

Gaziantep'te Bulunan Kreş ve Anaokullarındaki 3-6 Yaş Grubu Çocukların Uyku Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Evaluation of Sleeping Habits of Children aged 3-6 in Kindergartens in Gaziantep

Melike YAVAŞ ÇELİK¹, Selver GÜLER²

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada 3-6 yaş grubu çocukların uyku alışkanlıklarının ve sorunlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tiptedir. Araştırmanın örneklemini 3-6 yaş arası çocuğa sahip anneler oluşturdu. Çocuğa ve Anneye Yönelik Tanıtıcı Bilgi Formu kullanılarak veriler toplandı. İstatistiksel analizler SPSS (Statistical Packet for Social Sciences for Windows) programında yapılmıştır.

Bulgular: Çocukların uyumasına etki eden olumsuz durumlar arasında en çok çocukların T.V izledikleri, hala anne-babası ile uydukları, T.V izlerken, anneye sarılarak, sallanarak uydukları, uyurken çocukların en çok kullandığı nesnenin oyuncak olduğu belirlendi. Düzenli uyku uyuyan ve uyumayan çocukların cinsiyeti, uyurken kullandığı bir nesnenin olup olmama durumu, uyurken yatağını ıslatma durumunun olup olmaması, uykusunda konuşma durumunun olup olmaması açısından istatistiksel olarak anlamlılık olduğu bulundu

Sonuç: Çocukların uyku sorunlarının göz ardı edilmeyecek oranlarda bulunması son derece düşündürücü bir sonuç olarak görülmüştür. Bu problemlerin çocuk hemşireleri tarafından ele alınarak ailelere danışmanlık yapılması oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Çocuklar; Uyku; Uyku sorunları

GİRİŞ

Çocukların büyüme ve gelişmesi için temel gereksinim olan uyku, özellikle erken çocukluk döneminde beyin gelişiminde önemli bir yere sahiptir (1-5). Çocuğun öğrenme, hafıza ve uyum, bilişsel öğrenme, mizaç ve akademik başarı gibi etkileri olan uyku aynı zamanda; psikososyal, fiziksel büyüme, metabolizma ve beden kütle indeksi (BKİ) gibi fiziksel sağlığı

1-Dr. Öğr. Üyesi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü. E-posta: www_com_tr@hotmail.com
ORCID: 0000-0002-1155-1022

2-Dr. Öğr. Üyesi, Sanko Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi E-posta: selvergulerr@gmail.com
ORCID: 0000-0003-2984-4306

Gönderim Tarihi:20.08.2022 - Kabul Tarihi: 04.04.2024

ABSTRACT

Objective: In this study, it was aimed to determine the sleep habits of children aged 3-6 years

Material and Methods: The research is a descriptive and cross-sectional study. The sample of the study consisted of mothers with children aged 3-6 years. Data were collected using the Introductory Information Form for Child and Mother. Statistical analyzes were made in SPSS (Statistical Packet for Social Sciences for Windows) program.

Results: Among the unfavourable situations that affect the sleep of the child, the most unfavourable situation is that children watch TV, the children still sleep with their parents, the children watch TV, hug their mother, It was determined that the most used object by children while sleeping was toys. It was found that there is a statistical significance in terms of the gender of the children who sleep and sleep regularly, whether there is an object used while sleeping, whether they wet the bed while sleeping, whether they talk in their sleep or not, and whether they have teeth grinding while sleeping.

Conclusion:

The fact that sleep problems of children were found at a rate that could not be ignored was found to be a very thought-provoking result. It is very important that these problems are handled by paediatric nurses and families are counselled.

Keywords: Children; Sleep; Sleep disorders

da etkilemektedir (2). Bu yüzden çocukların uyku alışkanlıklarının düzenli ve dengeli olması; onların gelişimi, genel sağlığı, okul öğrenimi, emosyonel durumu, davranışlarının düzenlenmesi için çok önemlidir (1,6).

Okul öncesi dönem olarak tanımlanan 3-6 yaş aralığındaki çocuk hem fiziksel hem bilişsel hem de psiko-sosyal büyüme ve gelişmeleri hızlıdır. Çocukların sonraki gelişim evrelerini sağlıklı şekilde tamamlayabilmesi için bu dönemdeki uykuları; dengeli, düzenli, belirli, tutarlı bir uyuma ve uyanma saatine göre ayarlanmalıdır (1,7-9). Okul öncesi çocuklar günde ortalama 11-12 saat uyurlar ve çoğu çocuk beş yaşına

kadar gündüz uyumayı bırakır (3,8) Çocukların uyku alışkanlıklarını etkileyen ve çocuklarda uyku sorunlarına neden olan pek çok faktör bulunmaktadır (6-8).

Çocuğun ailesinin büyüklüğü, sosyoekonomik durum, gürültü veya uyku alanının parlaklığı gibi çevresel koşullar, hastaneye yatış, farklı bir ortama geçiş gibi birçok faktör çocukların uyku düzenini ve alışkanlıklarını kolaylıkla etkileyebilir (9-12). Çocuklar dengeli ve düzenli bir şekilde uyuyamadıklarında kısa süreli geçici sorunlardan uzun süreli kalıcı sorunlara kadar değişebilen problemler ortaya çıkabilmektedir (8-10). Örneğin okul başarısında düşme, büyüme gelişmede gerileme, davranış problemleri gibi ciddi problemlere neden olabilir (6-12).

İyi bir uyku düzenine sahip çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal, psikolojik ve akademik başarılarının yüksek olduğu literatür tarafından da vurgulanmaktadır (1-3). Alanyazımda 3-6 yaş grubu çocukların uyku sorunlarını sıklıkla yaşadıkları ve davranış problemleri sergiledikleri bildirilmiştir (11-13).

Ancak ebeveynler tarafından doğru ve tutarlı yönlendirildiğinde, çocukların olumlu uyku alışkanlıkları kazanabilecekleri bir dönemdir (12). Bu nedenle bu yaş grubu çocukların uyku düzenlerinin araştırılması ve yaşadıkların sorunların ele alınması oldukça önemlidir. Bu araştırma ile 3-6 yaş grubu çocukların uyku alışkanlıklarının ve problemlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tipi, Yeri ve Zamanı

Tanımlayıcı tipteki bu araştırma, 3-6 yaş arası çocuğu olan anneler ile 08.05.2019–03.06.2019 tarihleri arasında Gaziantep ilinde bulunan üç anaokulu ve üç kreşte gerçekleştirildi.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini çalışmanın yapıldığı anaokulu ve kreşlerde bulunan 3-6 yaş grubundaki çocukların anneleri (n=634) oluşturdu, Örneklemi ise, araştırmaya katılmayı kabul eden, araştırma kriterlerine uyan, bilgi formunu eksiksiz dolduran

anneler oluşturdu (n=347). Evrenin %54,73'ü örnekleme oluşturdu. Çalışmada örneklem seçimi yapılmadı. Uyku problemlerinin sık yaşandığı 3-6 yaş arası çocukların anneleri arasından gönüllü olanlar araştırmaya katıldılar.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri

- Annenin 3 ile 6 yaş arası çocuğa sahip olması
- Annenin çalışmaya katılmaya gönüllü olması
- Annenin herhangi bir sağlık probleminin olmaması
- Çocuğun uyku düzenine etki edebilecek herhangi bir sağlık probleminde bulunmaması

Araştırma dışı bırakılma kriterleri

- Annede herhangi bir sağlık probleminin olması
- Annenin son üç ayda ruhsal bir sorun yaşamaması
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmaması
- Araştırma verileri toplanırken açık anlaşılır bir iletişim kurulamaması

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri “**Çocuğa ve Anneye Yönelik Tanıtıcı Bilgi Formu**” ile toplandı.

Bilgi Formu; araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda geliştirilmiş ve toplam 46 sorudan oluşmaktadır (2,3,5,6,11,13). Bilgi formu; anne, baba ve çocuğa yönelik sosyo-demografik özellikleri ile ilgili 11 soru (yaş, cinsiyet, anne-baba çalışma durumu, anne-babanın eğitim düzeyi vb.) ve çocukların uyku alışkanlıkları ve sorunları ile ilgili 35 soru (uyuma ve uyanma saatleri, nerede ve nasıl uyuduğu, uyuma şekilleri, gece/gündüz uyuma durumları, uyku öncesi alışkanlıkları, uyku sorunları, korkuları vb.) gibi özellikleri sorgulayan toplam 46 soruyu içermektedir.

Verilerin toplanması

Veriler toplanmadan önce araştırmaya dâhil edilme kriterlerine uyan ve araştırmaya katılmayı kabul eden annelere araştırma hakkında açıklama yapılarak sözlü ve yazılı onamları alındı. Belirtilen

tarihler arasında haftada iki gün çalışma yapılan okullara araştırmacılar giderek çocukların çıkış saatlerinde anneler ile görüşerek veriler toplandı. Her bir formun doldurulması yaklaşık 20 dakika sürdü.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan izni alındı (Karar No:2019/03, tarih: 05.02.2019). Ayrıca okulların yöneticilerden gerekli izinler alındı. Araştırmaya katılan tüm ebeveynlere bilgilendirilmiş onam formu imzalatıldı. Bu çalışma, Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun bir biçimde yapıldı.

Verilerin değerlendirilmesi

Veriler SPSS 24.0 (Statistical Packet for Social Sciences for Windows) istatistik programında değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler (yüzde, frekans, ortalama, standart sapma, minimum, maksimum) kullanılmıştır. Ayrıca katogorik değişkenler arasındaki farklılık ki kare ile analiz edildi.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Gaziantep ilinde bulunan üç anaokulu ve üç kreşte bulunan anneler ile sınırlandırılmıştır. Sonuçlar, yalnızca bu gruba genellenebilir. Verilerin beyana dayalı olarak toplanması araştırma için bir sınırlılıktır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan annelerin %46,1'nin okuma yama bilmediği ve okuryazar olduğu, babaların %41,5'nin ilköğretim mezunu olduğu, anne-babaların %51,0'nin gelirinin giderden az olduğu, annelerin %80,1'nin ev hanımı olduğu, babaların %90,5'nin çalıştığı, çocuklarının yaş ortalaması 37,92±15,12 ay olduğu, çocukların %58,5'nin 36-54 aylık olduğu, çocukların %59,9'nun erkek olduğu belirlendi (Tablo 1).

Çocukların %44,1'nin 21.00 ile 21.59 saatleri arasında uyuduğu, çocukların %44,1'nin 11-12 saat gece uykusu uyuduğu, çocukların

%57,6'sının gece uykusunun düzenli olduğu, %64,3'nün hastaneye yatmaya bağlı uyku düzenin bozulduğu, çocuğun uyumasına etki eden olumsuz durumlar arasında en çok çocukların T.V izlemesi (% 17,9) olduğu, çocukların çoğunun sabah uyanma saatinin (% 64,3) düzenli olduğu, sabah uyanma saatine etki eden durum olarak en çok hafta sonu (% 15,9) olması olduğu, çocukların çoğunun kardeşleri ile aynı oda da uyuduğu (%66,3), ancak çocukların % 24,5'nin hala anne-babası ile uyuduğu, çoğu çocuğun yan yatarak (%40,3) ve loş ortamda (% 38,0) uyumayı tercih ettiği, çocukların çoğunluğunun kendi başına uyuduğu(% 34,3) ve uyurken herhangi bir nesne kullanmadığı (% 75,8) ancak, çocukların %24,2'sinin T.V izlerken, %17,0'sini anneye sarılarak, %11,0'nin sallanarak uyuduğu, uyurken çocukların en çok kullandığı nesnenin oyuncak (%24,2) olduğu belirlendi (Tablo 2).

Çocukların %85,0'nin uykuya dalmakta sorun yaşamadığı, %53,3'nün gece uykusundan uyandığı, %47,0'nin gece uykusundan uyanma sıklığının bir ya da iki kez olduğu, %57,0'nin sabah uyandığında dinlenmiş ve dinç olduğu, %60,2'sinin gündüz uykusu uyumadığı, %20,8'sinin gündüz uykusunu 2 ile 4 saat arasında yaptığı, %13,0'nin horladığı, %18,4'nin bazen horladığı, %21,3'nün ağzı açık uyuduğu, %34,9'nun bazen ağzı açık uyuduğu, %20,7'sinin altını ıslattığı, %36,6'sının uykusunda konuştuğu, %21,6'sının uykusunda dişlerini gıcırdattığı, %6,3'nün uykusunda yürüdüğü, %33,4'nün kabus gördüğü belirlendi (Tablo 3).

Düzenli uyku uyuyan ve uyumayan çocukların cinsiyeti, uyurken kullandığı bir nesnenin olup olmama durumu, uyurken yatağını ıslatma durumunun olup olmaması, uykusunda konuşma durumunun olup olmaması, uyurken diş gıcırdatma durumunun olup olmaması açısından istatistiksel olarak anlamlılık olduğu bulundu (Tablo 4). Diğer verilerle de karşılaştırma yapıldı. Ancak yalnızca Tablo 4'deki veriler arasında anlamlılık bulundu.

Tablo 1. Ebeveynler ve çocuklara ait sosyo-demografik özellikler (Gaziantep, 2019)

Özellik	n	%
Anne öğrenim durumu		
Okur yazar değil ve okur yazar	160	46,1
İlköğretim ve ortaöğretim	121	34,9
Lise ve üniversite	66	19,0
Baba öğrenim durumu		
Okur yazar değil ve okur yazar	85	24,5
İlköğretim ve ortaöğretim	144	41,5
Lise ve üniversite	118	34,0
Gelir durumu		
Gelir giderden az	177	51,0
Gelir giderle dengeli	147	42,4
Gelir giderden fazla	23	6,6
Annenin çalışma durumu		
Çalışıyor	69	19,9
Ev hanımı	278	80,1
Babanın çalışma durumu		
Çalışıyor	314	90,5
Çalışmıyor	33	9,5
Çocuk sayısı		
1 ya da 2 çocuk	115	33,1
3-6 arasında çocuk	232	66,9
Ort. çocuk sayısı 3.16±1.26		
Çocuğun yaşı (ay)		
36-54	203	58,5
55-72	140	40,3
Ort.: 37.92±15.12 ay		
Çocuğun cinsiyeti		
Kız	139	40,1
Erkek	208	59,9
Toplam	347	100,0

Tablo 2. Çocukların uyku düzeni ile ilgili özellikler (Gaziantep, 2019)

Özellik	n	%
Çocuğun uyuduğu saat		
20.00-20.59	46	13,3
21.00-21.59	153	44,1
22.00-23.00 ve 23'den sonra	148	42,7
Çocuğun gece boyu uyuduğu süre		
11-12 saat	153	44,1
11 saatten az	148	42,7
12-15 saat	46	13,3
Çocuğun gece uyuma saati		
Düzenli	200	57,6
Düzensiz	147	42,4
Çocuğun uyumasına etki eden olumsuz durumlar		
T.V izlemek	62	17,9

Tablet oynamak	35	10,1
Misafir gitme/gelme	21	6,1
Hasta olması	29	8,4
Düzenli uyur	200	57,6
Çocuğun sabah uyanma saati		
06.00-07.59	51	14,7
08.00-09.59	174	50,4
10.00-12.00 ve 12'den sonra	121	34,9
Çocuğun sabah uyanma saati düzenli mi		
Düzenli	223	64,3
Düzensiz	124	35,7
Çocuğun uyanmasına etki eden durumlar		
Hafta sonu olması	55	15,9
Hasta olması	22	6,3
Okula gitmesi	13	3,7
Acıkması	13	3,7
Kardeşleri ile aynı odayı paylaşması	21	6,1
Düzenli uyanır	223	64,3
Çocuğun uyuduğu yer		
Kendi odasında tek başına	32	9,2
Kardeşleri ile odasında	230	66,3
Ebeveynleri ile	85	24,5
Çocuğun uyuma pozisyonu		
Sırt üstü	75	21,6
Yüz üstü	56	16,1
Yan yatarak	140	40,3
Dikkat etmedim, bilmiyorum	76	21,9
Çocuğun uyuduğu ortam		
Karanlık	124	35,7
Loş ortam	132	38,0
Aydınlık	91	26,2
Çocuğun uyuma şekli		
Kendi başına	119	34,3
Anneye sarılarak	59	17,0
TV izlerken	84	24,2
Masal dinlerken	47	13,5
Sallanarak	38	11,0
Uyurken kullandığı bir nesne varlığı		
Var	84	24,2
Yok	263	75,8
Uyurken kullandığı nesnelere		
Oyuncak	84	24,2
Biberon	16	4,6
Emzik	22	6,3
Yok	263	75,8
Toplam	347	100

Tablo 3. Çocukların uyku sorunları ile ilgili özellikler (Gaziantep, 2019)

Özellik	n	%
Uykuya dalmada güçlük yaşama		
Yaşıyor (kullanılan ilaçlar:13, kalabalık:18, hastalık:21)	52	15,0
Yaşamıyor	295	85,0
Gece uykudan uyanma durumu		
Uyanır	185	53,3
Uyanmaz	162	46,7
Gece uykudan uyanma sıklığı		
Hiç uyanmaz	162	46,7
Bir ya da iki kez uyanır	163	47,0
Üç ya da daha fazla uyanır	22	6,3
Sabah uyandığında dinlenme durumu		
Yorgun	45	13,0
Keyifsiz	104	30,0
Dinlenmiş ve dinç	198	57,0
Gündüz uyuma durumu		
Uyur	138	39,8
Uyumaz	209	60,2
Gündüz uyuma saati		
1 saat	66	19,0
2 ve 4 saat arası	72	20,8
Uyumaz	209	60,2
Uykuda horlama durumu		
Horlar	45	13,0
Bazen horlar	64	18,4
Hiç horlamaz	238	68,6
Ağzı açık uyuma durumu		
Ağzı açık uyur	74	21,3
Bazen ağzı açık uyur	121	34,9
Hiç ağzı açık uyumaz	152	43,8
Uyurken yatağını ıslatma durumu		
Islatır	72	20,7
Islatmaz	275	79,3
Uykusunda konuşma durumu		
Konuşur	127	36,6
Konuşmaz	220	63,4
Uyurken diş gıcırdatma durumu		
Gıcırdatır	75	21,6
Gıcırdatmaz	272	78,4
Uykuda yürüme durumu		
Yürüyor	22	6,3
Yürümüyor	325	93,7
Uykuda kabus görme durumu		
Görüyor	116	33,4
Görmüyor	231	66,6
Toplam	347	100

TABLO 4. Düzenli uyku uyuyan ve uyumayan çocukların bazı verilerinin karşılaştırılması (Gaziantep, 2019)

Özellik	Düzenli uyku uyuma durumu		Ki kare ve p değerleri
	Evet n(%)	Hayır n(%)	
Çocuğun cinsiyeti			
Kız	80(%57,6)	59(%42,2)	X ² =4,54
Erkek	143(%68,8)	65(%31,2)	p=0,02
Uyurken kullandığı bir nesne varlığı			
Var	46(%54,8)	38(%45,2)	X ² =4,35
Yok	177(%67,3)	86(%32,7)	p=0,02
Uyurken yatağını ıslatma durumu			
Islatır	34(%47,2)	38(%52,8)	X ² =11,49
Islatmaz	189(%68,7)	86(%31,3)	p=0,001
Uykusunda konuşma durumu			
Konuşur	74(%58,3)	53(%41,7)	X ² =3,13
Konuşmaz	149(%67,7)	71(%32,3)	p=0,04
Uyurken dış gıcırdatma durumu			
Gıcırdatır	39(%52)	36(%48)	X ² =6,26
Gıcırdatmaz	184(67,6)	88(%32,4)	p=0,01

TARTIŞMA

Annelere 3-6 yaş grubu çocuklarının uyku alışkanlıklarının ve problemlerinin sorgulandığı bu çalışmada çocukların çoğunun, 21.00 ile 21.59 saatleri arasında uyuduğu, gece 11-12 saat uyuduğu, gece uykusunun ve sabah uyanma saatinin düzenli olduğu belirlenmiştir. Ancak, uyku düzeni olmayan çocuk sayısı da azımsanmayacak oranlardadır. Ayrıca çocukların uyumasına etki eden olumsuz durumlar arasında en çok çocukların T.V izlemesi ve tablet oynaması gösterilmiştir. Yapılan bir araştırmada da internet bağımlılığı ve medya kullanımının, çocukların ve ergenlerin uykuları üzerinde olumsuz ve büyük bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir(13). Yapılan başka bir araştırmada da kötü uyku kalitesini internet bağımlılığının arttırdığı tespit edilmiştir(14)

Günümüzün ciddi sorunlarından biri olan bu durum çocuk sağlığının nasıl bir tehditle karşı karşıya olduğunu bizlere yeniden göstermiştir. Bizim çalıştığımız yaş grubu ile yapılan bir çalışmada çocukların ekran maruziyeti günlük ortalama 186,2±132,2 dakika olarak tespit edilmiştir (15). Çocukların fiziksel gelişimlerini destekleyecek hareketli oyunlar, sportif faaliyetler yerine ekran

karşısında uzun süre vakit geçirmek, çocukların fiziksel ve sosyal gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Mobil cihazların okuma, hikâye anlatma gibi bilişsel gelişime fayda sağlarken ekran başında geçirilen sürelerinin fazlalığı ve çocuklar için hazırlanan program içeriklerinin uygun olmayışı olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (16).

Uykunun sağlıklı olarak gerçekleşebilmesi birçok iç ve dış faktörün dengelenmesi ve uygun şartlara getirilmesi ile mümkündür. İç faktörler çocuğun yaşı, uyku mekanizması, kolik ağrılar, reflü, nörolojik problemler, zor mizaç, uyku ritüeline uyumdur. Dış faktörler ise ortamda elektronik cihaz bulunması, ortam gürültüsü, ısısı, ışık seviyesi, ebeveynlerin uyku davranışları, yatma zamanı, uyku düzensizliği gibi faktörlerdir (17). Bu çalışmada ebeveyn davranışları ve uyku ritüeline uyum ön plana çıkmaktadır. Çalışmada çocukların gece uykusundan uyandığı, gece uykusundan uyanma sıklığının bir ya da iki kez olduğu, bazılarının hala anne-babası ile uyuduğu, T.V karşısında uyuya kaldığı, misafirliğe gidildiği ya da misafir geldiği için çocuğun uyuyamadığı, uyuyabilmek için anneye sarılma ihtiyacı duyduğu, bazılarının sallanarak uyuduğu, uyurken çocukların

en çok kullandığı nesnenin oyuncak olduğu belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmada çocukların T.V karşısında uyuduğu, uyurken annesi ile fiziksel temas kurmak istediği, ebeveynleri ile aynı oda da uyuduğu ve oyuncakları ile uyumak istediği belirlenmiştir (4). Üç ile beş yaş arasında REM oranı toplam uykunun %30-35'inden erişkin oranı olan %20-25'lere düşer. Uykuda yaklaşık 7 siklus bulunmaktadır. Uyku latansı, bir başka deyişle ışık söndükten sonra uykuya geçene kadar olan süre küçüklerde 15 dakika iken daha büyüklerde 15-30 dakikaya uzanır (18). Bu dönemde ebeveynle uyumak, uyku problemleriyle yakından ilişkilidir. Literatürde belirttiği gibi ebeveynlerin uyku siklusu çocuklardan farklıdır ve bu nedenle ebeveynleri ile uyuyan çocuklar ile ebeveynler ayrı zamanlarda uykuya dalar bu da çocuklarda uyku sorunlarına neden olabilir. Ayrıca, var olan uyku problemleri de bu dönemde kronikleşebilir (19). Bu sonuçlar bize ne yazık ki çocukların normal uyku düzeni kurabilmeleri için bir fırsat verilmediğini göstermiştir. Anne-babalar çocuklarının yanlarında yatmasına izin vermesi ile çocuklarına aslında büyük zarar vermektedir. Bu şekilde çocukların uyku düzenleri oluşmamakta ve bu çocuklar anne-babaya bağımlı olmakta ve yalnız başına uyumayı öğrenememektedir.

Olumsuz uyku alışkanlıkları uyku sorunlarını da beraberinde getirir. Çocuklarda sık görülen uyku sorunlarının başında; uykuya dalmakta güçlük, tekrar uykuya dalmada zorluk, gece sık uyanma, sabah erken veya geç uyanma, 24 saatlik uyku süresinin yaşına göre yetersiz olması, gün içi uykulu olma hali gibi sorunlar gelmektedir. Ayrıca 3-6 yaş arasındaki çocuklarda uyku bozukluğu, uyurgezerlik/uyku terörü, obstrüktif uyku apnesi gibi yaygın uyku bozuklukları da görülmektedir (8,13,20). Bu çalışmada da çocukların, bazılarının uykuya dalmada güçlük yaşadığı, sabahları yorgun ve keyifsiz olduğu, geceleri bir ya da iki kez uykudan uyandığı, horladığı, ağzı açık uyuduğu, uykuda altını ıslattığı, uykusunda konuştuğu, uykusunda dişlerini gıcırdattığı, uykusunda yürüdüğü, kabus gördüğü belirlenmiştir. Bu sorunlar çocukların kaliteli bir uyku uyumasını engelleyerek gün içerisinde yapması gereken

aktiviteleri yerine getirememesine, yorgun ve bitkin olmasına, huysuzluk yapmasına neden olabilmektedir.

Kız çocuklarının daha düzenli uyku uyudukları, uyurken altını ıslatan, konuşan, dişini gıcırdatan çocukların ise uykularının düzensiz olduğu ve bu verilerin uykuyu çocuklarda etkilediği belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre bazı parametrelerin uyku düzeninde etkili olduğu ancak bu parametrelerin tek başına uyku düzeni üzerinde başrol oynadığını söyleyemeyiz. Çalışmamızda da incelediğimiz gibi çocuğun uyku ortamı, hastalık durumu, annenin ve babanın çocuğu uykuya yatırma şekli, sosyal medya gibi beyaz ışığa fazla mağruz kalma gibi birçok faktörün ayrıntılı olarak incelenmesi gerekir. Ayrıca, çocuğun beslenme biçimi, kafeinli yiyecek içecek tüketimi, çok fazla şekerli besin alımı, ruhsal durumu gibi durumlarında uyku düzeninde etkili olduğu bilinmektedir (21-25). Ancak alt ıslatma, diş gıcırdatma ve uykuda konuşma gibi uyku kalitesini bozabilen durumların çocukların uyku düzeninde etkili olabileceğini de göz ardı etmemek ve bu sorunlar için ebeveynlere danışmanlık yapmak gerekebilir. Bu nedenle bu bulgular önemlilik arz etmektedir ve incelenmesi çocukların uyku sağlığı üzerinde etkili olduğunu söyleyebiliriz.

SONUÇ

Sonuç olarak, uyku sorunları çocukların büyüme ve gelişmelerini olumsuz etkileyen bir durumdur. Bu nedenle bu konun ele alınması çocuk sağlığı için önemlidir. Bu çalışmadan çıkan sonuçlar da 3-6 yaş grubu çocukların uyku düzenlerinde sorunlar olduğunu göstermiştir. Bu yaş grubu çocukların uykuda yürüme, ağzı açık uyuma, kabus görme, diş gıcırdatma, ebeveynleri ile uyuma, tek başına uyuyamama gibi uyku düzenini bozacak durumlarının olduğu belirlenmiştir. Çocukların uyku düzeni ve uyku hijyeninin sağlanması için ebeveynlerinde bu konuda bilgili ve eğitilmiş olmaları oldukça önemlidir. Günümüzde 3-6 yaş arası çocuklar arasında uyku sorunları oldukça sık görülmektedir. Bu nedenle hemşirelerin bu yaş grubunu ayrı olarak ele alması ve bu yaş grubu çocukların uyku düzenlerini koruyacak

önlemlerin alınmasında aracı olmasının ve bu çocuklara sağlıklı bir uyku düzeni sunulmasında aktif rol almasının faydalı olacağı öngörülmüştür.

KAYNAKLAR

1. İşsever O, Akcay N, Yılmaz HB. Çocuk bakımında önemli bir konu: güvenli uyku ve uyku eğitimi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2021; 6(2):157-161.
2. Özvrurmaz S, Çalışır H. Okul öncesi dönemdeki çocukların uyku alışkanlıkları ve beslenme durumları. Life Sciences. 2018;13(4):44-55.
3. Wilson KE, Miller AL, Lumeng JC, Chervin RD. Sleep environments and sleep durations in a sample of low-income preschool children. Journal Of Clinical Sleep Medicine. 2014;10(3):299-305.
4. Küçükkendirci H, Eren G, Yücel M. Bir tıp fakültesinde çocuk sağlığı ve hastalıkları polikliniklerine başvuran 6 ay-6 yaş arası çocukların uyku özelliklerinin belirlenmesi. Estüdam Halk Sağlığı Dergisi. 2021;6(2):82-92.
5. Fiş NP, Arman A, Ay P, Topuzoğlu A, Güler AS, Gökçe İmren S, Berkem M. Çocuk uyku alışkanlıkları anketinin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2010;11(2):151-160.
6. Kurt FY, AYTEKİN A, ÇELEBİ A. 0-3 yaş çocuklarda uyku sorunlarının belirlenmesi. Zeynep Kamil Tıp Bülteni. 2018;49(3):259-263.
7. Yayan EH, Suna Y, Zengin M, Düken M. Kronik hastalığı olan çocuklar: hastanede uyku kalitesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi. 2021;9(3):886-895.
8. Owens JA. Sleep in children: Cross-cultural perspectives. Sleep and Biological Rhythms. 2004;2(3):165-173.
9. Kostak MA, Kocaaslan E, Bilsel A, Mutlu A. Hastanede yatarak tedavi gören 3-6 yaş çocukların uyku alışkanlıklarının belirlenmesi. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi. 2016;3(2):123-132.
10. Kahraman ÖG, Ceylan Ş. 0-3 yaş grubu çocukların uyku alışkanlıklarının belirlenmesi. Journal of History Culture and Art Research. 2018;7(3):607-620.
11. Chung SH, Wilson KE, Miller AL, Johnson D, Lumeng JC, Chervin RD. Home sleeping conditions and sleep quality in low-income preschool children. Sleep Medicine Research. 2014;5(1):29-32.
12. Çavuşoğlu H. Çocuk Sağlığı Hemşireliği. 13. Baskı. Ankara: Sistem Ofset Basımevi; 2008.p. 62-64.
13. Scharf RJ, Deboer MD. Sleptiming and longitudinal weight gain in 4 and 5 year old children. Pediatric Obesity. 2015;10(2):141-148.
14. Stockburger, Stephanie and Omar, Hatim A., "Internet Addiction, Media Use, and Difficulties Associated with Sleeping in Adolescents" (2013). International Journal of Child and Adolescent Health, 6(4):459-463.. https://uknowledge.uky.edu/pediatrics_facpub/131
15. Koças F, Şaşmaz T. Internet addiction increases poor sleep quality among high school students. Turk J Public Health 2018;16(3):167-177.
16. Gökçe A, Arslan İ, Ülgen Öz S, Mete U, Taşçı D, Yengil Taci D. Yedi yaş altı çocuklarda mobil ekran maruziyeti. Ankara Eğt. Arş. Hast. Derg. 2021;54(2):188-193.
17. Poitras VJ, Gray CE, Janssen X, et al. Systematic review of the relationships between sedentary behaviour and health indicators in the early years (0-4 years). BMC Public Health. 2017;17:868.
18. Güneş Z. Uyku sağlığının korunmasında uyku hijyenin rolü ve stratejileri. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. 2018;27(2):188-98.
19. Alp SI, Baklan B. Çocuklarda Uyku. In: Kaynak H, Ardiç S. Ed. Uyku Fizyolojisi ve Hastalıkları. 1. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi; 2011.
20. Hall JE. Brain activities-sleep, brain waves, epilepsy, psychosis. Textbook of Medical Physiology. United Kingdom. Elsevier. 2011;12:721-725.
21. Gündüz S. 0 – 5 Yaş Arası Çocukların Uyku Özelliği ve Bunu Etkileyen Faktörler: [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi. Erişim Tarihi: 15.12.2021. Erişim bağlantısı: [yokAcikBilim_10103271.pdf](http://yok.acikbilim.10103271.pdf).
22. Bharti B, Malhi P, Kashyap S. Patterns and Problems of Sleep in School Going Children. Indian Pediatrics, January 2006; 43(17): 35-8
23. Şenol, V., Soyuer, F., Akça, RP., Argün, M. (2012). Adölesanlarda Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler. Kocatepe Tıp Dergisi. 13(2):93-101.
24. Aslan, B., Saka, M. (2020). Tip 1 Diyabetli Adölesan Bireylerde Uyku Kalitesi Ve Beslenme Durumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi. 29(1):7-13.
25. Azimova, L., Özkul, E., Ergün, C. (2021). 10-12 Yaş Okul Çocuklarında Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin Vücut Kompozisyonu ve Uyku Kalitesine Etkisi. Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi. 31(1):943-950. <https://doi.org/10.31590/ajosat.1009725>