzluk) şikayeti olan hastaların verileri incelenmiştir. İncelenen değişkenler ebeveyn stresi, çocuk davranış listesi ve çocuk uyku alışkanlıkları olarak belirlenmiştir. Çalışma kapsamında 156 çocuk-bakıcı ikilisinin katılımı sağlanmıştır. Bulgular doğrultusunda çocuğun bakımını üstlenen bakıcıların yaklaşık yarısının anlamlı ölçüde ebeveyn stresi olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca, çocukların gün içindeki uykululuk, uyuma karşısında direnç gösterme, gece yalnız ayakta olma durumlarının ebeveyn stresi ile anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ebeveyn stresinin hem çocukların uyku problemi hem de çocukların davranış problemleri ile anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Byars, Yeomans-Maldonado, & Noll, 2011).

Ergenlerde uyku sorunları ve etkileyen faktörlerin ele alındığı diğer bir çalışmada ilköğretim ve ortaöğretim seviyesindeki 1807 öğrencinin uyku alışkanlıkları incelenmiştir. Çalışma doğrultusunda yaş ortalaması 15.1 olup, %60 oranında öğrencinin uyku problemi yaşamadığı tespit edilmiştir. yaklaşık %40 oranında öğrencinin uykuya dalmada güçlük, sabah uyanamama ve sıklıkla uyanma problemleri olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin % 30.8 oranında saat 10'da uyuduğu ve uyku süresi ortalamasının 8.7 saat olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin ailelerine ilişkin özellikleri incelendiğinde, aile içi şiddete maruz kalmış, alkol ve sigara kullanımı olan ebeveyne sahip çocukların daha fazla uyku problemi yaşadığı tespit edilmiştir. Uyku sorunu olmayan öğrencilerde ise akademik başarının daha yüksek olduğu ve sportif veya fiziksel çaba gerektiren görev ve etkinliklerde daha az problem yaşadığı saptanmıştır (Bülbül ve ark, 2010).

ABD’de ilköğretim ve ortaöğretimdeki öğrencilerin uyku alışkanlıklarının incelendiği çalışmada uyku mahrumiyetinin ve uyku problemlerinin öğrencilerde ne tür problemlerle ilişkisi olduğu incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma kapsamında 1507 ilköğretim ve ortaöğretim düzeyindeki öğrencinin velilerinin onayı doğrultusunda alınan verileri incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre ilköğretim öğrencilerinin %43’ünün uyku problemi yaşadığı bulunmuştur. %29 ortaöğretim öğrencisinin uyku problemi bildirdiği çalışmada bu öğrencilerin %50’sinin uyumayı sevmediği tespit edilmiştir. Ayrıca, ilköğretim öğrencilerinde, yatma saatine direnç, uyku saatinde gecikme ve gece uyanmalarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Ortaöğretim öğrencilerinde ise gün içinde uykululuk halinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Surani ve ark, 2015).

9-11 yaş çocuklarının uyku alışkanlıkları ve sınıf içerisindeki olumsuz davranışlarının incelendiği başka bir çalışmada, 550 öğrenci ve ebeveyninin verileri incelenmiştir. Ayrıca, 21 öğretmen, öğrencilerin sınıf içerisindeki davranışlarını incelemiştir. Yapılan incelemeler doğrultusunda, gelir düzeyinin kötü oluşu, çocuğun kendisine ait bir odasının olmayışı, uyku saatinin gecikmesi, gündüz uyuma değişkenlerinin uyku alışkanlıkları ile ilişkisi olduğu ve söz konusu değişkenlerin olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, erkek öğrencilerde, 9 ve 10 yaşındaki öğrencilerde, babası ilkokul mezunu olanlarda ve gece uyanan öğrencilerde sınıf içerisine olumsuz davranışların anlamlı düzeyde daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Kocoglu & Tokur-Kesgin, 2014).

Kaygı bozukluğu olan çocuklarda davranışsal belirtiler ve uyku problemlerinin incelendiği diğer bir çalışmada yaşları 4 ve 12 arasında değişen ve yaygın anksiyete bozukluğu, ayrılık anksiyetesi, sosyal fobi ve obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan 105 çocuğun verileri incelenmiştir. İncelenen değişkenler çocuğun anksiyete düzeyi, karşıt davranış sergileme, uyku alışkanlıkları ve depresif belirtiler olarak belirlenmiştir. Sonuçlar doğrultusunda, depresif belirtilerin uyku alışkanlıkları ile zayıf ve anlamlı korelasyonu olduğu, ilişkinin uyku saatinde gecikme ve gece uyanmalarında söz konusu olduğu bulunmuştur. Ayrıca, karşıt davranışlar

değişkeninin toplam uyku problemi puanı ile en güçlü ve olumlu yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Iwadare ve ark, 2015).

Okul öncesi çocuklarda uyku alışkanlıkları ve davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, Japonya'daki örneklem üzerinden araştırma değişkenleri karşılaştırılmıştır. Yaşları 4 ile 6 arasında değişen iki grup çocuğun verileri incelenmiştir. Birinci gruptaki çocuklar aileleri ile haftada iki veya daha fazla kez saat 9'dan sonra dışarı çıkmakta ve haftada dört veya daha fazla kez saat gece 11'de uyumaktadır. Diğer grupta ise söz konusu durumlar görülmemektedir. Toplamda 135 çocuğun verileri karşılaştırılmıştır. Araştırma kapsamında, davranışlara ilişkin ölçümlerin yapıldığı değişkenler somatik şikayetler, anksiyete/depresyon, sosyal problemler, düşünsel problemler, odaklanma güçlüğü, karşıt davranışlar, saldırganlık, içselleştirme ve dışsallaştırma olarak belirlenmiştir. Uyku alışkanlıklarına ilişkin değişkenler ise, toplam uyku süresi, uyanma saati, gece uykusu, kestirme sıklığı olarak belirlenmiştir. Sonuçlara göre, birinci gruptaki çocukların gece uykusunun daha az olduğu, uyku ve uyanma saatlerinde farklılığın daha fazla olduğu tespit edilmiştir. İki grupta da davranışsal açıdan klinik bir bulguya rastlanmamakla birlikte birinci grubun davranış skorunun anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yokomaku ve ark, 2008).

Orgiles, Fernandez ve Espada (2013), çocuklarda depresif belirtiler ve uyku problemleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, yaşları 8 ile 12 arasında değişen depresif belirtileri olan ve depresif belirtileri olmayan 677 çocuğun verilerini incelemişlerdir. Çalışma kapsamında depresif belirtileri olduğu ölçümler sonucunda tespit edilen çocukların, depresif belirtileri olmayan çocuklara göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu görülmüştür. Uyku alışkanlıklarına ilişkin problemlerin uyumayı reddetme, uyumaya ilişkin anksiyetenin depresif belirtileri açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca, uyku problemleri arasında en yaygın olanının depresif belirtileri olan çocukların uykusuzluk problemi olduğu bulunmuştur.

İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları, uyku problemleri, akademik başarı ve okulla alakalı sorunlarla ilişkisinin incelendiği ve Türkiye’de yapılan bir diğer çalışmada, 203 öğrencinin verileri incelenmiştir. Araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formunun sonuçları doğrultusunda uyuma saatinin 22’den sonra olması, uyanmanın 8’den önce olması, uyku saatinden memnun olmama, sabah uyanmada destek alma, uykuya dalmada güçlük, gün içinde uykululuk, odada televizyon olması, gürültü gibi değişkenlerin incelendiği ve bu değişkenlerin çevresel koşulların etkili olduğu tespit edilmiştir. Uyku problemlerinin aynı zamanda okulla alakalı sorunlar ve akademik problemler ile anlamlı ilişkisi ve açıklayıcı rolü olduğu tespit edilmiştir (Kocoglu, Tokur-Kesgin, & Kulakci, 2010).

Bebeklerin uyku düzeni ve uykuya ilişkin ebeveynlerin bilişsel süreçlerinin incelendiği diğer bir çalışmada, gece uyanma problemi dolayısı ile uyku laboratuvarına yönlendirilen 48 bebeğin oluşturduğu örneklem incelenmiş ve ebeveynlerin bildirdiği uyku sorunları ele alınmıştır. Bebeklerin uyku düzeni bir hafta boyunca takip edilerek kontrol grubu ile karşılaştırması yapılmıştır. Yapılan incelemeler doğrultusunda ebeveynlerin kısıtlayıcı biliş düzeyinin kötü uyku hijyeni ile anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca anne ve babaların bilişsel süreçlerinin anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu doğrultuda, ebeveynlerin iyilik halini etkileyebileceği düşünülen bilişsel süreçlerinin çocuklarına yönelik tutum ile ilişkili olabilecek ve bu durum da uyku kalitesini etkilediği düşünülmektedir (Sadeh ve ark, 2007).

Portekiz’de çocukların fiziksel aktivite düzeyi, beslenme alışkanlıkları ve uyku alışkanlıklarının incelendiği çalışmada temel nokta obezite yaygınlığına ilişkin bulgular elde etmektir. Bu doğrultuda, yaşları 9.5 ve 10.5 yaşlarında değişen 686 çocuğun verileri ele alınmış ve çocukların yaşam tarzı, demografik değişkenleri, fiziksel aktivite, uyu saatleri ve beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyine göre sınıflandırılan çocukların düşük düzey fiziksel aktivite olanlarda obezite, düşük yaşam kalitesi ve uyku problemleri olduğu görülmüştür (Pereira ve ark, 2015).

## 2.2. Anne Baba Tutumu ile İlgili Yaklaşımlar

Ebeveynlik çocukların hayata uyum sağlaması ve yaşam kalitesini arttırmaları için önemli olan bir süreçtir. Çocukların doğduğu andan itibaren güvende hissetme isteği sebebiyle ebeveyne bağlanması ve ebeveynin çocuğun psikososyal gelişimini ve iyilik halini sürdürmesi için doğru tutumu sergilemesi gereklidir. Ebeveyn tutumlarının değişkenlik gösterdiği ve bu durumun çocukların psikososyal gelişimi üzerinde farklı etkileri olduğu görülmektedir .

Ebeveyn tutumlarına ilişkin ortaya atılan modeller arasında, ebeveyn tutumlarını sınıflandıran ve ebeveynin çocuğu kontrol altında tutma, sıcaklık gösterme ve talepkar olma boyutları ile inceleyen Baumrind (1978) bu doğrultuda üç farklı ebeveyn tutumu olduğunu öne sürmüştür.

İlk olarak, otoriter ebeveynlerin çocukların davranışları üzerinde yüksek düzeyde kontrolü olduğu ve çocuklarda istenilen davranışların geliştirilmesi anlamında net ve keskin kuralları olduğu öne sürülmektedir. Otoriter ebeveynlerin çocuklukların özgürlüğünü kısıtlamasının ve çocuğun ebeveyne itaat etmesi gerektiğini düşünmeleri özelliği mevcuttur. Otoriter ebeveynler, çocukların tercihlerinden çok, kendi belirledikleri standartlar çerçevesinde çocuk yetiştirmeye odaklıdır. Bir anlamda, otoriter boyutta ailenin geleneksel düzeninin bozulmaması arzusu bulunmaktadır. Çocuklar için ise, anne babanın doğru kabul ettiği şeyler doğru olarak ve yapılması gereken olarak algılanmaktadır. Otoriter ebeveynlerin çocuklarına yönelik duygusal erişilebilirlik durumunun ve çocuğa sıcaklık göstermenin az olduğu görülmektedir. Ayrıca, ebeveynin belirlediği standartların dışına çıkan çocuğa karşı reddedici ve aşırı koruyucu tutum sergileyebilmektedirler (Baumrind, 1978).

Bir diğer boyut ise demokratik ebeveyn tutumu olarak tanımlanmıştır. Demokratik ebeveynler çocukların eylemlerini onlarla birlikte akıl yürüterek istenilen sonuca ulaşması doğrultusunda çaba gösterir. Çocukları eylemleri konusunda teşvik eden ve çocuklarından fikir almaya elverişli bir tutumda olurlar. Çocuğun, ebeveynin uygun gördüğü davranışı sergilemeyi veya kurallara uymayı reddediklerinde ebeveyn

için söz konusu davranış veya kuralın ne derece önemli olduğu ebeveynler tarafından çocukla paylaşılır. Çocukları üzerinde kontrolü sağlayabilen demokratik ebeveynler bunu cezalandırma olmaksızın sergilerler. Çocuğa davranışındaki eksik ve hataları etkin iletişim yoluyla aktarır ve çocuğun duygularını anlamaya odaklıdır. Uzlaşmacı bir tutum sergileyen demokratik ebeveynler çocuklar için reddedici veya sınırlayıcı olmayan kontrol yöntemleri uygularlar (Baumrind, 1978).

Diğer bir ebeveyn boyutu olan müsamahakar (izin verici) ebeveynler çocuklarının eylemlerine karşı cezalandırıcı bir tutum içerisinde değildir ve hoşgörülüdürler. Çocuklarına karşı çoğunlukla kabul edici tutum sergileyen izin veren ebeveynler çocuklarının kararlarını veya alışkanlıklarına şekil veren bir otorite figürü olarak algılanmamaktadır. Çocukları üzerinde kontrol sağlamayan ve genellikle kural koymaktan kaçınan izin veren ebeveynlerde çocuklarına karşı kurallara yönelik cesaretlendirme de söz konusu olmamaktadır. Çocukların günlük yaşamdaki alışkanlıklarına ve rutinlerine ilişkin kurallar koymazlar ve çocukların belirli sorumlulukları yerine getirmeleri konusundaki beklentileri az olur (Baumrind, 1978).

Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri kontrol edici ve sıcaklık içeren tutumlarının çocukların davranışlarında ve iyilik halinde etkisi olduğu görülmektedir. Özellikle çocukların özgüven ve akademik başarı konularında ebeveyn tutumundan etkilendiği görülmektedir. Duygusal ve sosyal becerilerin kazanılmasında, Bandura'nın "Sosyal Öğrenme Teorisi"nin bu açıdan ebeveyn tutumunun çocuk davranışları üzerindeki etkisini açıkladığı düşünülmektedir. Bandura (1980), çocukların çevresel etmenlere bağlı olarak öğrenmeyi gözlemleme ve model alma üzerinden gerçekleştirdiğini öne sürmektedir. Bu doğrultuda, ebeveynlerin çocuklarına karşı tutumunun çocukların psikososyal gelişimi ve gelişimsel düzeyin gerektirdiği rol ve sorumluluklarının üzerinde etkisi olduğu ifade edilmektedir.

Ebeveyn tutumlarına ilişkin bu anlamda önemli diğer bir yaklaşım ise Ronald Rohner'in "Ebeveyn Kabul-red Kuramı" olarak görülmektedir. Rohner (1998), ebeveynin kabullenici veya reddedici tutumunu sıcaklık ve düşmanlık sergileme

boyutları ile ele almıştır. Bu doğrultuda, çocukların algıladıkları ebeveyn tutumunun başa çıkma becerileri, sosyal ilişkiler, problemleri davranışlar geliştirme, akademik başarı, saldırganlık gibi durumlarla ilişkilendirilebilecek ölçüde önemli olduğu öne sürülmektedir.

Çocuk uyku alışkanlıkları, yapılan araştırmalar doğrultusunda çevresel faktörlerden etkilenebilecek bir durum olup, çocukların yaşam kalitesi ve iyilik hali ile ilişkilendirilmektedir. Bu doğrultuda, çocukların gelişim aşamalarının önemli süreçlerine dahil olan ebeveynlerin çocuklarına sağlıklı uyku alışkanlıkları kazandırmaları anlamında yaklaşımlarının önemli belirleyiciler olduğu öne sürülmektedir. Alanda yapılan çalışmalarda ebeveyn stresinin çocukların uyku alışkanlıklarına ilişkin problemler ile ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda hipotez edilen, anne baba tutumu ve aile yaşantısının çocukların uyku düzeni ve uyku alışkanlıkları üzerindeki etkisini incelemektir. Elde edilen verilerin, çocukların odasının fiziksel koşullarının, ebeveynle yatağı paylaşma, gelir düzeyi, yaş, cinsiyet, psikopatoloji gibi değişkenler bakımından farklılık gösterdiği öne sürülmektedir.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma, ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ile ebeveynlerin eve gelme saati ile anne baba çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiyi ölçmek üzere ilköğretim birinci kademedeki eğitim alan çocukların ebeveynlerinden biri tarafından doldurulan anketlerin incelenmesi ile yürütülmüştür. Çalışma için 100 anne veya babanın verileri incelenmiştir. Çalışmada bilgilendirilmiş onamları doğrultusunda 100 kişinin anketleri doldurması istenmiştir. Çalışma için geçerli sayılan anket sayısı ise 80'dir.

#### 3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma için velilerden, çocuklarının uyku alışkanlıkları, aile yaşantısı ve çocuk yetiştirme biçimlerini ölçmeyi hedeflenen anketlere yanıt vermeleri istenmiştir. Özbildirim ölçekleri araştırma değişkenlerine uygun olacak şekilde araştırmacı tarafından belirlenmiş olup, anket çalışmasının ilk kısmında kişisel bilgileri toplayabilmek amacıyla kişisel ve demografik bilgi formu uygulanmıştır.

##### 3.2.1. Kişisel ve Demografik Bilgi Formu

Hem velilerin hem de çocukların kişisel bilgilerini kapsayan ve veli tarafından doldurulan bilgi formudur. Form içerisinde anne veya babanın hayatta olup olmadığı, birlikte olup olmadığı, anne ve baba eğitim düzeyi, gelir düzeyi, anne ve babanın eve gelme saatleri, çocuğun sağlık durumu, kardeş sayısı, ailede başka bir akrabanın yaşayıp yaşamadığı konularında sorular yer almaktadır. Araştırma kapsamında, bağımlı değişkenlerin kişisel ve demografik değişkenler ile karşılaştırılması yapılmıştır.

### 3.2.2. Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anket Formu

Çocukların uyku alışkanlıklarını ve uyku ile ilgili problemlerini tespit etmeye yönelik 2000 yılında Owens ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Çocuk Uyku Alışkanlıkları Ölçeği Kısa Formu 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan alt boyutlar ise çocukların yatma zamanı direnci (1,3,4,5,6,8. Maddeler), uykuya dalmanın gecikmesi (2. madde), uyku süresi (9,10,11. maddeler), gece uyanmaları (16, 24,25. maddeler), parasomniler (12,13,14,15,17,22,23. maddeler), uykuda solunumun bozulması (18, 19,20. maddeler), gün içinde uykululuk (26,27,28,29,30,31,32,33. maddeler) olarak belirlenmiştir. Ölçek, çocukların uyku alışkanlıklarına ilişkin sorunları tespit etmek amacıyla anne-baba tarafından doldurulması gereken bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin kesme puanı 41 olarak belirlenmiş olup, 41 puanın üzerinde olanların klinik düzeyde uyku problemi olduğu belirtilmektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde Türkçe formun iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği kat sayısı ise .81 olarak tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, ölçeğin çocuklarda uyku problemlerini tespit etmek amacıyla kullanılabilir ve güvenilir bir ölçek olduğu görülmektedir (Perdahlı-Fiş ve ark, 2010).

### 3.2.3. Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Ölçeği

Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Ölçeği (PARI), Schaefer ve Bell (1958) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Le Compte ve arkadaşları tarafından 1978 yılında yapılmıştır. Anne-babalara ve aynı zamanda çocuk ve ergenlere uygulanabilen bu ölçek 60 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. 4'lü likert tipli olan ölçeğin alt boyutları farklı üç grubun karşılaştırılması sonucunda oluşturulmuştur. 179 annenin ölçek puanları incelenerek oluşturulan 5 alt boyut aşağıda listelenmiştir:

- Aşırı kontrolcü annelik
- Demokratik tutum ve eşitlik tanıma
- Ev Kadınlığı rolünü reddetme
- Karı-koca geçimsizliği

- Artık Boyut ya da sıkı disiplin

Aşırı kontrolcü annelik alt boyutu 16 maddeden oluşmaktadır (1,3,4,7,11,12,14,26,27,28,32,34,36,46,51,57. maddeler).

Demokratik tutum ve eşitlik tanıma alt boyutu 9 maddeden oluşmaktadır (2,13,18,22,29,37,44,45,59. maddeler).

Ev kadınlığı rolünü reddetme alt boyutu 13 maddeden oluşmaktadır (6,9,16,17,21,23,31,38,41,42,49,52,55. maddeler).

Karı-koca geçimsizliği alt boyutu 6 maddeden oluşmaktadır (8,19,33,40,48,54. maddeler).

Artık boyut ya da sıkı disiplin alt boyutu 16 maddeden oluşmaktadır (5,10,15,20,24,25,30,35,39,43,47,50,53,56,58,60. maddeler). (Dinçer, 1993).

Ölçeğe ilişkin, “Demokratik tutum ve eşitlik tanıma” boyutu dışında kalan alt boyutlarda yüksek puanlar olumsuz ana baba tutumlarına işaret etmektedir. Ölçekten toplam puan elde edilmemektedir ve alt boyutların puanları değerlendirilmektedir. Ölçeğin psikometrik özelliklerine bakıldığında, alt boyutların test-tekrar test güvenilirliklerinin .58 ile .88 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca Kucuk (1987) tarafından lise öğrencileri ve ebeveynleri ile yapılan bir çalışmada PARI'nın alt ölçeklerinin yapı geçerliliği desteklenmiştir.

### 3.3. Araştırma Soruları ve Hipotezleri

Araştırma için belirlenen araştırma soruları ve hipotezler aşağıdaki gibidir:

Araştırma sorusu 1: İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve ebeveynlerinin çocuk yetiştirme tarzı arasında ne tür bir ilişki vardır?

Hipotez 1: İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin ebeveynlerinin çocuk yetiştirme tarzı ve çocukların uyku alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma sorusu 2: İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve aile yaşantısı arasında ne tür bir ilişki vardır?

Hipotez 2: İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin aile yaşantısı ve çocukların uyku alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma sorusu 3: İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve uyku saatleri ne tür bir ilişki vardır?

Hipotez 3: İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin uyku saatleri ve çocukların uyku alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma sorusu 4: İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve ebeveynlerin eve gelme saati arasında ne tür bir ilişki vardır?

Hipotez 4: İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin uyku saatlerinin geç olması ile ebeveynin eve geç gelmesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırma sorusu 5: İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve kişisel bilgileri arasında ne tür bir ilişki vardır?

Hipotez 5: İlköğretim birinci kademe öğrencilerinin uyku saatleri ile kişisel ve demografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **3.4. Araştırmanın İşlem Yolu**

Veri analiz yöntemi, katılımcılardan alınan verilerin istatistiksel veri girişi yapılarak araştırma değişkenlerinin karşılaştırılması hedeflenmektedir. Sosyal bilimler için İstatistik yazılımı olan SPSS 20 bu çalışmada kullanılacak veri analiz programı olarak seçilmiştir. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ve demografik verilerin incelenmesinde kullanılacak olan veri analiz yöntemleri betimleyici istatistikler, ilişkisel tarama için ikili gruplarda bağımsız örneklem t testi, çoklu gruplarda varyans analizi, çapraz tablo için ki kare analizi ve araştırma değişkenleri olarak belirlenen uyku alışkanlıkları ve ebeveyn tutumu boyutları arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek için korelasyon analizi uygulanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Kişisel ve Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmada, velilerin anketleri doldurması ile elde edilen bilgiler arasında yer alan kişisel ve demografik bilgiler betimleyici istatistiksel yöntemlerle aşağıda yer alan tabloda listelenmiştir.

**Tablo 1. Kişisel ve Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri**

Demografik değişkenler (N=80)		n	%
<b>Anne Meslek</b>	çalışmıyor	73	91,3
	memur	2	2,5
	serbest	5	6,3
<b>Annenin İşten Gelme Saati</b>	14:00	1	1,3
	15:00	2	2,5
	16:00	7	8,8
	17:00	8	10,0
	18:00	3	3,8
<b>Babanın İşten Gelme Saati</b>	17:00	3	3,8
	17:30	1	1,3
	18:00	19	23,8
	19:00	17	21,3
	19:30	2	2,5
	20:00	10	12,5
	21:00	10	12,5
	21:30	1	1,3
	22:00	10	12,5
	22:30	1	1,3
23:00	6	7,5	
<b>Gelir Düzeyi</b>	orta	63	78,8
	iyi	17	21,3
<b>Çocuk Yaşı</b>	8	13	16,3
	9	39	48,8
	10	26	32,5
	11	2	2,5

<b>Yatma Saati</b>	20:30	1	1,3
	21:00	14	17,5
	21:30	18	22,5
	22:00	17	21,3
	22:30	4	5,0
	23:00	23	28,8
	23:30	2	2,5
	24:00	1	1,3
<b>Çocuğun Uyku Süresi</b>	8,0	22	27,5
	9,0	35	43,8
	9,5	4	5,0
	10,0	16	20,0
	10,5	1	1,3
	11,0	2	2,5

Katılımcıların kişisel ve demografik değişkenlerinin dağılımı incelendiğinde,

Anne mesleği %91,3 oranında çalışmayan, %2,5 oranında memur ve %6,3 oranında serbest olarak bildirilmiştir.

Annenin eve geliş saati değişkeninin dağılımına göre %1,3 oranında 14:00, %2,5 oranında 15:00, %8,8 oranında 16:00, %10 oranında 17:00 ve %3,8 oranında 18:00 olarak bildirilmiştir. Annelerin geri kalanı geliş saati belirtmemiş olup, sürekli evde olduğu sonucu elde edilmiştir.

Babaların eve geliş saati değişkenine göre %3,8 oranında 17:00, %1,3 oranında 17:30, %23,8 oranında 18:00, %21,3 oranında 19:00, %2,5 oranında 19:30, %12,5 oranında 20:00, %12,5 oranında 21:00, %1,3 oranında 21:30, %12,5 oranında 22:00, %1,3 oranında 22:30 ve %7,5 oranında 23:00 olarak bildirilmiştir.

Gelir düzeyi değişkenine göre ailelerin %78,8 oranı orta düzey ve %21,3 oranı ise iyi düzeyde gelir bildirmişlerdir.

Çocuk yaşı değişkenine göre %16,3 oranında 8 yaş, %48,8 oranında 9 yaş, %32,5 oranında 10 ve %2,5 oranında 11 yaş olarak bildirilmiştir.

Çocukların yatma saati dağılımına göre, %1,3 oranında 20:00, %17,5 oranında 21:00, %22,5 oranında 21:30, %21,3 oranında 22:00, %5 oranında 22:30, %28,8 oranında 23:00 %2,5 oranında 23:30 ve %1,3 oranında 24:00 olarak bildirilmiştir.

Çocukların uyku süresi dağılımına göre, %27,5 oranında 8 saat, %43,8 oranında 9 saat, %5 oranında 9,5 saat, %20 oranında 10 saat, %1,3 oranında 10,5 saat ve %2,5 oranında 11 saat olarak bildirilmiştir.

#### 4.2. Uyku Alışkanlıkları Puanlarının Kişisel ve Demografik Değişkenlerle Karşılaştırılması

**Tablo 2. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Uyku Saati Değişkenlerinin Karşılaştırılması**

Çocuğun uyku saati	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p	
Yatma Zamanı Direnci	20:30	1	9,00	.	.	9	9		
	21:00	14	6,93	1,979	,529	6	12		
	21:30	18	7,28	1,638	,386	6	10	8,474	,000
	22:00	17	7,18	1,667	,404	6	12		
	22:30	4	10,00	3,651	1,82	6	14		
					6				
	23:00	23	10,74	2,158	,450	7	15		
	23:30	2	11,50	,707	,500	11	12		
	24:00	1	8,00	.	.	8	8		
	Toplam	80	8,46	2,560	,286	6	15		
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	20:30	1	1,00	.	.	1	1		
	21:00	14	1,00	,000	,000	1	1		
	21:30	18	1,17	,383	,090	1	2		
	22:00	17	1,00	,000	,000	1	1	4,646	,000
	22:30	4	1,00	,000	,000	1	1		
	23:00	23	1,74	,864	,180	1	3		
	23:30	2	1,00	,000	,000	1	1		
	24:00	1	2,00	.	.	2	2		
	Toplam	80	1,26	,590	,066	1	3		
	Uyku Süresi	20:30	1	3,00	.	.	3	3	
21:00		14	3,43	,852	,228	3	5		
21:30		18	3,56	,784	,185	3	5		

	22:00	17	3,47	,624	,151	3	5		
	22:30	4	4,25	1,500	,750	3	6	4,117	,001
	23:00	23	4,52	,994	,207	3	7		
	23:30	2	4,50	2,121	1,500	3	6		
	24:00	1	6,00	.	.	6	6		
	Toplam	80	3,88	1,023	,114	3	7		
	20:30	1	3,00	.	.	3	3		
	21:00	14	3,14	,363	,097	3	4		
	21:30	18	3,50	,707	,167	3	5		
	22:00	17	3,47	,800	,194	3	6	5,787	,000
	22:30	4	3,50	,577	,289	3	4		
	23:00	23	4,48	,994	,207	3	6		
	23:30	2	5,00	,000	,000	5	5		
	24:00	1	3,00	.	.	3	3		
	Toplam	80	3,74	,924	,103	3	6		
	20:30	1	7,00	.	.	7	7		
	21:00	14	7,14	,363	,097	7	8		
	21:30	18	7,17	,383	,090	7	8		
	22:00	17	7,47	,624	,151	7	9		
	22:30	4	7,50	,577	,289	7	8	6,546	,000
	23:00	23	9,26	2,137	,446	7	13		
	23:30	2	10,50	3,536	2,500	8	13		
	24:00	1	7,00	.	.	7	7		
	Toplam	80	7,93	1,605	,179	7	13		
	20:30	1	3,00	.	.	3	3		
	21:00	14	3,00	,000	,000	3	3		
	21:30	18	3,06	,236	,056	3	4		
	22:00	17	3,59	1,004	,243	3	6		
	22:30	4	3,00	,000	,000	3	3	1,262	,281
	23:00	23	3,61	1,270	,265	3	9		
	23:30	2	3,50	,707	,500	3	4		
	24:00	1	3,00	.	.	3	3		
	Toplam	80	3,33	,868	,097	3	9		
	20:30	1	14,00	.	.	14	14		
	21:00	14	11,57	3,228	,863	9	18		
	21:30	18	11,11	1,491	,351	8	14		
	22:00	17	12,71	3,158	,766	8	21		



22:30	4	15,75	5,500	2,750	11	21	9,240	,000
23:00	23	17,39	2,776	,579	13	22		
23:30	2	12,50	2,121	1,500	11	14		
24:00	1	12,00	.	.	12	12		
Toplam	80	13,65	3,789	,424	8	22		

Çocuğun uyku saati ve uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre, yatma zamanı direnci ( $p=.000$ ), uykuya dalmanın gecikmesi ( $p=.000$ ), gece uyanmaları ( $p=.000$ ), parasomniler ( $p=.000$ ) ve gün içinde uykululuk hali ( $p=.000$ ) arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 3. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Uyku Süresi Değişkenlerinin Karşılaştırılması**

Çocuğun uyku süresi	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p	
Yatma Zamanı Direnci	8,0	22	8,82	2,403	,512	6	15	,502	,774
	9,0	35	8,26	2,638	,446	6	15		
	9,5	4	10,00	2,309	1,155	8	12		
	10,0	16	8,19	2,857	,714	6	14		
	10,5	1	8,00	.	.	8	8		
	11,0	2	7,50	2,121	1,500	6	9		
	Toplam	80	8,46	2,560	,286	6	15		
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	8,0	22	1,55	,739	,157	1	3	1,762	,131
	9,0	35	1,23	,598	,101	1	3		
	9,5	4	1,00	,000	,000	1	1		
	10,0	16	1,06	,250	,062	1	2		
	10,5	1	1,00	.	.	1	1		
	11,0	2	1,00	,000	,000	1	1		
Toplam	80	1,26	,590	,066	1	3			
Uyku Süresi	8,0	22	4,59	,854	,182	3	6	5,971	,000
	9,0	35	3,71	,987	,167	3	7		
	9,5	4	3,25	,500	,250	3	4		
	10,0	16	3,38	,806	,202	3	5		
	10,5	1	6,00	.	.	6	6		

	11,0	2	3,00	,000	,000	3	3		
	Toplam	80	3,88	1,023	,114	3	7		
	8,0	22	3,73	,827	,176	3	6		
	9,0	35	3,94	,998	,169	3	6		
	9,5	4	4,25	,957	,479	3	5	1,847	,114
Gece Uyanmaları	10,0	16	3,25	,775	,194	3	6		
	10,5	1	4,00	.	.	4	4		
	11,0	2	3,00	,000	,000	3	3		
	Toplam	80	3,74	,924	,103	3	6		
	8,0	22	7,82	,958	,204	7	11		
	9,0	35	8,11	1,997	,337	7	13		
	9,5	4	10,00	2,309	1,155	8	12		
Parasomniler	10,0	16	7,25	,577	,144	7	9	2,335	,050
	10,5	1	8,00	.	.	8	8		
	11,0	2	7,00	,000	,000	7	7		
	Toplam	80	7,93	1,605	,179	7	13		
	8,0	22	3,50	,913	,195	3	6		
	9,0	35	3,37	1,060	,179	3	9		
	9,5	4	3,50	,577	,289	3	4		
Uykuda Solunumun Bozulması	10,0	16	3,00	,000	,000	3	3		
	10,5	1	3,00	.	.	3	3	,752	,587
	11,0	2	3,00	,000	,000	3	3		
	Toplam	80	3,33	,868	,097	3	9		
	8,0	22	16,82	3,514	,749	11	22		
	9,0	35	11,63	2,327	,393	8	16		
	9,5	4	14,25	2,062	1,031	12	16		
Gün İçinde Uykululuk	10,0	16	13,75	4,509	1,127	9	21	7,238	,000
	10,5	1	11,00	.	.	11	11		
	11,0	2	13,50	,707	,500	13	14		
	Toplam	80	13,65	3,789	,424	8	22		

Çocuğun kaç saat uyuduğu ve uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre, uyku süresi ( $p=.000$ ) ve gün içinde uykululuk hali ( $p=.000$ ) arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 4. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Uyanma Saati Değişkenlerinin Karşılaştırılması**

Çocuğun uyanma saati	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p	
Yatma Zamanı Direnci	7:00	24	7,54	2,105	,430	6	11	2,082	,056
	7:15	1	8,00	.	.	8	8		
	7:30	11	7,27	1,794	,541	6	11		
	7:40	2	8,50	,707	,500	8	9		
	7:50	2	7,50	,707	,500	7	8		
	8:00	37	9,43	2,844	,467	6	15		
	8:09	1	12,00	.	.	12	12		
	8:30	2	7,50	2,121	1,500	6	9		
	Toplam	80	8,46	2,560	,286	6	15		
	Uykuya Dalmanın Gecikmesi	7:00	24	1,04	,204	,042	1		
7:15		1	1,00	.	.	1	1		
7:30		11	1,27	,467	,141	1	2		
7:40		2	2,00	1,414	1,000	1	3		
7:50		2	1,00	,000	,000	1	1		
8:00		37	1,35	,676	,111	1	3		
8:09		1	1,00	.	.	1	1		
8:30		2	2,00	1,414	1,000	1	3		
Toplam		80	1,26	,590	,066	1	3		
Uyku Süresi		7:00	24	3,67	,761	,155	3	5	1,316
	7:15	1	6,00	.	.	6	6		
	7:30	11	4,18	,751	,226	3	5		
	7:40	2	4,00	1,414	1,000	3	5		
	7:50	2	3,00	,000	,000	3	3		
	8:00	37	3,95	1,201	,197	3	7		
	8:09	1	3,00	.	.	3	3		
	8:30	2	3,50	,707	,500	3	4		
	Toplam	80	3,88	1,023	,114	3	7		
	Gece Uyanmaları	7:00	24	3,63	,647	,132	3	5	
7:15		1	4,00	.	.	4	4		
7:30		11	3,18	,405	,122	3	4		
7:40		2	3,50	,707	,500	3	4		
7:50		2	3,50	,707	,500	3	4		
8:00		37	4,00	1,130	,186	3	6		
8:09		1	3,00	.	.	3	3		
8:30		2	4,00	1,414	1,000	3	5		

	Toplam	80	3,74	,924	,103	3	6		
	7:00	24	7,08	,408	,083	7	9		
	7:15	1	8,00	.	.	8	8		
	7:30	11	7,73	,647	,195	7	9		
	7:40	2	8,00	1,414	1,000	7	9		
Parasomniler	7:50	2	7,50	,707	,500	7	8		
	8:00	37	8,49	2,009	,330	7	13	2,157	,048
	8:09	1	7,00	.	.	7	7		
	8:30	2	9,50	3,536	2,500	7	12		
	Toplam	80	7,93	1,605	,179	7	13		
	7:00	24	3,00	,000	,000	3	3		
	7:15	1	3,00	.	.	3	3		
	7:30	11	3,73	1,104	,333	3	6		
	7:40	2	3,00	,000	,000	3	3		
Uykuda Solunumun Bozulması	7:50	2	3,00	,000	,000	3	3	4,917	,000
	8:00	37	3,32	,530	,087	3	5		
	8:09	1	3,00	.	.	3	3		
	8:30	2	6,00	4,243	3,000	3	9		
	Toplam	80	3,33	,868	,097	3	9		
	7:00	24	12,83	4,280	,874	8	22		
	7:15	1	11,00	.	.	11	11	,795	,594
	7:30	11	14,55	4,413	1,331	9	21		
	7:40	2	14,00	2,828	2,000	12	16		
Gün İçinde Uykululuk	7:50	2	12,00	1,414	1,000	11	13		
	8:00	37	13,92	3,443	,566	8	22		
	8:09	1	20,00	.	.	20	20		
	8:30	2	13,00	,000	,000	13	13		
	Toplam	80	13,65	3,789	,424	8	22		

Çocuğun uyanma saati ve uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre, uykuda solunumun bozulması ( $p=.000$ ) arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 5. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Cinsiyet Değişkenlerinin Karşılaştırılması**

Çocuk Cinsiyet		N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Yatma Zamanı Direnci	k	41	8,34	2,526	,394	6	15	,186	,667
	e	39	8,59	2,623	,420	6	15		
	Toplam	80	8,46	2,560	,286	6	15		
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	k	41	1,29	,642	,100	1	3	,218	,642
	e	39	1,23	,536	,086	1	3		
	Toplam	80	1,26	,590	,066	1	3		
Uyku Süresi	k	41	3,98	1,107	,173	3	7	,811	,371
	e	39	3,77	,931	,149	3	6		
	Toplam	80	3,88	1,023	,114	3	7		
Gece Uyanmaları	k	41	3,66	,965	,151	3	6	,611	,437
	e	39	3,82	,885	,142	3	6		
	Toplam	80	3,74	,924	,103	3	6		
Parasomniler	k	41	7,76	1,319	,206	7	12	,930	,338
	e	39	8,10	1,861	,298	7	13		
	Toplam	80	7,93	1,605	,179	7	13		
Uykuda Solunumun Bozulması	k	41	3,22	,525	,082	3	5	1,245	,268
	e	39	3,44	1,119	,179	3	9		
	Toplam	80	3,33	,868	,097	3	9		
Gün İçinde Uykululuk	k	41	13,63	3,583	,560	9	22	,001	,970
	e	39	13,67	4,041	,647	8	22		
	Toplam	80	13,65	3,789	,424	8	22		

Çocuğun cinsiyeti ve uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre, cinsiyetin uyku alışkanlıkları ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 6. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Gelir Düzeyi Değişkenlerinin Karşılaştırılması**

Gelir düzeyi		N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Yatma Zamanı Direnci	orta	63	8,65	2,683	,338	6	15	1,616	,207
	iyi	17	7,76	1,954	,474	6	11		
	Toplam	80	8,46	2,560	,286	6	15		
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	orta	63	1,21	,572	,072	1	3	2,746	,102
	iyi	17	1,47	,624	,151	1	3		
	Toplam	80	1,26	,590	,066	1	3		
Uyku Süresi	orta	63	3,84	1,066	,134	3	7	,319,	,574
	iyi	17	4,00	,866	,210	3	5		
	Toplam	80	3,88	1,023	,114	3	7		
Gece Uyanmaları	orta	63	3,79	,953	,120	3	6	1,096	,298
	iyi	17	3,53	,800	,194	3	5		
	Toplam	80	3,74	,924	,103	3	6		
Parasomniler	orta	63	8,10	1,748	,220	7	13	3,438	,068
	iyi	17	7,29	,588	,143	7	9		
	Toplam	80	7,93	1,605	,179	7	13		
Uykuda Solunumun Bozulması	orta	63	3,41	,961	,121	3	9	3,106	,082
	iyi	17	3,00	,000	,000	3	3		
	Toplam	80	3,33	,868	,097	3	9		
Gün İçinde Uykululuk	orta	63	13,79	3,483	,439	8	21	,432	,517
	iyi	17	13,12	4,846	1,175	9	22		
	Toplam	80	13,65	3,789	,424	8	22		

Gelir düzeyi ve uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre, gelir düzeyinin uyku alışkanlıkları ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 7. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Anne Eğitim Düzeyi Değişkenlerinin Karşılaştırılması**

Anne Eğitim Düzeyi	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p	
Yatma Zamanı Direnci	ilkokul	4	11,50	1,732	,866	9	13	3,410	,013
	ortaokul	3	10,67	1,528	,882	9	12		
	lise	21	8,90	2,914	,636	6	15		
	üniversite	50	7,84	2,271	,321	6	15		
	lisansüstü	2	10,00	1,414	1,000	9	11		
	Toplam	80	8,46	2,560	,286	6	15		
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	ilkokul	4	1,00	,000	,000	1	1	,646	,632
	ortaokul	3	1,67	1,155	,667	1	3		
	lise	21	1,29	,644	,140	1	3		
	üniversite	50	1,26	,565	,080	1	3		
	lisansüstü	2	1,00	,000	,000	1	1		
	Toplam	80	1,26	,590	,066	1	3		
Uyku Süresi	ilkokul	4	3,50	,577	,289	3	4	1,174	,329
	ortaokul	3	3,33	,577	,333	3	4		
	lise	21	3,71	1,271	,277	3	7		
	üniversite	50	4,04	,947	,134	3	6		
	lisansüstü	2	3,00	,000	,000	3	3		
	Toplam	80	3,88	1,023	,114	3	7		
Gece Uyanmaları	ilkokul	4	4,75	,500	,250	4	5	4,518	,003
	ortaokul	3	5,33	,577	,333	5	6		
	lise	21	3,71	1,007	,220	3	6		
	üniversite	50	3,58	,810	,115	3	6		
	lisansüstü	2	3,50	,707	,500	3	4		
	Toplam	80	3,74	,924	,103	3	6		
Parasomniler	ilkokul	4	11,00	2,708	1,354	7	13	21,123	,000
	ortaokul	3	12,33	,577	,333	12	13		
	lise	21	7,86	1,389	,303	7	12		
	üniversite	50	7,48	,839	,119	7	11		
	lisansüstü	2	7,00	,000	,000	7	7		
	Toplam	80	7,93	1,605	,179	7	13		
Uykuda Solunumun Bozulması	ilkokul	4	3,75	,500	,250	3	4	8,412	,000
	ortaokul	3	5,67	2,887	1,667	4	9		
	lise	21	3,14	,359	,078	3	4		
	üniversite	50	3,24	,657	,093	3	6		
Gün İçinde Uykululuk	lisansüstü	2	3,00	,000	,000	3	3	,868	,097
	Toplam	80	3,33	,868	,097	3	9		
	ilkokul	4	14,50	2,380	1,190	11	16		

ortaokul	3	14,00	1,000	,577	13	15	,256	,905
lise	21	13,95	4,225	,922	9	21		
üniversite	50	13,52	3,861	,546	8	22		
lisansüstü	2	11,50	3,536	2,500	9	14		
Toplam	80	13,65	3,789	,424	8	22		

Çocuğun anne eğitim düzeyi ve uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre, yatma zamanı direnci ( $p=.0013$ ), gece uyanmaları ( $p=.003$ ), parasomniler ( $p=.000$ ) ve uykuda solunumun bozulması ( $p=.000$ ) arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).



**Tablo 8. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerinin Karşılaştırılması**

Baba eğitim düzeyi		N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Yatma Zamanı Direnci	ortaokul	4	11,50	1,732	,866	9	13	4,578	,005
	lise	7	10,43	2,992	1,131	6	15		
	üniversite	63	8,17	2,446	,308	6	15		
	lisansüstü	6	7,17	,983	,401	6	9		
	Toplam	80	8,46	2,560	,286	6	15		
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	ortaokul	4	1,00	,000	,000	1	1	1,319	,274
	lise	7	1,57	,976	,369	1	3		
	üniversite	63	1,27	,574	,072	1	3		
	lisansüstü	6	1,00	,000	,000	1	1		
	Toplam	80	1,26	,590	,066	1	3		
Uyku Süresi	ortaokul	4	3,50	,577	,289	3	4	,306	,821
	lise	7	4,00	1,414	,535	3	6		
	üniversite	63	3,90	1,027	,129	3	7		
	lisansüstü	6	3,67	,816	,333	3	5		
	Toplam	80	3,88	1,023	,114	3	7		
Gece Uyanmaları	ortaokul	4	4,75	,500	,250	4	5	15,758	,000
	lise	7	5,29	,756	,286	4	6		
	üniversite	63	3,57	,777	,098	3	6		
	lisansüstü	6	3,00	,000	,000	3	3		
	Toplam	80	3,74	,924	,103	3	6		
Parasomniler	ortaokul	4	11,00	2,708	1,354	7	13	32,344	,000
	lise	7	10,86	2,035	,769	8	13		
	üniversite	63	7,48	,820	,103	7	11		
	lisansüstü	6	7,17	,408	,167	7	8		
	Toplam	80	7,93	1,605	,179	7	13		
Uykuda Solunumun Bozulması	ortaokul	4	3,75	,500	,250	3	4	5,592	,002
	lise	7	4,43	2,070	,782	3	9		
	üniversite	63	3,21	,600	,076	3	6		
	lisansüstü	6	3,00	,000	,000	3	3		
	Toplam	80	3,33	,868	,097	3	9		
Gün İçinde Uykululuk	ortaokul	4	14,50	2,380	1,190	11	16	1,261	,294
	lise	7	14,14	1,676	,634	11	16		
	üniversite	63	13,81	4,044	,509	8	22		
	lisansüstü	6	10,83	2,563	1,046	8	14		
	Toplam	80	13,65	3,789	,424	8	22		

Çocuğun baba eğitim düzeyi ve uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre, yatma zamanı direnci ( $p=.005$ ), gece uyanmaları ( $p=.003$ ), parasomniler ( $p=.000$ ) ve uykuda solunumun bozulması ( $p=.002$ ) arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 9. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Annenin Eve Geliş Saati Değişkenlerinin Karşılaştırılması**

Anninin eve geliş saati	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p	
Yatma Zamanı Direnci	14:00	1	10,00	.	.	10	10		
	15:00	2	6,50	,707	,500	6	7		
	16:00	7	6,86	1,864	,705	6	11		
	17:00	8	7,50	2,828	1,000	6	14	2,058	,134
	18:00	3	12,00	5,196	3,000	6	15		
	Toplam	21	7,95	3,154	,688	6	15		
	Uykuya Dalmanın Gecikmesi	14:00	1	1,00	.	.	1	1	
15:00		2	1,00	,000	,000	1	1		
16:00		7	1,00	,000	,000	1	1		
17:00		8	1,38	,744	,263	1	3	2,522	,082
18:00		3	2,33	1,155	,667	1	3		
Toplam		21	1,33	,730	,159	1	3		
Uyku Süresi		14:00	1	3,00	.	.	3	3	
	15:00	2	3,50	,707	,500	3	4		
	16:00	7	4,00	,816	,309	3	5		
	17:00	8	4,25	1,035	,366	3	6	,549	,703
	18:00	3	4,33	1,528	,882	3	6		
	Toplam	21	4,05	,973	,212	3	6		
	Gece Uyanmaları	14:00	1	3,00	.	.	3	3	
15:00		2	3,00	,000	,000	3	3		
16:00		7	3,57	,787	,297	3	5		
17:00		8	4,13	1,126	,398	3	6	5,199	,007
18:00		3	6,00	,000	,000	6	6		
Toplam		21	4,05	1,203	,263	3	6		
Parasomniler		14:00	1	7,00	.	.	7	7	
	15:00	2	7,00	,000	,000	7	7		
	16:00	7	7,14	,378	,143	7	8	5,039	,006
	17:00	8	7,63	1,061	,375	7	10		
	18:00	3	10,00	1,732	1,000	8	11		
	Toplam	21	7,71	1,309	,286	7	11		

Uykuda Solunumun Bozulması	14:00	1	3,00	.	.	3	3		
	15:00	2	3,00	,000	,000	3	3		
	16:00	7	3,00	,000	,000	3	3	,527	,717
	17:00	8	3,50	1,069	,378	3	6		
	18:00	3	3,33	,577	,333	3	4		
	Toplam	21	3,24	,700	,153	3	6		
Gün İçinde Uykululuk	14:00	1	11,00	.	.	11	11		
	15:00	2	10,00	,000	,000	10	10		
	16:00	7	10,14	1,069	,404	9	12	3,399	,034
	17:00	8	13,63	3,543	1,253	9	21		
	18:00	3	15,00	,000	,000	15	15		
	Toplam	21	12,19	2,960	,646	9	21		

Çocuğun annenin eve geliş saati ve uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre, gece uyanmaları ( $p=.007$ ) ve gün içinde uykululuk ( $p=.034$ ) arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 10. Çocuğun Uyku Alışkanlıkları ile Baba Eve Geliş Saati Değişkenlerinin Karşılaştırılması**

Babanın eve geliş saati	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
17:00	3	10,33	,577	,333	10	11		
17:30	1	10,00	.	.	10	10	8,173	,000
18:00	19	6,53	1,124	,258	6	10		
19:00	17	7,47	2,183	,529	6	15		
19:30	2	7,00	1,414	1,000	6	8		
20:00	10	7,50	2,461	,778	6	12		
21:00	10	12,00	1,700	,537	8	14		
21:30	1	9,00	.	.	9	9		
22:00	10	10,30	2,214	,700	6	15		
22:30	1	11,00	.	.	11	11		
23:00	6	8,83	1,472	,601	7	11		
Toplam	80	8,46	2,560	,286	6	15		
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	3	1,67	,577	,333	1	2		
17:30	1	1,00	.	.	1	1		
18:00	19	1,05	,229	,053	1	2		
19:00	17	1,18	,529	,128	1	3		

	19:30	2	1,00	,000	,000	1	1		
	20:00	10	1,00	,000	,000	1	1		
	21:00	10	1,40	,843	,267	1	3		
	21:30	1	1,00	.	.	1	1	2,719	,007
	22:00	10	1,40	,843	,267	1	3		
	22:30	1	1,00	.	.	1	1		
	23:00	6	2,17	,408	,167	2	3		
	Toplam	80	1,26	,590	,066	1	3		
	17:00	3	3,00	,000	,000	3	3		
	17:30	1	3,00	.	.	3	3		
	18:00	19	3,74	,806	,185	3	5		
	19:00	17	3,82	,951	,231	3	6	2,736	,007
	19:30	2	3,00	,000	,000	3	3		
Uyku Süresi	20:00	10	3,50	1,080	,342	3	6		
	21:00	10	3,70	1,059	,335	3	6		
	21:30	1	3,00	.	.	3	3		
	22:00	10	4,50	1,179	,373	3	7		
	22:30	1	6,00	.	.	6	6		
	23:00	6	5,00	,000	,000	5	5		
	Toplam	80	3,88	1,023	,114	3	7		
	17:00	3	3,33	,577	,333	3	4		
	17:30	1	3,00	.	.	3	3	3,886	,000
	18:00	19	3,47	,697	,160	3	5		
	19:00	17	3,47	,800	,194	3	6		
	19:30	2	3,50	,707	,500	3	4		
	20:00	10	3,10	,316	,100	3	4		
Gece Uyanmaları	21:00	10	4,60	1,174	,371	3	6		
	21:30	1	4,00	.	.	4	4		
	22:00	10	4,60	,843	,267	4	6		
	22:30	1	5,00	.	.	5	5		
	23:00	6	3,67	,816	,333	3	5		
	Toplam	80	3,74	,924	,103	3	6		
	17:00	3	7,00	,000	,000	7	7		
	17:30	1	7,00	.	.	7	7		
	18:00	19	7,05	,229	,053	7	8	5,749	,000
	19:00	17	7,76	1,033	,250	7	11		
	19:30	2	8,00	,000	,000	8	8		
Parasomniler	20:00	10	7,20	,422	,133	7	8		
	21:00	10	10,50	2,550	,806	7	13		
	21:30	1	7,00	.	.	7	7		
	22:00	10	8,20	1,874	,593	7	12		
	22:30	1	8,00	.	.	8	8		
	23:00	6	8,33	,516	,211	8	9		

	Toplam	80	7,93	1,605	,179	7	13		
	17:00	3	3,00	,000	,000	3	3		
	17:30	1	3,00	.	.	3	3		
	18:00	19	3,00	,000	,000	3	3		
	19:00	17	3,53	,943	,229	3	6		
	19:30	2	4,00	1,414	1,000	3	5		
Uykuda Solunumun	20:00	10	3,00	,000	,000	3	3		
Bozulması	21:00	10	3,70	,483	,153	3	4		
	21:30	1	3,00	.	.	3	3	1,329	,233
	22:00	10	3,80	1,874	,593	3	9		
	22:30	1	3,00	.	.	3	3		
	23:00	6	3,00	,000	,000	3	3		
	Toplam	80	3,33	,868	,097	3	9		
	17:00	3	10,67	1,528	,882	9	12		
	17:30	1	11,00	.	.	11	11		
	18:00	19	10,89	1,823	,418	8	14		
	19:00	17	12,59	1,661	,403	10	16		
	19:30	2	12,50	,707	,500	12	13	10,684	,000
	20:00	10	12,20	4,826	1,526	8	21		
Gün İçinde Uykululuk	21:00	10	16,00	2,828	,894	11	21		
	21:30	1	15,00	.	.	15	15		
	22:00	10	16,60	2,366	,748	13	19		
	22:30	1	14,00	.	.	14	14		
	23:00	6	21,00	,894	,365	20	22		
	Toplam	80	13,65	3,789	,424	8	22		

Çocuğun babanın eve geliş saati ve uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre, yatma zamanı direnci ( $p=.000$ ), uykuya dalmanın gecikmesi ( $p=.007$ ), uyku süresi ( $p=.007$ ) gece uyanmaları ( $p=.000$ ), parasomniler ( $p=.000$ ) ve gün içinde uykululuk ( $p=.000$ ) arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).



Çocuğun yaşı ve uyku alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre, yatma zamanı direnci ( $p=.001$ ) uyku süresi ( $p=.023$ ) uykuya dalmanın gecikmesi ( $p=.005$ ), parasomniler ( $p=.000$ ) ve gün içinde uykululuk ( $p=.007$ ) arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

#### 4.3. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Kişisel ve Demografik Değişkenler ile Karşılaştırılması

**Tablo 12. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Çocuğu Uyku Saati ile Karşılaştırılması**

Çocuğun uyku saati	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
	20:30	1	36,00	.	36	36		
	21:00	14	50,93	5,061	1,353	43		
	21:30	18	36,06	6,503	1,533	28	7,239	,000
	22:00	17	41,06	7,545	1,830	24		
Aşırı Kontrolcü Anne	22:30	4	46,00	4,690	2,345	40		
	23:00	23	41,13	5,430	1,132	31		
	23:30	2	45,50	6,364	4,500	41		
	24:00	1	40,00	.	40	40		
	Toplam	80	41,96	7,656	,856	24		
	20:30	1	26,00	.	26	26		
	21:00	14	27,86	3,800	1,016	17		
	21:30	18	23,33	3,010	,709	19	3,975	,001
	22:00	17	24,41	3,222	,781	19		
Demokratik Tutum	22:30	4	20,00	3,830	1,915	17		
	23:00	23	25,39	2,407	,502	18		
	23:30	2	24,00	5,657	4,000	20		
	24:00	1	25,00	.	25	25		
	Toplam	80	24,85	3,533	,395	17		
	20:30	1	24,00	.	24	24		
	21:00	14	32,14	5,201	1,390	25		
	21:30	18	28,94	11,085	2,613	17		
	22:00	17	28,29	8,858	2,148	16	1,422	,210
Ev Kadınlığını Reddetme	22:30	4	37,50	2,887	1,443	34		
	23:00	23	28,09	4,795	1,000	20		
	23:30	2	26,00	7,071	5,000	21		
	24:00	1	19,00	.	19	19		
	Toplam	80	29,29	7,850	,878	16		
	20:30	1	10,00	.	10	10		

	21:00	14	12,36	1,985	,530	11	17		
	21:30	18	13,44	4,643	1,094	7	20		
	22:00	17	13,00	4,168	1,011	7	21	1,005	,435
Karı Koca	22:30	4	16,50	1,291	,645	15	18		
Geçimsizliği	23:00	23	13,52	2,695	,562	9	18		
	23:30	2	12,50	4,950	3,500	9	16		
	24:00	1	9,00	.	.	9	9		
	Toplam	80	13,21	3,507	,392	7	21		
	20:30	1	31,00	.	.	31	31		
	21:00	14	44,29	4,140	1,107	38	51		
	21:30	18	33,33	6,791	1,601	24	44		
	22:00	17	35,24	7,207	1,748	25	45		
Artık Boyut Katı	22:30	4	40,25	4,856	2,428	33	43	6,316	,000
Disiplin	23:00	23	35,26	4,454	,929	30	47		
	23:30	2	50,00	12,728	9,000	41	59		
	24:00	1	33,00	.	.	33	33		
	Toplam	80	36,94	7,157	,800	24	59		

Çocukların uyku saati ve anne baba tutumu alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği ANOVA sonuçlarına göre, aşırı kontrolcü anne ( $p=.000$ ), demokratik tutum ( $p=.001$ ) ve artık boyut-katı disiplin ( $p=.000$ ) alt boyutları ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).



**Tablo 13. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Çocuğun Uyku Süresi ile Karşılaştırılması**

Çocuğun uyku süresi	N	Ort	SS	Std.	Minimum	Maksimum	F	p
				Hata				
	8,0	22 42,05	5,296	1,129	33	51		
	9,0	35 38,26	7,064	1,194	24	56		
	9,5	4 43,25	5,123	2,562	38	49	5,823	,000
Aşırı Kontrolcü Anne	10,0	16 48,94	7,113	1,778	28	57		
	10,5	1 45,00	.	.	45	45		
	11,0	2 46,00	14,142	10,000	36	56		
	Toplam	80 41,96	7,656	,856	24	57		
	8,0	22 24,86	2,167	,462	20	30		
	9,0	35 23,83	3,129	,529	18	31		
	9,5	4 27,75	1,500	,750	26	29	1,771	,129
Demokratik Tutum	10,0	16 26,00	5,404	1,351	17	32		
	10,5	1 25,00	.	.	25	25		
	11,0	2 27,50	2,121	1,500	26	29		
	Toplam	80 24,85	3,533	,395	17	32		
	8,0	22 29,36	4,478	,955	19	39		
	9,0	35 27,37	8,981	1,518	16	43		
	9,5	4 32,00	13,342	6,671	20	45		
Ev Kadınlığını Reddetme	10,0	16 32,88	7,079	1,770	19	41	1,379	,242
	10,5	1 34,00	.	.	34	34		
	11,0	2 25,50	2,121	1,500	24	27		
	Toplam	80 29,29	7,850	,878	16	45		
	8,0	22 13,45	3,082	,657	9	18		
	9,0	35 13,09	3,501	,592	7	21		
	9,5	4 14,75	6,076	3,038	9	20		
Karı Koca Geçimsizliği	10,0	16 13,00	3,777	,944	7	21		
	10,5	1 15,00	.	.	15	15	,471	,797
	11,0	2 10,50	,707	,500	10	11		
	Toplam	80 13,21	3,507	,392	7	21		
	8,0	22 33,36	5,973	1,273	30	59		
	9,0	35 36,20	7,364	1,245	24	51		
Artık Boyut Katı Disiplin	9,5	4 41,75	,957	,479	41	43		
	10,0	16 42,19	5,443	1,361	26	50	4,008	,003
	10,5	1 33,00	.	.	33	33		
	11,0	2 39,50	12,021	8,500	31	48		

Çocukların uyku süresi ve anne baba tutumu alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği ANOVA sonuçlarına göre, aşırı kontrolcü anne ( $p=.000$ ) ve artık boyut-katı disiplin ( $p=.000$ ) alt boyutları ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 14. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Çocuğun Uyanma Saati ile Karşılaştırılması**

Çocuğun uyanma saati	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p	
Aşırı Kontrolcü Anne	7:00	24	40,25	5,261	1,074	32	50		
	7:15	1	45,00	.	.	45	45		
	7:30	11	40,09	6,595	1,988	32	50		
	7:40	2	40,50	10,607	7,500	33	48		
	7:50	2	46,00	,000	,000	46	46		
	8:00	37	43,16	8,952	1,472	24	57	,586	,765
	8:09	1	48,00	.	.	48	48		
	8:30	2	43,50	17,678	12,500	31	56		
	Toplam	80	41,96	7,656	,856	24	57		
	Demokratik Tutum	7:00	24	24,63	3,090	,631	20	31	
7:15		1	25,00	.	.	25	25		
7:30		11	23,64	3,107	,937	19	30		
7:40		2	27,00	2,828	2,000	25	29		
7:50		2	28,50	,707	,500	28	29	1,523	,173
8:00		37	25,14	3,824	,629	17	32		
8:09		1	17,00	.	.	17	17		
8:30		2	27,00	2,828	2,000	25	29		
Toplam		80	24,85	3,533	,395	17	32		
Ev Kadınlığını Reddetme		7:00	24	31,33	7,966	1,626	17	41	
	7:15	1	34,00	.	.	34	34		
	7:30	11	25,82	6,178	1,863	17	35		
	7:40	2	36,50	6,364	4,500	32	41		
	7:50	2	44,00	1,414	1,000	43	45		
	8:00	37	27,65	7,424	1,221	16	43	2,645	,017
	8:09	1	38,00	.	.	38	38		
	8:30	2	25,50	2,121	1,500	24	27		
	Toplam	80	29,29	7,850	,878	16	45		
	7:00	24	13,63	2,551	,521	10	19		

	7:15	1	15,00	.	.	15	15		
	7:30	11	12,18	3,157	,952	9	18		
	7:40	2	18,00	4,243	3,000	15	21		
Karı Koca	7:50	2	20,00	,000	,000	20	20		
Geçimsizliği	8:00	37	12,59	3,760	,618	7	21	2,587	,019
	8:09	1	17,00	.	.	17	17		
	8:30	2	11,00	,000	,000	11	11		
	Toplam	80	13,21	3,507	,392	7	21		
	7:00	24	36,75	5,951	1,215	28	51		
	7:15	1	33,00	.	.	33	33		
	7:30	11	30,64	1,748	,527	28	33		
	7:40	2	35,50	7,778	5,500	30	41		
Artık Boyut Katı	7:50	2	40,50	,707	,500	40	41		
Disiplin	8:00	37	38,49	8,181	1,345	24	59	2,002	,066
	8:09	1	43,00	.	.	43	43		
	8:30	2	42,00	8,485	6,000	36	48		
	Toplam	80	36,94	7,157	,800	24	59		

Çocukların uyanma saati ve anne baba tutumu alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği ANOVA sonuçlarına göre, ev kadınlığını reddetme ( $p=.017$ ), demokratik tutum ( $p=.001$ ) ve karı koca geçimsizliği ( $p=.019$ ) alt boyutları ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 15. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Anne Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması**

Anne Eğitim Düzeyi	N	Ort	SS	Std.	Minimum	Maksimum	F	p	
				Hata					
Aşırı Kontrolcü Anne	ilkokul	4	39,50	1,291	,645	38	41		
	ortaokul	3	37,67	5,859	3,383	31	42		
	lise	21	45,14	6,110	1,333	32	55	1,437	,230
	üniversite	50	41,10	8,355	1,182	24	57		
	lisansüstü	2	41,50	7,778	5,500	36	47		
	Toplam	80	41,96	7,656	,856	24	57		
Demokratik Tutum	ilkokul	4	26,75	,957	,479	26	28	,450	,772
	ortaokul	3	26,33	1,528	,882	25	28		
	lise	21	24,67	4,705	1,027	17	31		
	üniversite	50	24,70	3,221	,456	19	32		
	lisansüstü	2	24,50	2,121	1,500	23	26		
	Toplam	80	24,85	3,533	,395	17	32		
Ev Kadınlığını Reddetme	ilkokul	4	21,25	,500	,250	21	22		
	ortaokul	3	22,33	2,082	1,202	20	24		
	lise	21	32,86	8,428	1,839	18	45		
	üniversite	50	28,92	7,464	1,056	16	43		
	lisansüstü	2	27,50	4,950	3,500	24	31	3,066	,021
	Toplam	80	29,29	7,850	,878	16	45		
Karı Koca Geçimsizliği	ilkokul	4	10,00	,816	,408	9	11		
	ortaokul	3	10,33	,577	,333	10	11		
	lise	21	14,38	4,129	,901	7	21		
	üniversite	50	13,14	3,220	,455	7	21		
	lisansüstü	2	13,50	4,950	3,500	10	17	2,038	,098
	Toplam	80	13,21	3,507	,392	7	21		
Artık Boyut Katı Disiplin	ilkokul	4	40,75	1,708	,854	39	43		
	ortaokul	3	38,67	2,517	1,453	36	41		
	lise	21	39,48	5,105	1,114	29	47		
	üniversite	50	35,30	7,739	1,094	24	59	1,884	,122
	lisansüstü	2	41,00	14,142	10,000	31	51		
	Toplam	80	36,94	7,157	,800	24	59		

Anne eğitim düzeyi ve anne baba tutumu alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği ANOVA sonuçlarına göre, ev kadınlığını reddetme ( $p=.021$ ) alt boyutu ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 16. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Baba Eğitim Düzeyi ile Karşılaştırılması**

Baba Eğitim Düzeyi	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p	
Aşırı Kontrolcü Anne	ortaokul	4	39,50	1,291	,645	38	41	1,341	,268
	lise	7	40,00	4,472	1,690	31	45		
	üniversite	63	42,79	7,866	,991	24	57		
	lisansüstü	6	37,17	9,347	3,816	32	56		
	Toplam	80	41,96	7,656	,856	24	57		
Demokratik Tutum	ortaokul	4	26,75	,957	,479	26	28	,884	,453
	lise	7	26,00	1,414	,535	24	28		
	üniversite	63	24,71	3,705	,467	17	32		
	lisansüstü	6	23,67	4,179	1,706	20	31		
	Toplam	80	24,85	3,533	,395	17	32		
Ev Kadınlığını Reddetme	ortaokul	4	21,25	,500	,250	21	22	7,878	,000
	lise	7	24,43	5,855	2,213	19	34		
	üniversite	63	31,21	7,423	,935	16	45		
	lisansüstü	6	20,17	4,262	1,740	17	27		
	Toplam	80	29,29	7,850	,878	16	45		
Karı Koca Geçimsizliği	ortaokul	4	10,00	,816	,408	9	11	3,626	,017
	lise	7	11,00	3,000	1,134	7	15		
	üniversite	63	13,84	3,566	,449	7	21		
	lisansüstü	6	11,33	1,033	,422	10	12		
	Toplam	80	13,21	3,507	,392	7	21		
Artık Boyut Katı Disiplin	ortaokul	4	40,75	1,708	,854	39	43	1,458	,233
	lise	7	37,71	3,450	1,304	33	42		
	üniversite	63	37,10	7,549	,951	24	59		
	lisansüstü	6	31,83	6,524	2,664	28	45		
	Toplam	80	36,94	7,157	,800	24	59		

Baba eğitim düzeyi ve anne baba tutumu alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği ANOVA sonuçlarına göre, ev kadınlığını reddetme ( $p=.021$ ) ve karı koca geçimsizliği ( $p=.017$ ) alt boyutları ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 17. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi ile Karşılaştırılması**

Gelir Düzeyi		N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Aşırı Kontrolcü Anne	orta	63	43,11	7,135	,899	24	57	7,196	,009
	iyi	17	37,71	8,229	1,996	28	51		
	Toplam	80	41,96	7,656	,856	24	57		
Demokratik Tutum	orta	63	25,27	3,507	,442	17	32	4,364	,040
	iyi	17	23,29	3,274	,794	19	30		
	Toplam	80	24,85	3,533	,395	17	32		
Ev Kadınlığını Reddetme	orta	63	30,00	7,362	,927	16	45	2,488	,119
	iyi	17	26,65	9,212	2,234	17	41		
	Toplam	80	29,29	7,850	,878	16	45		
Karı Koca Geçimsizliği	orta	63	13,16	3,437	,433	7	21	,069	,794
	iyi	17	13,41	3,858	,936	7	18		
	Toplam	80	13,21	3,507	,392	7	21		
Artık Boyut Katı Disiplin	orta	63	38,14	6,753	,851	24	59	9,291	,003
	iyi	17	32,47	7,019	1,702	26	51		
	Toplam	80	36,94	7,157	,800	24	59		

Gelir düzeyi ve anne baba tutumu alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği ANOVA sonuçlarına göre, aşırı kontrolcü anne ( $p=.009$ ) ve artık boyut-katı disiplin ( $p=.003$ ) alt boyutları ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 18. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Annenin Eve Geliş Saati ile Karşılaştırılması**

Annenin Eve Geliş Saati	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p	
Aşırı Kontrolcü Anne	14:00	1	29,00	.	.	29	29		
	15:00	2	33,00	1,414	1,000	32	34		
	16:00	7	36,86	5,669	2,143	32	47		
	17:00	8	40,38	5,502	1,945	32	51	1,760	,186
	18:00	3	39,33	3,512	2,028	36	43		
	Toplam	21	37,81	5,573	1,216	29	51		
	Demokratik Tutum	14:00	1	24,00	.	.	24	24	
15:00		2	20,00	1,414	1,000	19	21		
16:00		7	21,00	1,000	,378	20	23		
17:00		8	23,88	2,232	,789	20	28	6,201	,003
18:00		3	25,67	1,528	,882	24	27		
Toplam		21	22,81	2,462	,537	19	28		
Ev Kadınlığı		14:00	1	20,00	.	.	20	20	
	15:00	2	17,50	,707	,500	17	18		
	16:00	7	25,86	10,542	3,985	17	41		
	17:00	8	32,75	8,084	2,858	18	41	1,626	,216
	18:00	3	27,00	6,928	4,000	19	31		
	Toplam	21	27,57	9,266	2,022	17	41		
	Karı Koca	14:00	1	8,00	.	.	8	8	
15:00		2	11,00	1,414	1,000	10	12		
16:00		7	14,00	2,517	,951	12	17	1,942	,152
17:00		8	15,13	3,182	1,125	9	19		
18:00		3	12,00	4,359	2,517	7	15		
Toplam		21	13,57	3,325	,726	7	19		
Artık Boyut Katı		14:00	1	24,00	.	.	24	24	
	15:00	2	29,00	,000	,000	29	29	1,050	,413
	16:00	7	35,43	9,253	3,497	28	51		
	17:00	8	36,13	5,987	2,117	29	43		
	18:00	3	36,00	2,646	1,528	34	39		
	Toplam	21	34,62	7,011	1,530	24	51		

Annelerin eve geliş saati ve anne baba tutumu alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği ANOVA sonuçlarına göre, demokratik tutum ( $p=.003$ ) alt boyutu ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 19. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Babanın Eve Geliş Saati ile Karşılaştırılması**

Babanın Eve Geliş Saati	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p	
Aşırı Kontrolcü Anne	17:00	3	34,33	10,970	6,333	28	47	3,705	,001
	17:30	1	29,00	.	.	29	29		
	18:00	19	38,00	7,461	1,712	28	56		
	19:00	17	44,06	8,707	2,112	24	57		
	19:30	2	43,50	7,778	5,500	38	49		
	20:00	10	48,40	4,248	1,343	43	56		
	21:00	10	41,30	5,034	1,592	33	51		
	21:30	1	40,00	.	.	40	40		
	22:00	10	38,60	3,239	1,024	31	43		
	22:30	1	50,00	.	.	50	50		
	23:00	6	49,00	1,549	,632	47	51		
	Toplam	80	41,96	7,656	,856	24	57		
	Demokratik Tutum	17:00	3	23,33	,577	,333	23		
17:30		1	24,00	.	.	24	24		
18:00		19	23,00	3,055	,701	19	30		
19:00		17	26,24	3,212	,779	19	32		
19:30		2	26,50	3,536	2,500	24	29		
20:00		10	26,40	4,789	1,514	17	31		
21:00		10	24,40	4,088	1,293	17	28		
21:30		1	27,00	.	.	27	27		
22:00		10	23,80	2,394	,757	18	27		
22:30		1	20,00	.	.	20	20		
23:00		6	27,50	1,643	,671	25	30		
Toplam		80	24,85	3,533	,395	17	32		
Ev Kadınlığı Reddetme		17:00	3	23,00	7,000	4,041	18	31	1,829
	17:30	1	20,00	.	.	20	20		
	18:00	19	28,26	10,016	2,298	17	41		
	19:00	17	29,88	8,440	2,047	16	45		
	19:30	2	34,50	10,607	7,500	27	42		
	20:00	10	35,70	3,561	1,126	27	39		
	21:00	10	26,40	7,306	2,310	20	38		
	21:30	1	22,00	.	.	22	22		
	22:00	10	26,50	3,206	1,014	19	31		
	22:30	1	31,00	.	.	31	31		
	23:00	6	33,50	1,049	,428	32	35		
	Toplam	80	29,29	7,850	,878	16	45		



	17:00	3	10,67	5,508	3,180	7	17		
	17:30	1	8,00	.	.	8	8		
	18:00	19	13,42	3,115	,715	7	19		
	19:00	17	13,53	4,375	1,061	9	21		
	19:30	2	15,00	7,071	5,000	10	20		
Karı Koca	20:00	10	12,70	2,452	,775	10	17		
Geçimsizliği	21:00	10	12,30	3,529	1,116	9	18		
	21:30	1	11,00	.	.	11	11		
	22:00	10	12,40	2,221	,702	7	15	1,406	,196
	22:30	1	16,00	.	.	16	16		
	23:00	6	16,83	,983	,401	15	18		
	Toplam	80	13,21	3,507	,392	7	21		
	17:00	3	34,33	14,434	8,333	26	51		
	17:30	1	24,00	.	.	24	24		
	18:00	19	36,00	7,696	1,765	26	49		
	19:00	17	36,59	7,550	1,831	25	50		
	19:30	2	35,50	7,778	5,500	30	41		
Artık Boyut Katı	20:00	10	41,10	3,814	1,206	33	45		
Disiplin	21:00	10	39,40	4,248	1,343	30	43		
	21:30	1	40,00	.	.	40	40	2,600	,010
	22:00	10	35,50	4,503	1,424	32	47		
	22:30	1	59,00	.	.	59	59		
	23:00	6	32,00	1,265	,516	30	33		
	Toplam	80	36,94	7,157	,800	24	59		

Babannın eve geliş saati ve anne baba tutumu alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği ANOVA sonuçlarına göre, aşırı kontrolcü anne ( $p=.001$ ) ve artık boyut-katı disiplin ( $p=.010$ ) alt boyutları ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 20. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Çocuk Yaşı ile Karşılaştırılması**

Çocuk yaş	N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Aşırı Kontrolcü Anne	8	13 47,31	10,554	2,927	24	57	2,883	,041
	9	39 41,49	7,290	1,167	28	55		
	10	26 40,12	5,659	1,110	32	52		
	11	2 40,50	,707	,500	40	41		
	Toplam	80 41,96	7,656	,856	24	57		
Demokratik Tutum	8	13 26,15	4,469	1,240	19	32	1,616	,193
	9	39 25,18	3,478	,557	17	31		
	10	26 23,73	3,014	,591	17	29		
	11	2 24,50	,707	,500	24	25		
	Toplam	80 24,85	3,533	,395	17	32		
Ev Kadınlığını Reddetme	8	13 27,00	5,508	1,528	16	36	1,454	,234
	9	39 28,69	7,109	1,138	18	45		
	10	26 31,65	9,482	1,860	17	43		
	11	2 25,00	8,485	6,000	19	31		
	Toplam	80 29,29	7,850	,878	16	45		
Karı Koca Geçimsizliği	8	13 12,62	2,468	,684	9	17	3,191	,028
	9	39 12,36	3,352	,537	7	20		
	10	26 14,88	3,713	,728	7	21		
	11	2 12,00	4,243	3,000	9	15		
	Toplam	80 13,21	3,507	,392	7	21		
Artık Boyut Katı Disiplin	8	13 42,15	10,503	2,913	25	59	3,052	,034
	9	39 35,92	6,024	,965	24	47		
	10	26 36,12	6,029	1,182	28	45		
	11	2 33,50	,707	,500	33	34		
	Toplam	80 36,94	7,157	,800	24	59		

Çocuğun yaşı ve anne baba tutumu alt boyutları arasındaki ilişkinin incelendiği ANOVA sonuçlarına göre, aşırı kontrolcü anne ( $p=.034$ ) ve artık boyut-katı disiplin ( $p=.034$ ) alt boyutları ile anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 21. Aile Yaşantısı ve Anne Baba Tutumları Alt Boyutlarının Cinsiyet ile Karşılaştırılması**

Cinsiyet		N	Ort	SS	Std. Hata	Minimum	Maksimum	F	p
Aşırı Kontrolcü Anne	k	41	41,85	8,676	1,355	24	57	,017	,897
	e	39	42,08	6,527	1,045	28	56		
	Toplam	80	41,96	7,656	,856	24	57		
Demokratik Tutum	k	41	25,17	3,639	,568	18	32	,690	,409
	e	39	24,51	3,433	,550	17	31		
	Toplam	80	24,85	3,533	,395	17	32		
Ev Kadınlığını Reddetme	k	41	28,93	7,998	1,249	16	45	,176	,676
	e	39	29,67	7,778	1,245	17	43		
	Toplam	80	29,29	7,850	,878	16	45		
Karı Koca Geçimsizliği	k	41	13,17	3,591	,561	7	21	,012	,914
	e	39	13,26	3,462	,554	8	21		
	Toplam	80	13,21	3,507	,392	7	21		
Artık Boyut Katı Disiplin	k	41	36,76	8,065	1,259	24	59	,053	,818
	e	39	37,13	6,161	,987	26	51		
	Toplam	80	36,94	7,157	,800	24	59		

Çocuğun cinsiyeti ve anne baba tutumu arasında yapılan ANOVA sonuçları doğrultusunda cinsiyetin anne baba tutumu ile anlamlı ilişkisi olmadığı görülmektedir (p=0.05).

#### 4.4. Ölçek Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

Tablo 22. Uyku Alışkanlıkları ve Anne-Baba Tutumları Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi

Ölçek ve Alt Boyutları	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Yatma zamanı direnci	1											
2. Uykuya dalmanın gecikmesi	,354**	1										
3. Uyku süresi	,124	,391**	1									
4. Gece uyanmaları	,512**	,244*	,259*	1								
5. Parasomniler	,526**	,288**	,125	,669**	1							
6. Uykuda solunumun bozulması	,074	,227*	,075	,234*	,517**	1						
7. Gün içinde uykuçuluk	,501**	,308**	,214	,151	,156	-,015	1					
8. Asiri kontrolcü anne	-,043	-,155	,104	-,060	-,042	-,202	,201	1				
9. Demokratik tutum	-,171	,086	-,075	,015	,194	-,025	-,090	,457**	1			
10. Ev kadınıgini reddetme	-,076	-,008	-,014	,012	-,214	-,220*	,091	,502**	,154	1		
11. Kari koca gecimsizligi	,058	,071	,117	,103	-,161	-,289**	,240*	,355**	-,093	,770**	1	
12. Artık Boyut – Kati Disiplin	,049	-,305**	-,001	,216	,121	-,109	-,089	,695**	,201	,442**	,311**	1

Ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizine göre

- Uyku alışkanlıkları alt boyutlarının kendi aralarında pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.
- Anne baba tutumu ve aile yaşantısı alt boyutlarının kendi aralarında farklı derecelerde ve anlamlı korelasyonu olduğu görülmüştür.
- Araştırma değişkenlerini ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının kendi aralarındaki korelasyona ek olarak iki ölçeğin alt boyutları arasında anlamlı korelasyon tespit edilmiştir.
- Karı koca geçimsizliği alt boyutunun uyku solunum problemleri alt boyutu ile zayıf düzey ve negatif ilişkisi olduğu bulunmuştur ( $r=-.289$ ,  $p=.005$ ).
- Karı koca geçimsizliği alt boyutunun gün içinde uykululuk alt boyutu ile zayıf düzey ve negatif ilişkisi olduğu bulunmuştur ( $r=-.240$ ,  $p=.001$ ).
- Ev kadınlığını reddetme alt boyutu ile uykuda solunum problemleri alt boyutu arasında zayıf düzey ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-.220$ ,  $p=.001$ ).

### 3.5. Aile Yaşamı ve Anne Baba Tutumu ile Uyku Alışkanlıklarının Regresyon Analizi

Tablo 23. Aşırı Kontrolcü Anne Boyutunun Uyku Alışkanlıkları ile Regresyon Analizi

Model	Standart Olmayan Katsayı		Standart Katsayı	t	p
	B	Std. Hata			
(Sabit)	38,217	5,545		6,892	,000
Yatma Zamanı Direnci	-,598	,472	-,200	-1,266	,210
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	-3,091	1,654	-,238	-1,869	,066
Uyku Süresi	1,272	,910	,170	1,397	,167
Gece Uyanmaları	-,907	1,291	-,109	-,702	,485
Parasomniler	1,269	,858	,266	1,478	,144
Uykuda Solunumun Bozulması	-2,233	1,175	-,253	-1,901	,061
Gün İçinde Uykululuk	,625	,262	,309	2,390	,019

a. Bağımlı Değişken: Aşırı Kontrolcü Anne

PARI alt boyutlarından Aşırı Kontrolcü Anne alt boyutunun Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi alt boyutlarından Gün İçinde Uykululuk boyutunu anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir [ $p<0.01$ ].

**Tablo 24. Demokratik Tutum Boyutunun Uyku Alışkanlıkları ile Regresyon Analizi**

Model	Standart Olmayan Katsayı		Standart	t	p
	B	Std. Hata	Katsayı B		
(Sabit)	25,180	2,431		10,360	,000
Yatma Zamanı Direnci	-,724	,207	-,525	-3,497	,001
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	1,350	,725	,225	1,862	,067
Uyku Süresi	-,471	,399	-,137	-1,181	,241
Gece Uyanmaları	-,412	,566	-,108	-,729	,469
Parasomniler	1,470	,376	,668	3,907	,000
Uykuda Solunumun Bozulması	-1,412	,515	-,347	-2,742	,008
Gün İçinde Uykululuk	,037	,115	,040	,321	,749

a. Bağımlı Değişken: Demokratik Tutum

PARI alt boyutlarından Demokratik Tutum alt boyutunun Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi alt boyutlarından Parasomniler [ $t=3,907$ ;  $p<0,01$ ], Yatma Zamanı Direnci [ $t=-3,497$ ;  $p<0,01$ ] ve Uykuda Solunumun Bozulması [ $t=-2,747$ ;  $p<0,01$ ] alt boyutlarını anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir.

**Tablo 25. Ev Kadınlığını Reddetme Boyutunun Uyku Alışkanlıkları ile Regresyon Analizi**

Model	Standart Olmayan Katsayı		Standart	t	p
	B	Std. Hata	Katsayı		
(Sabit)	36,137	5,840		6,188	,000
Yatma Zamanı Direnci	-,508	,497	-,166	-1,021	,311
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	1,013	1,742	,076	,581	,563
Uyku Süresi	-,709	,958	-,092	-,740	,462
Gece Uyanmaları	2,645	1,359	,311	1,946	,056
Parasomniler	-1,489	,904	-,304	-1,647	,104
Uykuda Solunumun Bozulması	-1,184	1,237	-,131	-,957	,342
Gün İçinde Uykululuk	,349	,275	,169	1,268	,209

a. Bağımlı Değişken: Ev Kadınlığını Reddetme

PARI alt boyutlarından Ev Kadınlığını Reddetme alt boyutunun Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi alt boyutlarını anlamlı düzeyde açıklamadığı tespit edilmiştir [p>0.01].

**Tablo 26. Karı Koca Geçimsizliği Boyutunun Uyku Alışkanlıkları ile Regresyon Analizi**

Model	Standart Olmayan Katsayı		Standart	t	p
	B	Std. Hata	Katsayı		
(Sabit)	13,587	2,484		5,470	,000
Yatma Zamanı Direnci	-,155	,212	-,113	-,732	,466
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	,450	,741	,076	,608	,545
Uyku Süresi	,034	,408	,010	,084	,933
Gece Uyanmaları	1,274	,578	,336	2,204	,031
Parasomniler	-,587	,385	-,269	-1,528	,131
Uykuda Solunumun Bozulması	-,946	,526	-,234	-1,798	,076
Gün İçinde Uykululuk	,240	,117	,259	2,046	,044

a. Bağımlı Değişken: Karı Koca Geçimsizliği

PARI alt boyutlarından Karı Koca Geçimsizliği alt boyutunun Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi alt boyutlarından Gün İçinde Uykululuk alt boyutunu anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. [ $t=2,046$ ;  $p<0,01$ ].

**Tablo 27. Artık Boyut-Katı Disiplin Alt Boyutunun Uyku Alışkanlıkları ile Regresyon Analizi**

Model	Standart Olmayan Katsayı		Standart	t	p
	B	Std. Hata	Katsayı		
(Sabit)	33,875	5,063		6,691	,000
Yatma Zamanı Direnci	,077	,431	,028	,179	,859
Uykuya Dalmanın Gecikmesi	-4,805	1,510	-,396	-3,182	,002
Uyku Süresi	,701	,831	,100	,844	,402
Gece Uyanmaları	1,652	1,178	,213	1,402	,165
Parasomniler	,705	,784	,158	,900	,371
Uykuda Solunumun Bozulması	-1,328	1,073	-,161	-1,238	,220
Gün İçinde Uykululuk	-,116	,239	-,062	-,487	,628

a. Bağımlı Değişken: Artık Boyut Katı Disiplin

PARI alt boyutlarından Artık Boyut-Katı Disiplin alt boyutunun Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi alt boyutlarından Uykuya Dalmanın Gecikmesi alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklamadığı tespit edilmiştir. [ $t=-3,182$ ;  $p<0,01$ ].



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

#### 5.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma kapsamında 80 ebeveynin çocuklarının uyku alışkanlıkları, aile yaşantısı ve ebeveyn tutumu hakkında verileri incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin ölçülmesine ek olarak katılımcıların hem çocuklarına ilişkin hem de ebeveynlere dair kişisel ve demografik verileri betimlenmiştir. Ayrıca, kişisel ve demografik değişkenler araştırma değişkenleri ile karşılaştırılarak aralarındaki ilişkinin anlamlılık düzeyi test edilmiştir. Araştırmada elde edilen kişisel ve demografik değişkenlere ilişkin betimleyici istatistiklerin bu alanda yapılan çalışmalarla benzerlik ve farklılık gösterdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılan 80 kişinin %50'si kız çocuk ve %50'si erkek çocuklarına ilişkin anketleri yanıtladığını bildirmişlerdir. Çocukların hiçbirisi herhangi bir rahatsızlığı olmadığı şeklinde bildirilmiştir. Gelir düzeyinin yaklaşık %80 oranında orta düzey olduğu tespit edilmiştir. İlköğretim birinci kademe öğrencilerini kapsayan çalışmada, çocukların yaş dağılımı 8 ile 11 arasında değişmekte olup, yaklaşık %50 oranında çocuğun 9 yaşında olduğu bulunmuştur. Çocukların ortalama uyku saatinin 9 saat olduğu ve ortalama olarak saat 10 civarlarında uyudukları ve ortalama 7:30'da uyandıkları tespit edilmiştir. Ülkemizde yapılan diğer çalışmalarda, çocukların 7-10 yaş grubu öğrencilerinin ortalama uyku saatinin 10 saat olduğu tespit edilmiştir (Bulduk, 2005; Ünal ve ark, 2008). Diğer çalışmalarda farklı olarak hem hafta içi hem de hafta sonu uyku saatleri farklı olarak alınmıştır (Bulduk, 2005; Ünal ve ark, 2008). Bununla birlikte elde edilen bulgular bu çalışmadaki sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Diğer ülkelerde yapılan çalışmalarda da ortalama sürenin 9 ile 10 saat arasında değiştiği görülmektedir. Bu doğrultuda, okul çağı çocuklarının ihtiyaç duyduğu 9-10 saatlik uykunun karşılandığı söylenebilir.

Ebeveynlere ilişkin değişkenler incelendiğinde anne ve babanın eğitim düzeyi ağırlıklı olarak niversite düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, annelerin çoğunluğunun herhangi bir işte çalışmadığı bulunmuştur. Baba mesleği olarak herhangi bir meslek belirtilmemiş olup hepsinin çalıştığı ve küçük bir oranının serbest çalışan olduğu görülmektedir.

Anne ve babanın eve gelme saatine ilişkin istatistikler incelendiğinde, 21 annenin eve geliş saatini bildirdiği ve diğerlerinin sürekli evde olduğu varsayılmaktadır. Annelerin eve geliş saatinin 17:00-18:00 arasında fazla oranda olduğu, babaların ise büyük oranda 18:00-19:00 arasında eve geldikleri görülmektedir. Literatürde, ebeveynin eve geliş saatinin uyku alışkanlıkları ile ilişkisini inceleyen bir çalışma az sayıdadır. Babaların eve geliş saatleri ile çocukların uyku alışkanlıklarına ilişkin problemlerin görülmesinin çocuklarda babaya zlem duyma ve babayla vakit geçirme isteğinden kaynaklı bir durum olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada annelerin büyük bir çoğunluğunun evde olması sebebiyle bu durumun çocukların uyku alışkanlıkları bakımından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Japonya’da ilköğretim dönemi çocuklarında uyurken diş gıcırdatma ve uyku problemleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, kişisel ve ailesel değişkenler arasında ebeveynlerden birinin saat gece 11’den sonra gelmesinin diş gıcırdatmayı açıklayan bir değişken olmadığı; fakat uyurken diş gıcırdatmanın uyku problemleri ile ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, diş gıcırdatmanın okul öncesi dönem çocuklarında daha fazla görülen bir durum olduğu görülmüştür (Suwa ve ark, 2009).

## **5.2. Çocukların Uyku Alışkanlıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Veliler tarafından yanıtlanan “Uyku Alışkanlıkları Anketi” sonuçları doğrultusunda hem katılımcıların kişisel ve demografik bilgileri ile diğer araştırma değişkeni olan aile yaşantısı ve anne baba tutumu arasında ilişkisinin söz konusu olduğu yapılan analizler sonucunda tespit edilmiştir.

Çocuk ve aileye ilişkin kişisel ve demografik değişkenlerin uyku alışkanlıkları ile ilişkisi incelendiğinde, çocuğun uyku saati değişkeni ile uyku alışkanlıkları alt boyutları arasındaki yatma zamanı direnci arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, uyku saati geç olan çocukların uykuya karşı direncinin anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde, uykuya dalmanın gecikmesi alt boyutu ile uyku saatinin anlamlı olduğu, 22:30 ve 23:00 saatlerinde uyuyan çocukların uykuya dalma probleminin anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur. Gece uyanmaları alt boyutu ise geç uyku saati ile anlamlı ilişkilidir. 23:00-24:00 saatlerinde uyuyan çocukların gece uyanmalarının daha erken uyuyan çocuklara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Gece terörü olarak nitelendirilen parasomniler alt boyutunun ise yine çocukların uyku saati ile anlamlı ilişkisi olduğu ve geç saatte uyuyan çocuklarda parasomni anlamlı düzeyde daha fazla olarak bulunmuştur. Ayrıca, 22:30 ve 23:00 saatlerinde uyuyan çocukların gün içinde uykulu hissetme hali anlamlı düzeyde daha fazladır. Bu doğrultuda, uyku saatleri geç olan çocukların gün içinde uykululuk halinin anlamlı ölçüde daha fazla olduğunu öne süren çalışmalar mevcuttur.

Uyku süresi değişkeni ile uyku alışkanlıkları incelendiğinde ise, 10,5 saat uyku süresi olan çocukların diğerlerine göre gün içerisinde uykulu hissetme halinin anlamlı düzeyde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, çocuğun uyanma saati değişkeni incelendiğinde, 8:30'da uyanan çocuklarda parasomni anlamlı düzeyde daha fazla tespit edilmiştir. Uyanma saatini 8:30 olan çocukların ayrıca uykuda solunum problemleri anlamlı düzeyde daha fazla bulunmuştur.

Araştırma değişkenleri arasında yer alan çocuğun cinsiyeti ve gelir düzeyi değişkenlerinin uyku alışkanlıkları ile ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. Anne eğitim düzeyi incelendiğinde, yatma zamanı direnci ile anne eğitim düzeyinin anlamlı ilişkisi olduğu ilkökul mezunu annelerin çocuklarının diğerlerine göre daha fazla yatma zamanı direnci gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, ilkökul ve ortaokul mezunu annelerin çocuklarının gece uyanmaları, parasomni ve uykuda solunum problemleri alt boyutlarından anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Baba eğitim düzeyi incelendiğinde ise, ortaokul mezunu olan babalarda çocukların yatma zamanı direncinin ve parasomninin daha fazla olduğu, lise mezunu babalarda ise çocukların gece uyanmaları ve uykuda solunum problemleri alt boyutlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Çocukların uyku problemleri ve okuldaki negatif davranışları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, uyku problemi yaşayan erkek öğrencilerin aynı zamanda olumsuz davranışlarının olduğu ve bu öğrencilerin babalarının eğitim düzeyinin ağırlıklı olarak ilkokul seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu uyku alışkanlıkları toplam puanının belirtilen değişkenler ile anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Kocoglu & Tokur-Kesgin, 2014). Bu doğrultuda, uyku alışkanlıklara ilişkin problemler ve baba eğitim düzeyinin bağlantısı olduğunu destekleyen diğer çalışmalar olduğu görülmektedir. Babaların eğitim düzeyinin çocuk yetiştirme ve ebeveyn tutumu üzerinde etkisi olabileceği düşünüldüğünden çocukların psikososyal gelişimi ile ilişkilendirilebilecek sosyokültürel bir değişken olabileceği öngörülmektedir. Annelerde ise, çocukların uyumaya karşı direnç göstermesinin ilkokul mezunu olan annelerin çocuklarında anlamlı düzeyde daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu durumun yine çocukların uyku sağlığını

Anne ve babanın eve geliş saati değişkenleri incelendiğinde, uyku alışkanlıkları ile anlamlı ilişkisi olduğu görülmüş, saat 17:00'de gelen annelerin çocuklarının gece uyanmalarının ve gün içinde uykululuk halinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca saat 18:00'de gelen annelerin çocuklarında parasomni alt boyutu puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Babanın eve geliş saati incelendiğinde ise yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi, gece uyanmaları, parasomni ve uyku süresi ile anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Babanın 22:30 – 23:00 arasında geldiği durumlarda çocuğun belirtilen alışkanlıklara ilişkin anlamlı düzeyde daha fazla problemi olduğu görülmektedir. Bu durumun, çocuğun babasını beklemesi ve onunla daha fazla zaman geçirmek istemesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Çocuk yaşı değişkeninin uyku alışkanlıkları ile ilişkisi incelendiğinde, 11 yaş çocuklarının yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi ve uyku süresi alt

boyutlarından anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Bu durumun gelişimsel özelliklere bağlı olabileceği düşünülmektedir. Ön ergenlik yaşı olması itibarıyla duygusal, fiziksel ve psikolojik değişimlerin söz konusu olabileceği 11 yaş çocuklarında uyku alışkanlıklarının değişim gösterebileceği öngörülmektedir.

### **5.3. Anne Baba Tutumuna İlişkin Bulguların Tartışılması**

Diğer araştırma değişkeni olan anne baba tutumları ve aile yaşantısı değişkeninin hem kişisel ve demografik bilgiler hem de uyku alışkanlıkları ile karşılaştırılması yapılmış ve elde edilen veriler doğrultusunda çocuğa ve aileye ilişkin değişkenlerle farklı derecelerde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Uyku saati değişkeni incelendiğinde, ölçek alt boyutlarından aşırı kontrolcü anne alt boyutu ile çocukların uyku saatinin anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda saat 21:00'de uyuyan çocukların annelerinin aşırı kontrolcü anne alt boyutu puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, demokratik tutum alt boyutunun uyku saati ile anlamlı ilişkili olduğu, 23:00 ve 24:00 saatlerinde uyuyan çocukların ailelerinde demokratik tutum anlamlı ölçüde daha fazladır. Artık boyut ve katı disiplin alt boyutunun uyku saati ile ilişkili olduğu 23:00'te uyuyan çocukların ailelerinde artık boyut ve katı disiplin puanları daha yüksek bulunmuştur.

Çocukların uyku süresi ve anne baba tutumu incelendiğinde, 11 saat uyuyan çocukların annelerinin aşırı kontrolcü anne alt boyut puanları anlamlı ölçüde daha yüksektir. Ayrıca, 10 saat uyuyan çocukların ailelerine ilişkin artık boyut ve katı disiplin puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çocuğun uyanma saati değişkeninin anne-baba tutumu ile ilişkisi incelendiğinde, ev kadınlığını reddetme boyutunun 7:50'de uyanan çocukların ailelerinde daha yüksek olduğu ve karı koca geçimsizliği alt boyutunun 7:40 ve 7:50'de uyanan çocukların ailelerinde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anne eğitim düzeyi ile ev kadınlığını reddetme alt boyutunun anlamlı ölçüde ilişkisi olduğu, üniversite mezunu annelerin olduğu ailelerde ev kadınlığını reddetme puanının anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi incelendiğinde ise, üniversite mezunu olarak bildirilen babaların ailelerinde ev kadınlığını reddetme ve karı koca geçimsizliği alt boyutlarının anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gelir düzeyi değişkeni incelendiğinde, gelir düzeyi orta düzey olarak bildirilen ailelerde aşırı kontrolcü anne, demokratik tutum ve artık boyut ile katı disiplin alt boyutlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Annenin eve geliş saati ile demokratik tutum arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, saat 18:00'de gelen annelerin ailede demokratik tutum puanları anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Babanın eve geliş saati ile anne-baba tutumu arasındaki ilişki incelendiğinde ise, saat 22:30 – 23:00 arasında eve gelen babaların ailelerde aşırı kontrolcü anne ve artık boyut ile katı disiplin puan ortalamalarının daha fazla olduğu bulunmuştur.

Çocuk yaşı ve anne-baba tutumu arasındaki ilişki incelendiğinde ise, 8 yaş çocukların ailelerinde aşırı kontrolcü anne tutumu ve artık boyut ile katı disiplin alt boyutlarının puan ortalamalarının yüksek olduğu ve 10 yaş çocukların olduğu ailelerde karı koca geçimsizliğinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anne-baba tutumu ve aile yaşantısı ile uyku alışkanlıkları arasındaki ilişki incelendiğinde araştırma değişkenlerine ilişkin ölçek alt boyutları arasında korelasyon olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, anne-baba tutumu ve aile yaşantısı değişkenlerinin kendi aralarında anlamlı korelasyonu olduğu görülmektedir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre her bir anne baba tutumu alt boyutu için incelenen uyku alışkanlıkları alt boyutlarının açıklandığı görülmektedir. Aşırı kontrolcü anne tutumu ile gün içinde uykululuk halinin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve aşırı kontrolcü anne tutumunun gün içerisinde çocukların uykululuk halini açıkladığı

bulunmuştur. Demokratik tutum alt boyutu ise çocuklarda parasomni ve gün içinde uykululuk hali alt boyutlarını anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Ev kadınlığını reddetme alt boyutu ise çocuklarda gece uyanmalarını açıklayan alt boyut olduğu görülmektedir. Karı koca geçimsizliği ise çocuklarda gece uyanmalarını açıklayan alt boyut olarak bulunmuştur. Artık boyut-katı disiplin alt boyutunun ise çocuklarda uykuya dalmanın gecikmesi durumunu açıklayan değişken olduğu görülmektedir.

#### **5.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmada, velilerin çocukları ve genel anlamda aile işlevselliği hakkında vermiş oldukları bilgiler doğrultusunda çocuklarının uyku alışkanlıkları ile anne baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulguların katkı sağlayabileceği düşünülürken, araştırmanın örneklem ve yöntem bakımından bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak katılımcıların yalnızca tek bir şehirde yaşayan ve eğitim gören çocukların velilerinden seçilmesi, örnekleme yansıtılma ve genelleme sonuçlar sağlama anlamında kısıtlılık oluşturmaktadır. Bununla birlikte, ülkemizde eğitim sisteminin getirdiği iki seçeneğe olan okul saatlerinin, çocukların uyku alışkanlıkları üzerinde rolü olabileceği düşünüldüğünden sabahçı ve öğleci öğrencilerin bu anlamda farklı veriler sunabileceği ve bu durumun sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, araştırma değişkenlerini ölçmek için belirlenen ölçüm araçlarının yalnızca içerisindeki maddeler ile sınırlandırılması, araştırma değişkenleri ve oluşturulan hipotezlere yanıt sağlanması bakımından sınırlılık oluşturabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, katılımcıların anketlere vermiş olduğu yanıtlarla sınırlı olan araştırma sonuçları ayrıca uygulanan veri analiz yöntemleri ile sınırlı hale gelmektedir.

#### **5.5. Yeni Çalışmalar için Öneriler**

Araştırmada elde edilen bulguların, özellikle çocukların günlük hayat işlevselliğini etkileyebileceği düşünülen uyku alışkanlıkları ve ilişkili olan faktörlerin

incelenmesi anlamında önem arz etmektedir. Çalışmada elde edilen bulguların ilerleyen dönemlerde yapılacak çalışmalara ışık tutması hedeflenmektedir. Bununla birlikte, çalışmanın kapsamını genişletmek anlamında farklı araştırma değişkenlerinin çalışmaya dâhil edilmesinin bulguları zenginleştirebileceği düşünülmektedir. Anne baba tutumlarının tek bir ölçümle değerlendirilmesine ek olarak ebeveyn kabul-red incelenebilir ve ebeveynlerin çocuklarına yönelik kabullenici ve reddedici tutumlarının ölçümü yapılabilir. Bu doğrultuda, çocukların iyilik hali hakkında önemli bilgiler sağlayabilecek uyku ve yemek alışkanlıkları hakkında bilgi toplanıp, bu doğrultuda müdahale gerektirebilecek durumların önceden tespitinin daha etkin bir biçimde yapılabileceği düşünülmektedir.

## 5.6. Sonuç

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda

- Annelerin %91 oranında çalışmadığı
- Çocukların uyku saatinin ortalama 9 saat olduğu
- Çocukların uyku alışkanlıkları puan ortalamasının kesme puanı olan 41 puandan yüksek olduğu ve ortalamasının 45 puan olduğu
- Gelir düzeyinin orta olduğu
- Çocukların ortalama uyuma saatinin saat akşam 10 olduğu
- Anne ve baba eğitim düzeyinin büyük bir çoğunlukla üniversite düzeyinde olduğu
- Anne eve geliş saati 17:00 ve 18:00 olan çocukların uyku problemleri arasında gece uyanmaları, parasomniler ve gün içerisinde uykululuk halinin daha fazla olduğu
- Baba eve geliş saati ile yatma zamanına direncin 21:00'de gelen babaların çocuklarında, uykuya dalmada güçlük, gece uyanmaları ve parasomni durumlarının 22:30 ve 23:00 saatleri arasında ve daha geç gelen babaların çocuklarında görüldüğü ve babanın eve geliş saatinin anne eve geliş saatine göre çocuklardaki uyku problemleri ile daha fazla bağlantısı olan bir durum olduğu
- Çocuk yaşının ortalama 9 olduğu



- 11 yaş çocuklarının uykuya dalmanın gecikmesinin daha fazla, uyku süresinin daha az ve gün içinde uykululuk halinin daha fazla olduğu
- Aşırı kontrolcü anneler ile uyku saatinin ilişkisi olduğu aşırı kontrolcü anne, demokratik tutum ve artık boyut puan ortalamalarının uyku saatine göre anlamlı düzeyde değiştiği
- Çocukların uyku süresinin fazla olması ile aşırı kontrolcü tutum ve artık boyut-katı disiplin arasında ilişki olduğu
- Uyanma saati 7:30 – 7:40 olan çocukların ailelerinde ev kadınlığını reddetme ve karı koca geçimsizliğinin anlamlı düzeyde daha fazla olduğu
- Üniversite mezunu annelerin ev kadınlığını reddetme puanının anlamlı düzeyde yüksek olduğu
- Üniversite mezunu babaların olduğu ailelerde karı koca geçimsizliği ve ev kadınlığını reddetme puanlarının fazla olduğu,
- Orta düzey gelir seviyesinde aşırı kontrolcü anne, demokratik tutum ve artık boyut-katı disiplinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu
- 8 yaş çocukların ailelerinde aşırı kontrolcü anne tutumu ve artık boyut-katı disiplin; 10 yaş çocuklarında karı koca geçimsizliği puanlarının daha yüksek olduğu
- Aşırı kontrolcü anne tutumunun çocuklarda gün içine uykululuk halini anlamlı düzeyde açıkladığı
- Demokratik tutum ile çocuklarda parasomni ve gün içinde uykululuk hali problemlerinin açıklanabilir olduğu
- Ev kadınlığını reddetme ve karı koca geçimsizliği ile çocuğun gece uyanmalarının açıklanabilir olduğu
- Artık boyut – katı disiplinin çocuklarda uykuya dalmanın gecikmesi problemini açıkladığı tespit edilmiştir.

## KAYNAKÇA

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York, NY: General Learning Press.

Baumrind, D. (1978). Reciprocal rights and responsibilities in parent-child relations. *Journal of Social Issues*, 34 (2): 179-196.

Brockmann, P. E., Diaz, B., Damiani, F., Villarroel, L., Núñez, F., & Bruni, O. (2016). Original Article: Impact of television on the quality of sleep in preschool children. *Sleep Medicine*, 20140-144. doi:10.1016/j.sleep.2015.06.005

Bulduk R. (2005). Kırıkkale İlinde Yaşayan 0-16 Yaş Grubu Çocuklarda Uyku Özellikleri. Uzmanlık Tezi. Yüksek Öğretim Kurulu Dokümantasyon Merkezi. Tez No: 164275. Kırıkkale

Bülbül, S., Kurt, G., Ünlü, E., & Kırılı, E. (2010). Adolesanlarda uyku sorunları ve etkileyen faktörler. *Cocuk Sagligi Ve Hastaliklari Dergisi*, 53(3), 204-210.

Byars, K., Yeomans-Maldonado, G., & Noll, J. (2011). Parental functioning and pediatric sleep disturbance: An examination of factors associated with parenting stress in children clinically referred for evaluation of insomnia. *Sleep Medicine*, 12(9), 898-905.

Chen, Y., & Gau, S. S. (2016). Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. *Journal Of Sleep Research*, (4), 458. doi:10.1111/jsr.12388

Churchill, S., Kieckhefer, G., Bjornson, K., & Herting, J. (2015). Relationship between Sleep Disturbance and Functional Outcomes in Daily Life Habits of Children with Down Syndrome. *Sleep*, 38(1), 61-U240.

Cowie, J., Palmer, C. A., Hussain, H., & Alfano, C. A. (2016). Parental Involvement in Infant Sleep Routines Predicts Differential Sleep Patterns in Children With and Without Anxiety Disorders. *Child Psychiatry And Human Development*, (4), 636. doi:10.1007/s10578-015-0597-0

Çetin, E. T., & Özbıçakçı, Ş. T. (2012). İlköğretim öğrencilerinde uyku alışkanlıklarının duyu-davranış sorunlarına etkisinin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 14(2), 52.

El-Sheikh, M., Hinnant, J. B., & Erath, S. A. (2015). VI. MARITAL CONFLICT, VAGAL REGULATION, AND CHILDREN'S SLEEP: A LONGITUDINAL INVESTIGATION. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*, 80(1), 89-106. doi:10.1111/mono.12146

Firouzi, S., Poh, B., Ismail, M., & Sadeghilar, A. (2014). Sleep habits, food intake, and physical activity levels in normal and overweight and obese Malaysian children. *Obesity Research & Clinical Practice*, 8(1), E70-E78.

Gupta, R., Goel, D., Kandpal, S. D., Mittal, N., Dhyani, M., & Mittal, M. (2016). Prevalence of Sleep Disorders Among Primary School Children. *The Indian Journal Of Pediatrics*, (11), 1232. doi:10.1007/s12098-016-2138-7

Hajhashemkhani, M. , Dalvandi, A., Kashaninia, Z., Javadi, M., & Biglarian, A. (2015). The relationship between family health promoting lifestyle and sleep habits in children 6 to 11 years old. *Journal Of Mazandaran University Of Medical Sciences*, 25(127), 92-99.

Iwadare, Y., Usami, M., Ushijima, H., Tanaka, T., Watanabe, K., Kamei, Y., & ... Saito, K.. (2015). Behavioral symptoms and sleep problems in children with anxiety disorder. *Pediatrics International*, 57(4), 690-693. doi:10.1111/ped.12620

Koçoğlu, D., Kesgin, M. T., & Kulakçı, H. (2010). İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları ve Uyku Sorunlarının Bazı Okul Fonksiyonlarına Etkisi. Hacettepe University Faculty Of Health Sciences Nursing Journal, 17(2), 24-32.

Kocoglu, D., & Tokur-Kesgin, M. (2009). 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.

Konen, T., Dirk, J., Leonhardt, A., & Schmiedek, F. (2016). The interplay between sleep behavior and affect in elementary school children's daily life. *Journal Of Experimental Child Psychology*, 1. doi:10.1016/j.jecp.2016.04.003

Litsenburg, R. v., Waumans, R. C., Berg, G. d., & Gemke, R. J. (2010). Sleep habits and sleep disturbances in Dutch children: a population-based study. *European Journal Of Pediatrics*, 169(8), 1009-1015. doi:10.1007/s00431-010-1169-8

Liu X, Liu L, Owens J.A, & Kaplan D.L. (2005). Sleep Patterns and Sleep Problems Among Schoolchildren in the United States and China. *Pediatrics*. 115(1): 266-268.

Lu, T., Tu, K. M., El-Sheikh, M., & Vaughn, B. E. (2016). Preschool Children's Negative Emotionality and Peer Acceptance: The Moderating Role of Sleep. *Social Development*, (4), 704. doi:10.1111/sode.12175

Martins, A. L., Chaves, P., Papoila, A. L., & Loureiro, H. C. (2015). The family role in children's sleep disturbances: Results from a cross-sectional study in a Portuguese Urban pediatric population. *Sleep Science*, 8108-114.  
doi:10.1016/j.slsci.2015.09.003

Murthy, C., Bharti, B., Malhi, P., & Khadwal, A. (2015). Sleep Habits and Sleep Problems in Healthy Preschoolers. *Indian Journal Of Pediatrics*, 82(7), 606-611. doi:10.1007/s12098-015-1728-0

Nagy, E., Moore, S., Gruber, R., Paquet, C., Arora, N., & Dubé, L. (2016). Parental social capital and children's sleep disturbances. *Sleep Health*,  
doi:10.1016/j.sleh.2016.09.003

Nuutinen, T., Ray, C., & Roos, E. (2013). Do computer use, TV viewing, and the presence of the media in the bedroom predict school-aged children's sleep habits in a longitudinal study?. *Bmc Public Health*, 13

Orgilé, M., & Espada, I. (2013). Habits and sleep problems in children with depressive symptoms. *Revista De Psicopatologia Y Psicologia Clinica*, 18(3), 173-181.

Owens J.A, Spirito A, & McGuinn M. (2000). The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): psychometric properties of a survey instrument for schoolaged children. *Sleep*; 15:1043-1051.

Reale, L., Guarnera, M., & Mazzone, L. (2011). The effects of sleep disturbance on school performance: A preliminary investigation of children attending elementary grades. *School Psychology International*, 35(4), 398-404.

Rohner, R.P. (1999). *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*. Rohner Research, Center for the Study of Acceptance and

Rejection. University of Connecticut.

Schaefer, E.S., & Bell, R.Q. (1958). Development of a parental attitude research instrument. *Child Development*, 1958, 29, 339-361.

Segura-Jiménez, V., Carbonell-Baeza, A., Keating, X., Ruiz, J., & Castro-Piñero, J. (2015). Association of sleep patterns with psychological positive health and health complaints in children and adolescents. *Quality Of Life Research*, 24(4), 885-895. doi:10.1007/s11136-014-0827-0

Smaldone A, Honig J.C., & Byrne M.W. (2007). Sleepless in America: Inadequate Sleep and Relationships to Health and Well-being of Our Nation's Children. *Pediatrics*. February. 119: 29-37

Surani, S., Hesselbacher, S., Surani, S., Sadasiva, S., Surani, Z., Surani, S. S., & ... Subramanian, S. (2015). Sleep Habits of Elementary and Middle School Children in South Texas. *Sleep Disorders*, 1-9. doi:10.1155/2015/179103

Suwa, S., Takahara, M., Shirakawa, S., Komada, Y., Sasaguri, K., Onozuka, M., & Sato, S. (2009). Sleep bruxism and its relationship to sleep habits and lifestyle of elementary school children in Japan. *Sleep & Biological Rhythms*, 7(2), 93-102. doi:10.1111/j.1479-8425.2009.00394.x

Thivel, D., Isacco, L., Aucouturier, J., Pereira, B., Lazaar, N., Ratel, S., & ... Duché, P. (2015). Bedtime and sleep timing but not sleep duration are associated with eating habits in primary school children. *Journal Of Developmental And Behavioral Pediatrics: JDBP*, 36(3), 158-165. doi:10.1097/DBP.000000000000131

Ünalın D, Öztürk A, Aksu M, İsmailoğulları S, & Akgöl N. (2008). Kayseri İl Merkezinde Yer Alan İlköğretim Okullarının 6, 7, ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Uyku Süresi Okul Başarısını Etkilemekte Midir? 12. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi. Ankara.

Yavuzer, H. (1997). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2000). Okul Çağı Çocuğu. Remzi Kitabevi.

Yokomaku, A., Misao, K., Omoto, F., Yamagishi, R., Tanaka, K., Takada, K., & Kohyama, J. (2008). A Study of the Association between Sleep Habits and Problematic Behaviors in Preschool Children. *Chronobiology International: The Journal Of Biological & Medical Rhythm Research*, 25(4), 549-564.

Yürümez, E, & Kılıç, B. (2016). Relationship Between Sleep Problems and Quality of Life in Children With ADHD. *Journal Of Attention Disorders*, 20(1), 34-40. doi:10.1177/1087054713479666

## EKLER

### Ek-1. Kişisel ve Demografik Bilgi Formu

#### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Öğrencinin

Adı Soyadı:.....

Doğum Tarihi:.....

Veli Bilgileri

Anne Adı:..... Anne sağ  ölü

öz  üvey

Baba adı:..... Baba sağ  ölü

öz  üvey

Anne-baba beraber mi ayrı mı?..... Beraber  ayrı

Anne Eğitim düzeyi: ilkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite

Yüksek lisans/Doktora

Baba Eğitim düzeyi: ilkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite

Yüksek lisans/Doktora

Anne Meslek:.....

Baba Meslek:.....

Annenin işten eve gelme saati (ortalama 1 saat).....

Babanın işten eve gelme saati.....

Öğrenciye Ait Diğer Bilgiler

Daha önce geçirdiği rahatsızlık/ameliyat var mı?: Evet  Hayır

Evet ise belirtiniz:.....

Devam eden bir rahatsızlığı var mı? Evet  Hayır

Evet ise

belirtiniz:.....

Kaç kardeşi var(Kendisi hariç):.....

Kardeşler arasında kaçınca sırada:.....

Ailenin Aylık geliri? Düşük  Orta  Yüksek



Evde anne-baba-çocuklar dışında kalan var

mi?.....

Anne -baba ve diğer çocukların sürekli rahatsızlığı var mı? Evet  Hayır

Evet ise belirtiniz:.....

## Ek-2. Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi

### 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 yaşantınızda 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. Ek olarak, her bir satırda sözü edilen uyku alışkanlığı size göre sorun yaratıyorsa "evet", yaratmıyorsa "hayır"ı yuvarlak içine alınız.

#### Yatma Zamanı

Çocuğunuzun yatış saatini yazınız: \_\_\_\_\_

	3	2	1
	Genellikle	Bazen	Nadiren
	(5-7)	(2-4)	(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	2	1
	Genellikle	Bazen	Nadiren
	(5-7)	(2-4)	(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, kardeşlerinin vs)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 bağırarak 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	2	1
	Genellikle	Bazen	Nadiren
	(5-7)	(2-4)	(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	2	1
	Genellikle	Bazen	Nadiren
	(5-7)	(2-4)	(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	2	3
	Uykusu gelmez	Çok uykusu gelir	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-3. Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği (PARI)



### AİLE HAYATI VE ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUMU ÖLÇEĞİ (PARI)\*



Hastanın Adı-Soyadı : ..... Tarih: ..... / ..... / 20.....

Aile Bireyinin Adı-Soyadı : ..... Yakınlık Derecesi: .....

Görüşünüzü aşağıdaki sayılardan birini daire içine alarak bildiriniz. Bu ifadelerde doğru veya yanlış yoktur, sadece kendi görüşünüzü ifadelemeniz gerekiyor. Araştırma için, bütün soruların cevaplandırılması çok önemli bir noktadır. Onun için, bazı ifadeler birbirine benzer dahi olsa, gene de cevaplandırmanızı rica ederiz.

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



\* Lütfen arka sayfaya geçiniz! →

23) Anneler çoğu zaman çocuklarına bir dakika daha dayanamayacakları duygusuna kapılırlar.	4	3	2	1
24) Çocuğu sıkı terbiye ederseniz sonra size teşekkür eder.	4	3	2	1
25) Küçük bir çocuk, cinsiyet konusundan sakınmalıdır.	4	3	2	1
26) Bir annenin, çocuğunun hayatı hakkında her şeyi bilmesi hakkıdır. Çünkü çocuğu onun bir parçasıdır.	4	3	2	1
27) Uyanık bir anne-baba, çocuğun tüm düşüncelerini öğrenmeye çalışmalıdır.	4	3	2	1
28) Çocuklar, anne-babalarının kendileri için neler feda ettiklerini düşünmelidirler.	4	3	2	1
29) Eğer çocukların derterini söylemelerine izin verilirse bütöün şikayetçi olurlar.	4	3	2	1
30) Sıkı terbiye, sağlam ve iyi karakter geliştirir.	4	3	2	1
31) Genç bir kadın, henüz gençken yapmak istediği pek çok şey olduğu için, anne olunca kendisini tutuklanmış duygusuna kapılır.	4	3	2	1
32) Anneler, çocukları için hemen hemen bütün eğlencelerini feda ederler.	4	3	2	1
33) Babalar, daha az bencil olsalar, kendilerine düşen görevi yaparlardı.	4	3	2	1
34) İyi bir anne çocuğunu ufak tefek güçlüklerden korumalıdır.	4	3	2	1
35) Bir çocuğa anne ve babasını herkesten üstün görmesi öğretilmelidir.	4	3	2	1
36) Çocuk hiçbir zaman ailesinden sır saklamamalıdır.	4	3	2	1
37) Çocuklardan sık sık ödün vermelerini, anne-babaya uymalarını istemek doğru değildir.	4	3	2	1
38) Çoğu anneler bebeklerine bakarken onu inciteceklerinden korkarlar.	4	3	2	1
39) Bir çocuğa başı derde geldiğinde, dövüşmek yerine büyüklere başvurması öğretilmelidir.	4	3	2	1
40) Anne-baba arasındaki bazı konular küçük bir tartışma ile çözümlenemez.	4	3	2	1
41) Ev bakımında ve idaresinde en kötü şeylerden biri de, kişinin kendini evinde tutuklanmış gibi hissetmesidir.	4	3	2	1
42) Hiçbir kadından yeni doğmuş bir bebeğe tek başına bakması beklenmemelidir.	4	3	2	1
43) Oğlan ve kız çocukları soyunurken birbirini görmemelidir.	4	3	2	1
44) Çocukların sorunlarına eğilerseniz sizi oyalamak için çeşitli masallar uydururlar.	4	3	2	1
45) Eğer anne-babalar çocukları ile şakalaşıp beraber eğlenirlerse, çocuklar onların öğütlerini dinlemeye daha istekli olurlar.	4	3	2	1
46) Anneleri kendileri yüzünden zorluk çektiği için çocuklar, onlara karşı daha anlayışlı olmalıdırlar.	4	3	2	1
47) Bir çocuk eninde sonunda anne-babasından daha akıllı olamayacağını öğrenir.	4	3	2	1
48) Eğer bir anne çocuklarını iyi yetiştiremiyorsa belki de bu, babanın kendine düşen görevi iyi yapmamasından ileri geliyordu.	4	3	2	1
49) Genç bir anne için ilk bebeğin bakımı sırasında yalnız kalmaktan daha kötü bir şey olamaz.	4	3	2	1
50) Bir çocuğun diğer bir çocuğa vurması hiçbir şekilde hoşgöröyle karşılanamaz.	4	3	2	1
51) Anne-babalar çocuklarına hayata ilerfeyebilmeleri için hep bir şeyler yapmaları ve boşa zaman geçirmemeleri gerektiğini öğretilmelidirler.	4	3	2	1
52) Akıllı bir kadın, yeni bir bebeğin doğumundan önce ve sonra yalnız kalmamak için elinden geleni yapar.	4	3	2	1
53) Evde olup bitenleri sadece anne bildiği için ev hayatını onun planlaması gerekir.	4	3	2	1
54) Kendi haklarına sahip olabilmesi için, bazen bir kadının kocasını terslemesi gerekir.	4	3	2	1
55) Bütöün zamanını çocuklarıyla geçirmek, bir kadına kanadı kopmuş kuş duygusu verir.	4	3	2	1
56) Eğer anne kollarını sıvar, bütöün yükü sırtına alırsa tüm aile rahat eder.	4	3	2	1
57) Anne-babalar çocuklarını kendi kendilerine oluşturdukları güvenli sarsabilecekları bütöün güç işlerden sakınmalıdırlar.	4	3	2	1
58) Çocuklar, aslında, sıkı disiplin içinde mutlu olurlar.	4	3	2	1
59) Çocuklarının arkadaşlıkları ve sosyal hayatlarıyla yakından ilgilenen anne-babalar onların iyi yetişmelerini sağlarlar.	4	3	2	1
60) Anne ve babaya sadakat her şeyden önce gelir.	4	3	2	1

**Ölçeği Değerlendirme Adı / Soyadı:**

**Referans:** LeCointe G, LeCompte A, Çizer S ve ark. (1978) Üç socioekonomik düzeyde Ankara'da annelerin çocuk yetiştirme tutumları: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Dergisi*; 1:5-8.  
**NEFİSTANBUL HASTANESİ:** Saray Mah. Siteyolu Cd. No: 27 34768 Ümraniye - İST. (TEM Yolu Ümraniye Kavşağı) Tel: 0216 633 0 633 Faks: 0216 634 12 50  
**NEFENERYOLU POLİKLİNİĞİ:** Bağdat Caddesi No: 109/A 34724 Feneryolu - İST. Tel: 0216 418 15 00 (Pbx) Faks: 0216 418 15 30  
**NEFİTLER POLİKLİNİĞİ:** Nispetiye Cad. No: 19 34330 Levent / Beşiktaş - İSTANBUL Tel: 0212 270 12 92 (Pbx) - 633 06 33 Faks: 0212 270 17 19

## **Ek-4. Özgeçmiş**