

Article Arrival Date**17.08.2021****Article Type****Research Article****Article Published Date****20.09.2021****Doi Number:** <http://dx.doi.org/10.38063/ejons.473>

**0-3 YAŞ ARALIĞINDAKİ BEBEKLERDE UYKU PROBLEMLERİNE YÖNELİK
EBEVEYNLERİN ÇÖZÜM STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ**
INVESTIGATION OF PARENT SOLUTION STRATEGIES TO SLEEP PROBLEMS IN 0-3
YEARS OLD BABIES

Deniz ACUNER

Doktor Öğretim Üyesi, Işık Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, İstanbul/ Türkiye, ORCID:0000-0002-1507-7049

Neşe ŞEKERCİ

Öğretim Görevlisi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul/ Türkiye, ORCID:0000-0003-4880-502X

Şevval Nur AYDOĞAN

Mezun Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi, İstanbul/ Türkiye, ORCID:0000-0003-2840-9716

Fatma YAŞAR

Mezun Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi, İstanbul/ Türkiye, ORCID:0000-0002-0531-3124

Tuğba Nur KÖKTEN

Mezun Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi, İstanbul/ Türkiye, ORCID: 0000-0003-3322-1670

Yağmur DOĞAN

Mezun Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi, , İstanbul/ Türkiye, ORCID: 0000-0002-0284-2231

Yasemin KABA

Mezun Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi, İstanbul/ Türkiye, ORCID: 0000-0002-5329-8862

Zümeysra ÖZBEK

Mezun Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi, İstanbul/ Türkiye, ORCID: 0000-0002-0549-9555

ÖZET

Bu araştırmanın ana amacı 0-3 yaş arası bebeklerde yaşanan uyku problemlerinde ebeveynlerin geliştirdikleri çözüm stratejilerini incelemektir. Bu çalışma İstanbul'da yaşayan ve 0-3 yaş bebeği olan 11 ebeveyn ile yarı yapılandırılmış soru formu aracılığıyla derinlemesine görüşme yapılarak veri toplanan niteliksel bir çalışmadır.

Yarı yapılandırılmış soru formu; ebeveyn ve bebekleri tanıtıcı bilgileri, bebeklerin uyku düzenlerini, uyku ile ilgili yaşanan problemleri ve uykuya yönelik çözüm stratejilerini içeren sorulardan oluşturulmuştur. Veriler, araştırmacılar tarafından MAXQDA 2020.4 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Toplanan veriler deşifre edilerek temalar ve kodlar oluşturulmuştur. Katılımcıların ifadeleri, 36 başlık altında 511 kez kodlanmış ve üç adet tema altında toplanmıştır: (uykuya yönelik tanımlayıcı bilgiler, nedeni belli olan uyku sorunlarına göre çözüm stratejileri ve nedeni belli olmayan uyku sorunlarına göre çözüm stratejileri). Ayrıca temalar ve kodlar arası ilişkiler incelenmiştir.

Katılımcıların en sık ele aldıkları konular; uyutma şekli (%9,98), uyku yeri (%9,20) ve koliğe bağlı uyku sorunları (%6,26) olmuştur. Ebeveynlerin bebeklerinin uyku problemlerini çözmek ve önlemek için en sık kullandıkları yöntemler; çok hareketli olan bebeklerin daha risksiz bir yerde uyutulması, uykuya direnme durumunda uykularının gelmesi için zaman verilmesi, uyku öncesi oyun süresinin belirlenmesi, ağladığında bebeğin kucağa alınması, müzik dinletilmesi, evde sessizliğin sağlanması olarak belirlenmiştir. Uykuyu etkileyen çok sayıda değişken olduğu ve farklı çözüm stratejilerinin uygulandığı görülmüştür.

Aile bireylerinin uyku sorunları karşısında nasıl çözüm üretecekleri konusunda uzmanlardan danışmanlık almaları önerilir.

Anahtar Kelimeler: Çözüm Stratejileri, Ebeveynler, Uyku, Uyku Problemleri, 0-3 Yaş

ABSTRACT

The main aim of this research is to examine the solution strategies sleep problems developed by parents that have infants aged 0-3 in sleep problems. This study is a qualitative study in which data was collected through in-depth interviews with 11 parents living in Istanbul and having babies aged 0-3, through a semi-structured questionnaire.

A semi-structured question form is created from questions that include information about parents and babies, children's sleep patterns, problems related to sleep, and strategies for solving sleep. The data was analyzed by researchers using the MAXQDA 2020.4 package program. Themes and codes were created with deciphering the collected data. Themes and codes were created with deciphering the collected data. Participants' statements were encoded 511 times under 36 headings and collected under 3 themes: descriptive information, strategies for solving sleep problems with obvious causes, and strategies for solving sleep problems that are unknown causes. In addition the relationship between themes and codes were examined.

Topics covered most frequently by the participants; sleeping style (9.98%), sleeping place (9.20%) and colic-related sleep problems (6.26%). The most common methods that parents use to solve and prevent sleep problems of their children are to put babies who are very mobile to sleep in a more risk-free place, to give them time to sleep in case of resisting sleep, not to play games before sleep, to hold the baby when he cries, to listen to music, to ensure silence at home.

Family members are advised to seek advice from experts on how to solve sleep problems.

Keywords: Baby, Solution Strategies, Parents, Sleep, Sleep Problems, 0-3 Years

1. GİRİŞ

Uyku, vücudun yenilenmesine ve dinlenmesine olanak sağlayan bir süreç olmakla beraber, beslenme gibi bir ihtiyaç ve beyin aracılığıyla programlanmış nörofizyolojik bir olaydır (Ertem, 2005). Bilinç, istemli davranışların ve uyanık olma halinin ortadan kalktığı, normal döngüsel nörofizyolojik bir gereksinim olan uyku en iyi dinlenme şekillerindendir (Ball, 2003). Ayrıca uyku, genel sağlık halini iyileştiren, bebek ile anne iletişimini iyi yönde etkileyen ve mental gelişim sürecinin daha hızlı gerçekleşmesini sağlayan bir faktördür (Owens ve Witmens, 2004).

Bebeklerin ve çocukların yaşamının çoğunluğu uykudan oluşmaktadır. Normal gelişim gösteren çocuklarda uyku, yetişkinlerin uykusuna göre değişiklikler sergilemektedir. Çocuğun yaşına göre uykuya dalma zamanları, gün içinde uyuduğu toplam süre, uyku yapısı ve gündüz uyumaları değişiklikler gösterir. Yeni doğmuş bebek yaşamının %70'ini uyuyarak geçirmektedir ve yaş ile uyku süreleri farklılık göstermektedir. Sonraki süreçlerde çocukların uyku gereksinimi zamanla azalım gösterir. Çocuk bir yaşındayken uyku süresi genellikle 2 saat gündüz uykusu ve 11 saat de gece uykusu olacak şekilde 13 saate düşer (Gündüz, 2015).

Yeni doğan ve okul öncesi dönemleri arasında uykunun süresinde ve yapısında devamlı olarak farklılıklar vardır. Bu farklılıklarının sebebi genellikle çocuğun doğumundan itibaren sahip olduğu özelliklerinden oluşsa da önemli bir kısmı çevresel etmenlerden oluşmaktadır (Burnham, Gaylor, and Anders 2006).

Bebeklerin uykudan kalkmaları olağan uyku sürecinin bir parçasıdır. Bebeklerin uyandıktan sonra kendi başlarına uykuya geçememeleri sorun olabilmektedir. Bebeklerin uykuya geçmeden önce onlar için hazırlanmış olan uyku rutinleri daha rahat uykuya dalmalarını sağlamaktadır. Bebeğin mizacı ve ihtiyaçları uyku rutinin hazırlanmasında oldukça önemlidir. Ebeveynlerin bebeklerdeki uykuya dair ipuçlarını gördüklerinde, daha önceden oluşturdukları uyku rutinlerini uygulamaya geçirmeleri gerekmektedir (Karabekiroğlu, 2013).

Hayatın ilk yıllarında bebeklerde uyku problemleri fazlaca görülmektedir (Evliyağözü, 2007). Uyku problemleri çocukluk döneminde kısa süreli geçici problemlerden uzun süreli kalıcı olan problemlere kadar değişiklik göstermekte; bu dönemde her dört çocuktan birinde uyku problemi görülmektedir (Öner, Barut, Üneri, 2009)

Owens, bebeklerde en çok rastlanan uyku problemlerinin uykuya dalmakta zorluk, sabah erken veya geç uyanma, gece sık uyanma, 24 saatlik uyku süresinin yaşına göre yetersiz olması, tekrar uykuya dalmada zorluk, gün içi uykulu olma şeklinde ifade etmiştir (Owens, 2011). Özellikle 0–3 yaş çocuklarda gece uyanmaları ve uyku sorunlarına göre sonraki yaşlarda davranışsal problemler var olmaya başlamaktadır. Bu nedenle çocuklarda uyku problemini sebebiyle açıklamak önem taşımaktadır (Yılmaz, Gürakan, 2002).

Çocuklarda uyku problemlerinin sebebini açıklayabilmek için uyku ekolojisinin öğrenilmiş olması gerekmektedir. Bebeği uyutma sürecinde; anne-babanın davranışları, ortam, dekorlar ve zamanlama gibi çevresel etmenler uyku ekolojisini oluşturmaktadır. Bebeğin uyutulduğu yerde, gece ve gündüz yemek yerken, sallanılarak, emzirilirken, kucakta pırpışlanarak, banyodan sonra uyutma gibi anne-babaların uyutma rutinleri, bebeklerin uykuya geçişinde etkilidir. Uyku ekolojisinin bebeğe uygun şekilde hazırlanmasıyla bebeğin uyku problemlerinin azaltılmasının ihtimal dahilinde olduğu belirtilmiştir (Daşdemir, 2012).

Bu doğrultuda araştırma, 0-3 yaş grubundaki bebeklerde uyku problemlerine yönelik ebeveynlerin çözüm stratejilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmanın ana amacı 0-3 yaş arası bebeklerde yaşanan uyku problemlerinde ebeveynlerin geliştirdikleri çözüm stratejilerini incelemektir. Nitel araştırma deseni kullanılarak yapılan çalışmada “Fenomenoloji (Olgubilim) Yaklaşımı” kullanılmıştır. Bu çalışma İstanbul’da yaşayan 0-3 yaş bebeği olan ebeveynlerde derinlemesine görüşme yapılarak veri toplanan yarı yapılandırılmış niteliksel bir çalışmadır.

Çalışmanın evrenini İstanbul’da yaşayan 0-3 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynler oluşturmaktadır. Kura yöntemiyle İstanbul’un dört ilçesi seçilerek Başakşehir, Esenler, Zeytinburnu ve Ümraniye ilçelerinden amaca yönelik örnekleme yöntemiyle 11 ebeveyn örneklem grubuna alınmıştır.

Veriler araştırmacılar tarafından literatür araştırmasıyla hazırlanan ve kapsam geçerliliği için uzman görüşü alınan yarı yapılandırılmış soru formu ile katılımcılarla derinlemesine görüşme yapılarak toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış soru formu; ebeveyn ve bebekleri tanıtıcı bilgileri, bebeklerin uyku düzenlerini, uyku ile ilgili yaşanan problemleri ve uykuya yönelik çözüm stratejilerini içeren 45 sorudan oluşturulmuştur. Veriler 2021 yılının Nisan ayında toplanmıştır.

Her görüşmeden önce ebeveynlerden ses ve görüntü kaydı alınmasına ilişkin onam alınmıştır. Görüşmeler ortalama 30 dakika sürmüştür. Ses kayıtları deşifre edildikten sonra MAXQDA 20.4.0 paket programına aktarılmıştır. Program kullanılarak tümevarım yöntemiyle kodlar ve temalar oluşturulmuş ve kodlar arası ilişkileri gösteren haritalandırma yapılmıştır. Çalışmada betimsel analiz

ve içerik analizi yapılmış, katılımcı ifadelerinden örnekler verilmiştir. Bulgular araştırmacı tarafından yorumlanarak analiz edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde 0-3 yaş aralığındaki bebeklerde uyku problemlerine yönelik ebeveynlerin çözüm stratejilerini belirlemek amacıyla 11 katılımcı ebeveyn ile yapılan derinlemesine görüşme bulguları yer almaktadır. İçerik analizi kapsamında kod frekansları ve dağılım tabloları ile kodlar arasındaki ilişkileri gösteren haritalar sunulmuştur.

3.1. Tanıtıcı Bilgiler

Çalışma kapsamındaki 11 katılımcının demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Tanıtıcı bilgiler

Katılımcılar	Yaş	Kronik Hastalık	Çocuk Sayısı	Çalışma Durumu	Eğitim Durumu
K1	32	Yok	2	Çalışmıyor	Lise
K2	28	Yok	2	Çalışmıyor	Ortaokul
K3	29	Yok	2	Çalışıyor	Lisans
K4	28	Yok	2	Çalışmıyor	İlköğretim
K5	30	Yok	1	Çalışmıyor	Ortaokul
K6	42	Var	2	Çalışmıyor	İlköğretim
K7	30	Yok	1	Çalışmıyor	İlköğretim
K8	25	Yok	1	Çalışmıyor	Lise Terk
K9	36	Yok	3	Çalışmıyor	Lise
K10	32	Yok	3	Çalışmıyor	Lisans
K11	33	Var	1	Çalışmıyor	Ortaokul

653

Katılımcılar, 25-42 yaşları arasındadır. 11 katılımcıdan 2’sinin kronik bir hastalığı vardır ve 3’ü ilk öğretim mezunu iken 2 katılımcı lisans mezunudur.

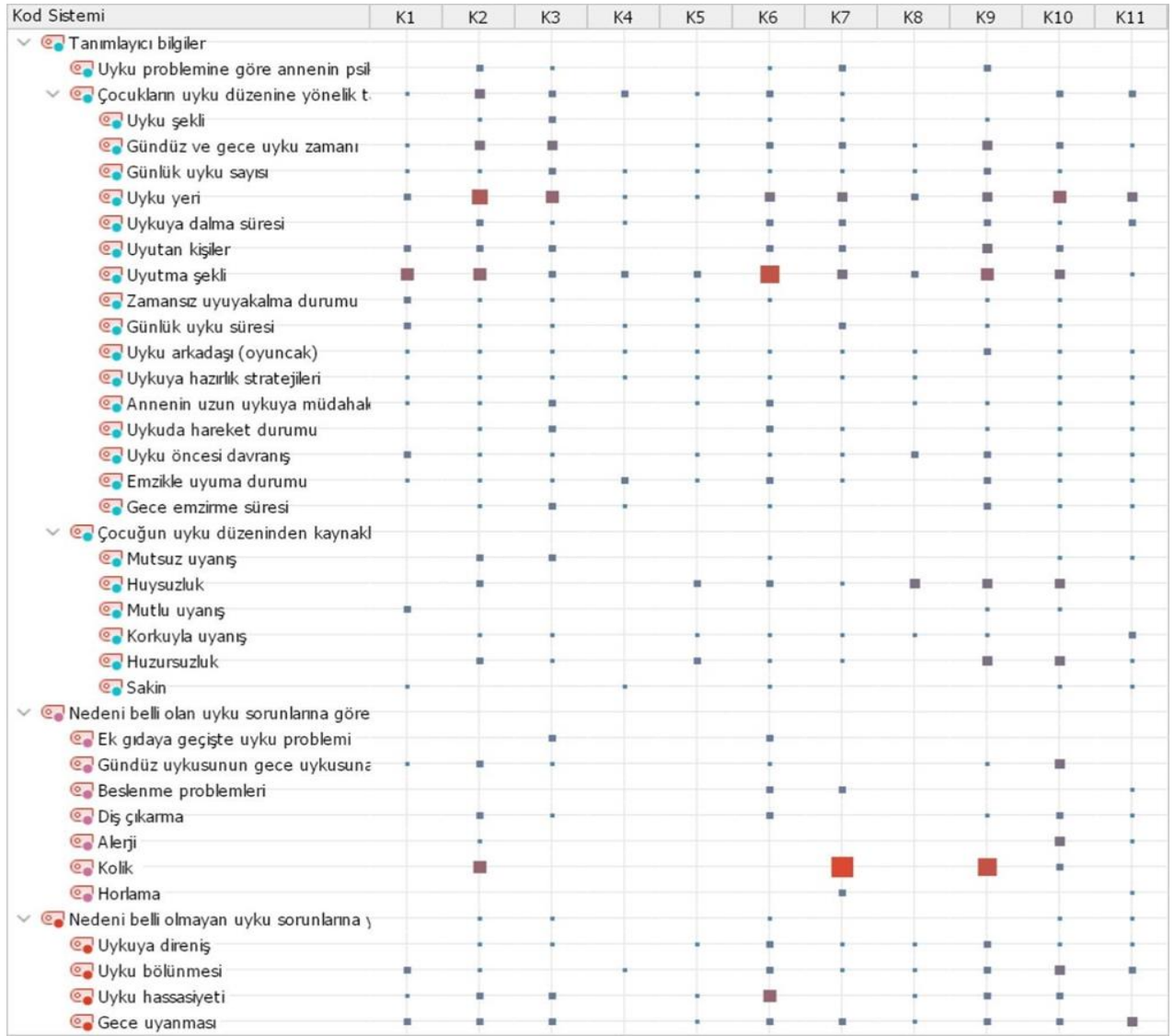
Katılımcıların yarı yapılandırılmış soru formu doğrultusunda yöneltilen sorulara verdikleri yanıtlar çerçevesinde tümevarım yaklaşımı ile önce kodlama yapılarak kodlar ve alt kodlar belirlenmiş, daha sonra temalar oluşturulmuştur. Görüşmelerde katılımcıların kullandıkları ifadeler Tablo 2’de gösterilen 36 başlık altında 511 kez kodlanmıştır.

Tablo 2: Kod durumu

	Frekans	Yüzde
1. Uyum şekli	51	9,98
2. Uyku yeri	47	9,20
3. Kolik	32	6,26
4. Gece uyanması	26	5,09
5. Gündüz ve gece uyku zamanı	25	4,89
6. Huysuzluk	22	4,31
7. Uyutan kişiler	20	3,91
8. Çocukların uyku düzenine ait tanımlayıcı bilgiler	19	3,72
9. Uyku hassasiyeti	17	3,33
10. Uyku bölünmesi	17	3,33
11. Huzursuzluk	16	3,13
12. Uykuya dalma süresi	13	2,54
13. Uyku Öncesi Davranış	13	2,54
14. Emzikle Uyuma Durumu	13	2,54
15. Uyku Arkadaşı (Oyuncak)	12	2,35
16. Günlük Uyku Sayısı	12	2,35
17. Günlük Uyku Süresi	12	2,35
18. Annenin Uzun Uykuya Müdahalesi	11	2,15
19. Gündüz Uykusunun Gece Uykusuna Etkisi	11	2,15
20. Uykuya Direniş	11	2,15
21. Uykuya Hazırlık Stratejileri	10	1,96
22. Uykuda Hareket Durumu	10	1,96
23. Korkuyla Uyanış	9	1,76
24. Gece Emzirme Süresi	9	1,76
25. Diş Çıkarma	9	1,76
26. Uyku Problemine Göre Annenin Psikolojik Durumu	8	1,57
27. Zamansız Uyuyakalma Durumu	8	1,57
28. Mutsuz Uyanış	7	1,37
29. Alerji	7	1,37
30. Uyku Şekli	6	1,17
31. Beslenme Problemleri	6	1,17
32. Sakin	5	0,98
33. Ek Gıdaya Geçişte Uyku Problemi	5	0,98
34. Nedeni Belli Olmayan Uyku Sorunlarına Yönelik Çözüm Stratejileri	5	0,98
35. Mutlu Uyanış	4	0,78
36. Horlama	3	0,59
TOPLAM	511	100,00

En çok kodlanan konular; uyutma şekli (%9,98), uyku yeri (%9,20) ve kolik (%6,26) olmuştur. Yani ebeveynler uyku ile ilgili sorunlar ve çözüm önerilerini açıklarken uyku şekli, uyku yeri ve kolik durumunda ne yaptıklarına yönelik görüşlerini en çok sıklıkla dile getirmişlerdir.

Her bir katılımcıların ifadelerinin en sık hangi alanlarda kodlandığı Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1: Katılımcılara göre kodlama sıklıkları

*Karelerin büyüklüğü her sütundaki en sık kodlanan konuları göstermektedir.

K1 ve K5'in genel olarak en çok üzerinde durduğu konu uyutma şekli iken, K2 ve K3 uyku yerini, K4 uyutma şekli ve emzikle uyuma durumu, mutsuz uyanış ve huzursuzluğu, K6 uyutma şeklini, K7 ve K9 kolığı, K8 huysuzluğu, K10 uyku yerini ve K11 uyku yeri ve gece uyanmasını en sık olarak gündeme getirmiştir.

Çalışma kapsamında oluşturulan kodlar ve temalar Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3: Temalar ve kodlar

Temalar	Kodlama Sayısı	Yüzdesi
Uykuya Yönelik Tanımlayıcı Bilgiler	329	70,84
Nedeni Belli Olan Uyku Sorunlarına Göre Çözüm Stratejileri	73	14,28
Nedeni Belli Olmayan Uyku Sorunlarına Yönelik Çözüm Stratejileri	76	14,88

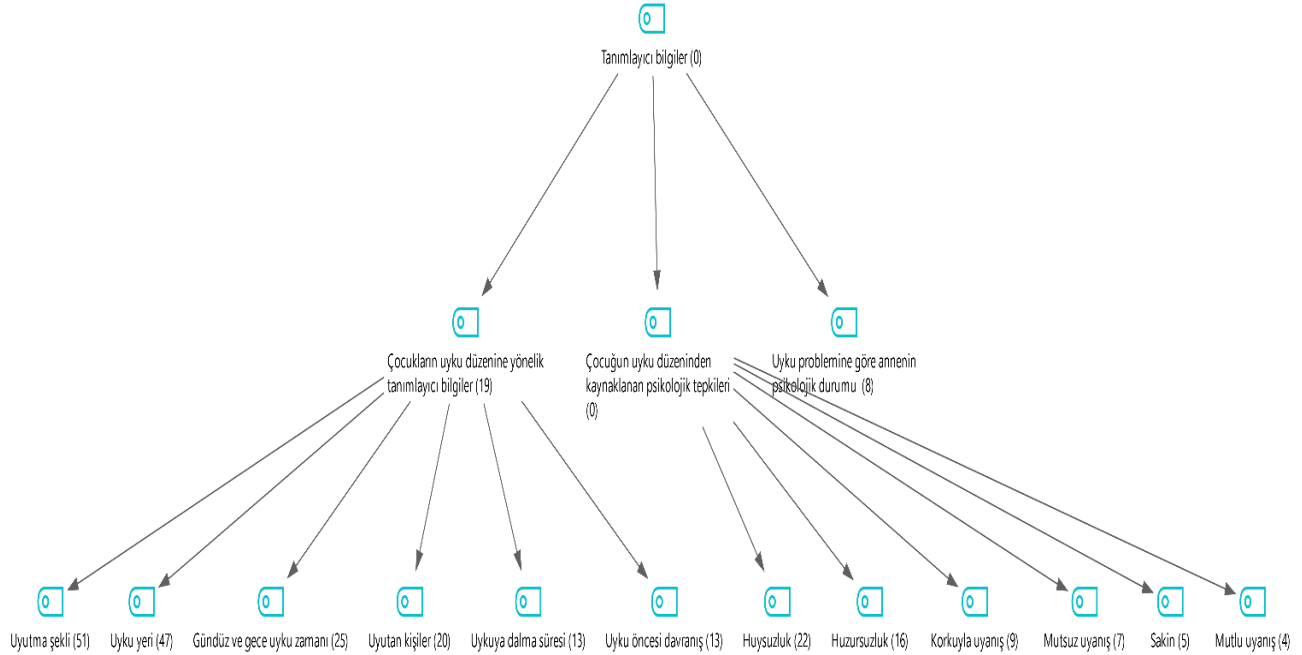
Yapılan 511 kodlama işlemi sonrasında bazı ifadelerin birden fazla kod/alt kod ile tanımlanması nedeniyle toplam 39 kod/alt kod elde edilmiştir. Bu kod/alt kodlar 'Uykuya Yönelik Tanımlayıcı Bilgiler', 'Nedeni belli olan uyku sorunlarına göre çözüm stratejileri', 'Nedeni belli olmayan uyku

sorunlarına yönelik çözüm stratejileri' olmak üzere üç tema altında toplanmıştır.

3.2. Temaların İçeriklerine Ait Bulgular

Tema 1: Tanımlayıcı Bilgiler

Bebeğin uyku düzeni ile ebeveyn ve bebeğin uyku sorunlarına yönelik tepkilerini gösteren tanımlayıcı ifadeler bu tema altında toplanmıştır. Tanımlayıcı bilgiler teması Şekil 2'de gösterildiği gibi uyku düzeni, çocuğun ve annenin tepkilerini tanımlayan üç koddan oluşturulmuştur. “Çocukların uyku düzenine yönelik tanımlayıcı bilgiler” ve “çocuğun uyku düzeninden kaynaklanan psikolojik tepkileri” kodları 6 alt koda ayrılmıştır.



Şekil 2: Uyku problemlerine yönelik tanımlayıcı bilgilerin hiyerarşik durumu

Çocukların uyku düzenine yönelik tanımlayıcı bilgiler kodu kapsamına alınan ifadelerin büyük bölümünü “uyutma şekli” oluşturmaktadır (n:51). Katılımcılar ikinci sırada “uyku yeri” (n:47), üçüncü sırada “gündüz ve gece uyku zamanı” (n:25) hakkında tanımlayıcı bilgiler vermişlerdir.

“Uyku yeri” kodu kapsamına alınan bir ifade şu şekildedir: “Evet çok hareket ediyor bu yüzden beşik karyola yatak gibi şeylerde yatıramadık, bebekken de çok şey yapamadık çünkü eli kolu sarkıyordu yere, ona onun için yatak yapıyorum ve kenarlarına yastık koyuyorum, üstüne asla bir şey örtmez yastığından başka yastıkta uyumaz.” (K6). Katılımcı çocuğunun uyuyabilmesi için çözüm olarak uyku yerini düzenlediğini söylemiştir.

Uyutma şekliyle ilgili olarak ise bir katılımcı; “Yani bu havalar ısınalı banyo yaptırdınca daha rahat uyuyor, bir de oyun sonrası daha rahat uyuyoruz, oyun oynadıysak eğer, yorulduğu zaman bir de bahçeye inip geldiği zaman daha rahat uyuyoruz.” (K6) şeklinde ifade ederek banyonun ve oyunun uyutma kolaylığı sağladığını belirtirken, K9 ise aksine oyunun uyumaya engel olduğunu dile getirmiştir: “Biraz daha uykuları gelmesi için zaman veriyorum. Bir de üstlerine çok gitmiyorum. Annem de yardımcı oluyor. Kız kardeşim varsa o da yardımcı oluyor. Biraz daha vakit geçirmelerini sağlıyorum. Çok oyun moduna geçirmek istemiyoruz. Oyun oynadıkça oynamak istiyorlar, bu sefer uyumak istemiyorlar. Sadece sakin bir şekilde bekliyoruz.”.

Bir katılımcı bebeğinin uyku yeri uyutma şeklini “Kucağımda emzirirken uyuyor, eğer uyumazsa da beşiği var beşiğe koyup sallıyorum, uyuduktan sonra da yatağına götürüyorum.” (K10) ifadesi ile tanımlamıştır.

Bir katılımcı da uyku öncesi davranış ve huzursuzluk ile ilgili sorununu şu şekilde tanımlamıştır; “Çok hırçınlaşıyor. Sürekli ağlıyor. Hiç memnun olmuyor. Mesela oyun halısına indiriyoruz

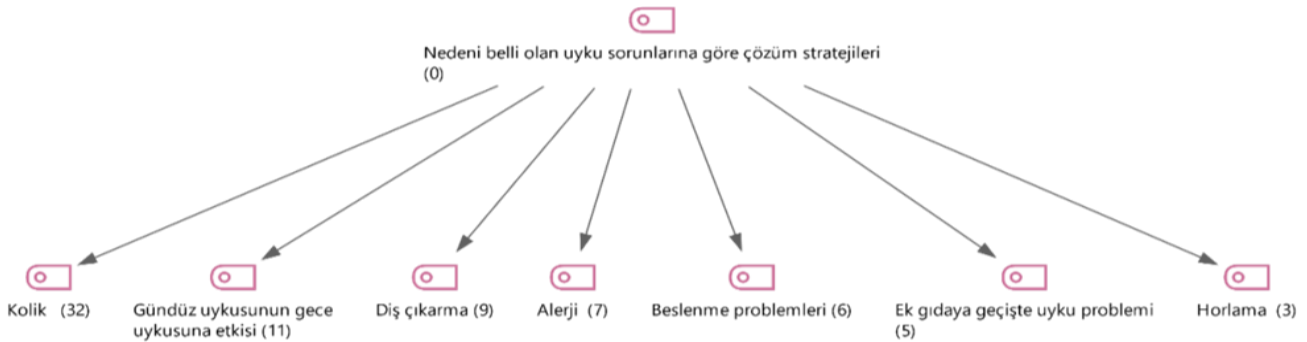
oynasın diye sıkılıyor hemen tekrar ağlamaya başlıyor. Çok fena, sürekli ağlıyor. Kriz tutuyor yani.” (K7).

Gece ve gündüz uyku zamanıyla ilgili olarak K9, “Eğer çok geç saate kalacaksa, gece beni rahatsız edecek duruma gelirse mecburen kaldırmak zorunda kalıyorum ama değilse bırakıyorum.” şeklinde bir çözüm stratejisi uyguladığını belirtmiştir.

Yukarıdaki ifadelerden anlaşıldığı gibi uyutma yeri ile ilgili olarak bebeğe özel olarak yatak hazırlama, beşiğinde uyutma; uyutma şekline ilişkin olarak banyo yaptırma, oyun oynatma, emzirme, kucağa alma stratejilerinin uygulandığı görülmektedir. Ayrıca gece uyku problemi yaşamamak için gündüz uyku süresinin kısıtlandığı belirtilmiştir.

Tema 2: Nedeni Belli Olan Uyku Sorunlarına Göre Çözüm Stratejileri

Ebeveynlerin nedeni belli olan uyku sorunlarına yönelik çözüm stratejileri 7 alt kod ile incelenmiştir (Şekil 3).



Şekil 3: Nedeni belli olan uyku sorunlarına göre çözüm stratejilerinin hiyerarşik durumu

Katılımcıların uyku problemlerine neden olarak en sık dile getirdikleri konu “kolik” (32) olmuştur. İkinci sırada “gündüz uykusunun gece uykusuna etkisi” (11), üçüncü sırada “diş çıkarma” probleminden kaynaklanan uyku sorununa (9) yönelik stratejilerden bahsetmişlerdir.

Koliğe bağlı uyku sorunlarına yönelik çözüm stratejileri ile ilgili olarak bazı katılımcı ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

“Yani gece gerekirse kalktık. Oturuyorsa oturduk. Oynuyorsa oynadık. Ya da bu gaz çıkarma hareketleri en klasiği onları muhakkak yaptık. Onların çok faydasını gördük. Kucağımda o ilk gazlı olduğu, ek gıdaya ilk geçtiğimiz dönemlerde kucağımda baya gezdiğimi hatırlıyorum.” (K3).

“Onlardan dinletiyordum işte fön makinesi sesi, süpürge makinesi sesi, Mozart’ın klasikleri falan dinletiyordum.” (K2).

Beslenme problemleriyle ilgili olarak bir katılımcı sorununu ve çözüm stratejisini,

“Reflüyle alakalı oldu. Gece midesiyle alakalı sorunlar oluyordu rahat uyuyamıyordu Ondan sonra dolayısıyla beslenmeye dayalı olduğu için de midesi rahat değildi geceleri rahat uyuyamıyordu. Sürekli gazını çıkarıp reflüsünü bir şekilde gidermeye çalışıyordum, zorlu bir süreçti ama sonra zamanla yavaş yavaş düzene girdi şu anda daha iyi.” (K11) şeklinde ifade etmiştir.

Bir katılımcı, diş çıkarma sürecindeki uyku problemlerinde bebeği ile birlikte uyumayı tercih ettiğini söylemiştir;

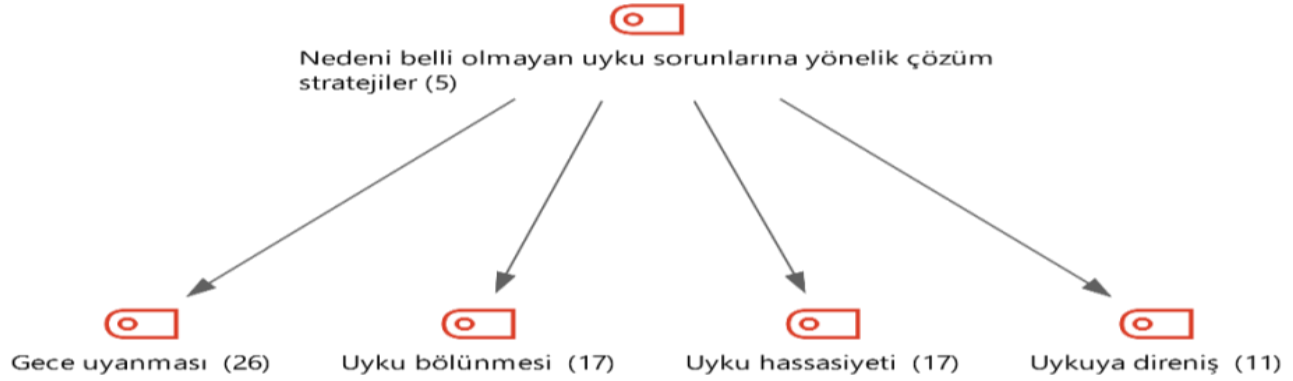
“Beşiğini sallayarak, her ağladığında kucağıma alıyordum veya hani yanımda olmak istediği yastığını yanıma koyuyordu. Beraber yatıyorduk o şekilde biraz sakinliyordu ben onun yanında olunca yatağında değil de yanımda uyumayı tercih ediyordu.” (K10).

Temada bahsi geçen kolik koduna çözüm stratejisi olarak bir ebeveynin çocuğunun isteği doğrultusunda onunla oturduğu gerekirse oyun oynadığı, kucağında gezdirerek gaz çıkartma hareketleriyle rahatlatıldığı, başka bir ebeveynin ise kolik müzikleri olarak bilinen beyaz gürültü seslerinden fön makinesi ve süpürge makinesi seslerini dinlettiği görülmüştür. Beslenme

problemleriyle ilgili olarak bir katılımcının reflü problemi yaşadığı ve bununla ilgili olarak çocuğunun beslenmesinde değişikliğe gittiği ve sürekli gazını çıkarttığı görülmüştür. Diş çıkarma sürecinde yaşanan uyku problemlerine çözüm olarak katılımcının, çocuğu sakinleştirmek amacıyla beşiğini salladığı veya yanında yatırdığı görülmüştür.

Tema 3: Nedeni Belli Olmayan Uyku Sorunlarına Göre Çözüm Stratejileri

Nedeni belli olmayan uyku sorunlarına göre çözüm stratejileri teması 4 alt koda ayrılmaktadır. Şekil 4'te bu temanın alt kodlarla olan ilişkisi gösterilmektedir.



Şekil 4: Nedeni belli olmayan uyku sorunlarına göre çözüm stratejileri temasının hiyerarşik durumu

Katılımcıların “nedeni belli olmayan uyku sorunlarına göre çözüm stratejileri” teması kapsamında en çok üzerinde durdukları konular “gece uyanması” (n:26), “uyku bölünmesi” (n:17), “uyku hassasiyeti” (n:17) ve “uykuya direniş” (n:11) olarak görülmektedir.

Katılımcı, tema kapsamında bahsedilen gece uyanması koduyla ilgili olarak:

“Elini tutuyorum buradayım anneciğim buradayım anneciğim hadi uyu diyorum. Uyuyor o şekilde.” (K2) ifadelerini kullanarak uyguladığı çözüm stratejisini belirtmiştir.

Uykuya direniş koduna çözüm stratejisi olarak katılımcı:

“Tabi ki oluyor mesela internet başında oluyor, televizyon izliyor, uyumak istemiyor hırçınlaşıyor, inatlaşıyor benimle. O zamanlar sakin bırakıyorum biraz kendine gelsin istiyorum sonra kendi kendine uykusu geldiğinde soruyorum ‘uykun var mı?’ uykusu olduğu halde yok diyorsa ben de diyorum ki benim uykum var, o zaman ben uyumaya gidiyorum. Düşünüyor, o zaman -aa ben de gidip uyumam lazım herkes uyuyor diyor o şekilde zorlamadan, ağlatmadan, kızmadan akışına bırakıp sonrasında beraber gidip uyuyoruz.” (K11) ifadelerini kullanmıştır.

Uyku hassasiyeti koduyla ilgili olarak:

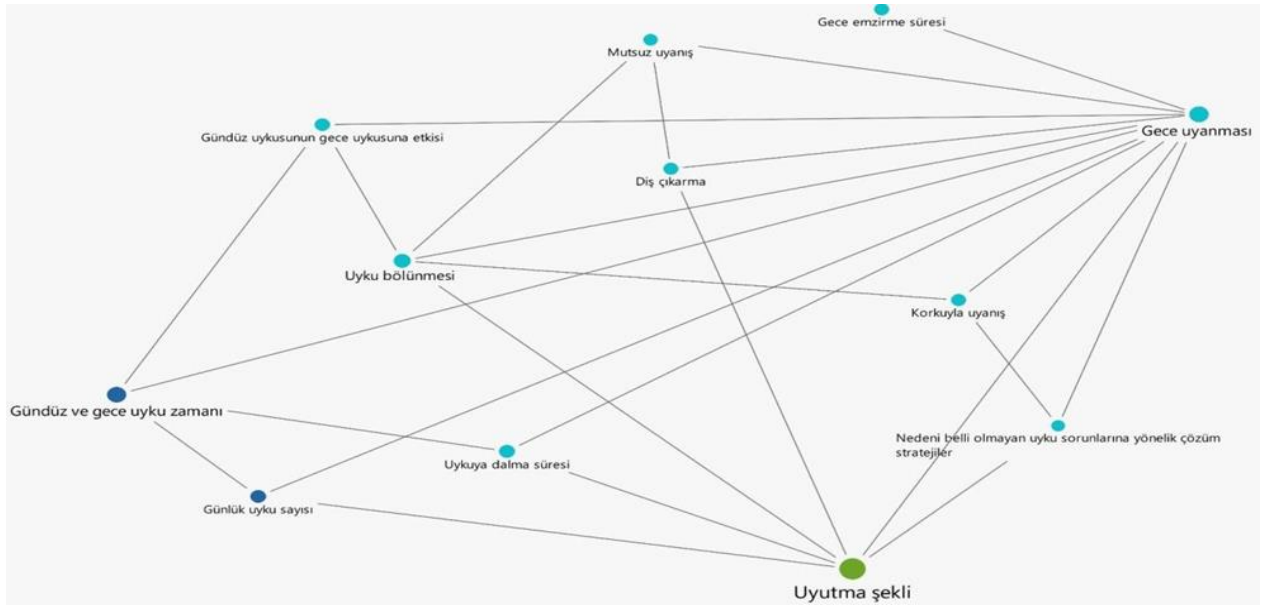
“Baya bir sessiz sinema oynuyoruz. Çok sessiz evde. Hemen baba büyük oğlu alıyor dışarı çıkarıyor falan ya bahçedeler bir yerdeler o onunla etkinlik halinde ben Ali’nin yanındayım onu uyutuyorum onun başındayım.” (K3) şeklinde kullandığı çözüm stratejilerini ifade etmiştir.

Temada en çok üzerinde durulan gece uyanması koduna çözüm stratejisi olarak katılımcının, çocuğun elinin tutup onunla konuşarak rahatlatıldığı ve bu sayede tekrar çocuğunu uyuttuğu görülmüştür. Uykuya direnişle ilgili olarak ise katılımcının, bununla ilgili çok fazla sorun yaşadığı ve çözüm olarak çocuğu kendi haline bırakıp zaman verdiği daha sonra soru sorarak uykuya yönlendirdiği belirlenmiştir. Uyku hassasiyeti konusuna çözüm stratejisi olarak katılımcının, gündüz uykularında da evde sessiz bir ortam oluşturduğu ve aile bireylerinden yardım istediği görülmüştür.

3.3. Temalar ve Kodlar Arası İlişki

Kodlar arası ilişkiler MAXQDA programı kullanılarak haritalandırılmıştır. Haritadaki ilişkiler, aynı ifadede birden fazla kodlama yapıldığını göstermektedir.

Gece uyanmasının ilişkili olduğu kodlar Şekil 5’de gösterilmiştir.

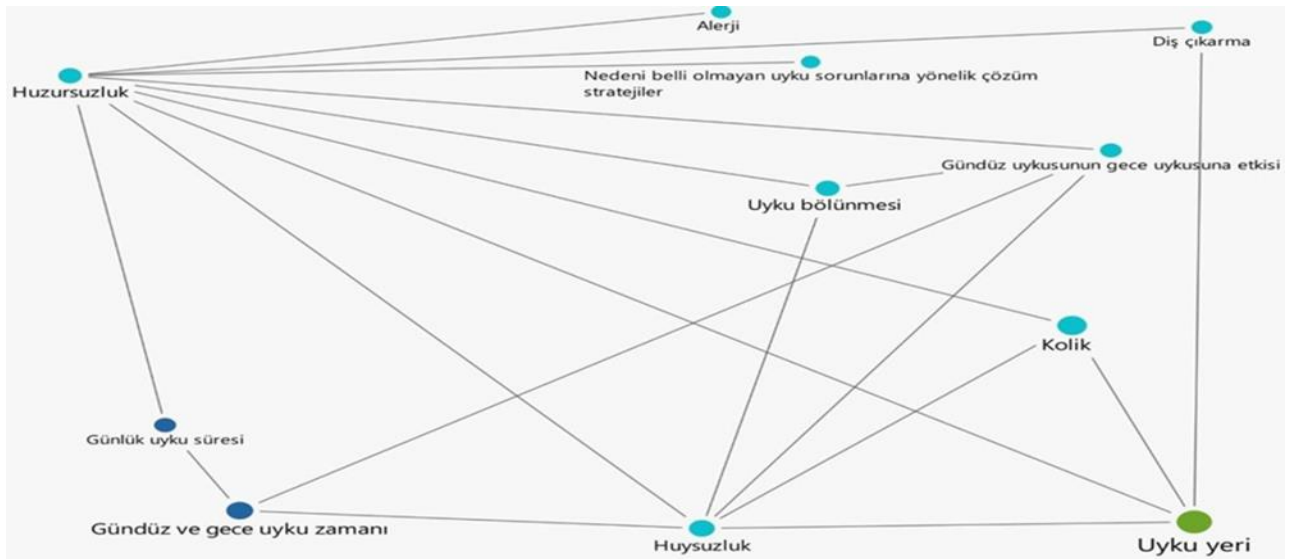


Şekil 5: Gece uyanmasının ilişkili olduğu diğer kodlar

*Çizgi genişlikleri ilişkinin gücünü göstermektedir.

Gece uyanmasının 11 kodla ilişkili olduğu görülmektedir. Çocuklarda görülen gece uyanması probleminin diş çıkarma, gündüz uykusunun gece uykusuna etkisi ve uyutma şekli gibi nedenlerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı ifadelerine dayanarak, çocuklarda uzayan gündüz uyku saatlerinin gece uykusuna etki etmesi sebebiyle gece uyanmalarının yaşandığı ve diş çıkarma sürecinde de çocuğu rahatsız eden belirtilerden dolayı gece uyanmalarının yaşandığı görülmüştür.

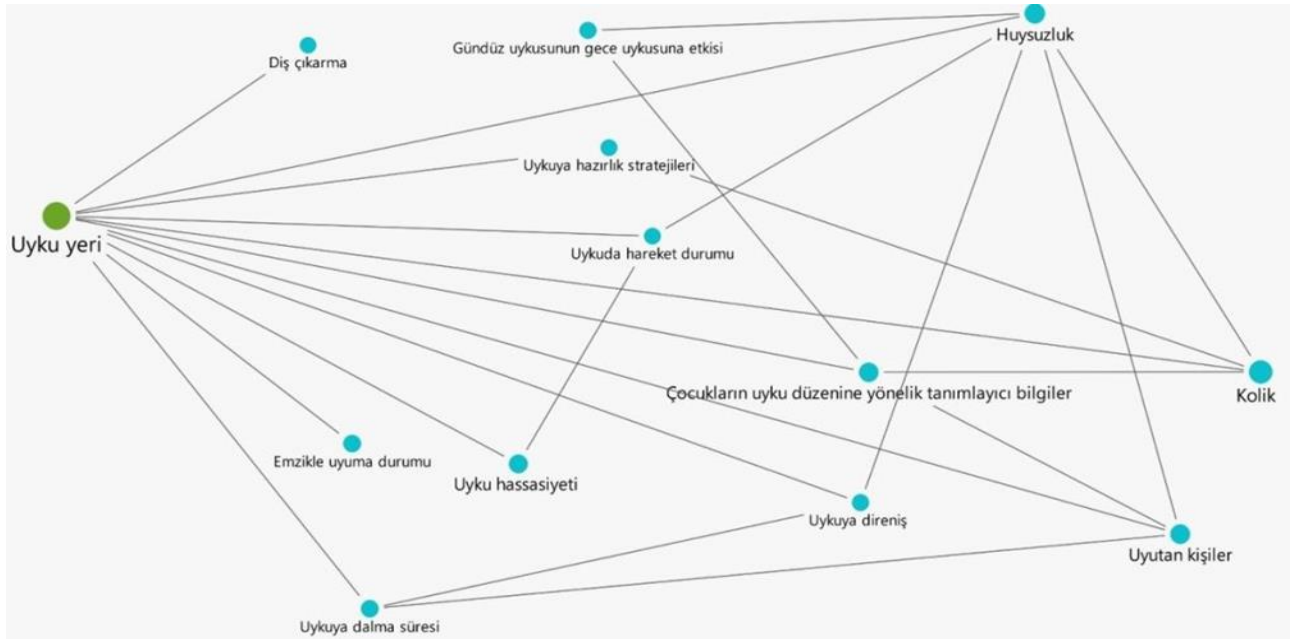
Huzursuzluğun ilişkili olduğu diğer kodlar Şekil 6’da gösterilmektedir.



Şekil 6: Huzursuzluğun ilişkili olduğu diğer kodlar

Huzursuzluğun 9 kodla ilişkilendirildiği görülmektedir. Çocuğun uyku düzeninden kaynaklanan psikolojik bir tepki olan huzursuzluğun; alerji, kolik, diş çıkarma ve uyku bölünmesi gibi nedenlerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların ifadelerine göre; kolikğin ağlama nöbetleri sonucunda çocuklarda huzursuzluğun oluştuğu, aynı şekilde alerji ve diş çıkarma gibi problemlerin de huzursuzluğu oluşturduğu görülmüştür.

Uyku yerinin ilişkili olduğu diğer kodlar Şekil 7’de gösterilmiştir.

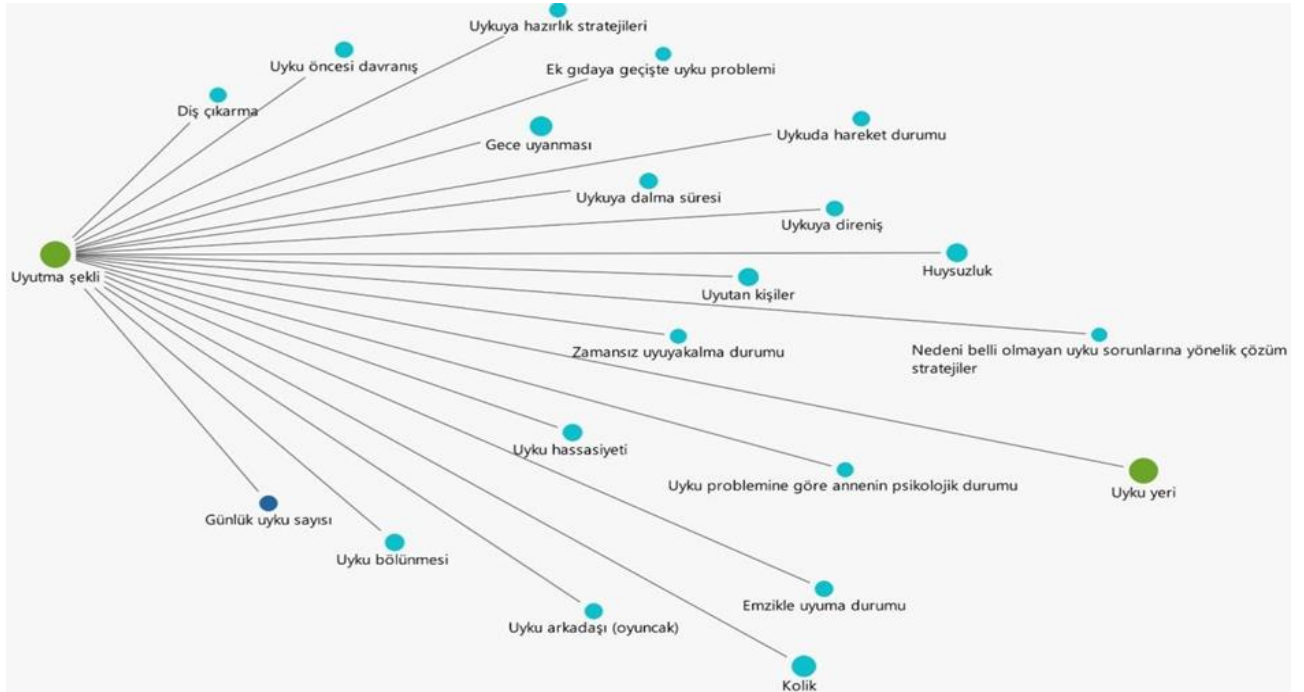


Şekil 7: Uyku yerinin ilişkili olduğu diğer kodlar

Uyku yerinin 11 kodla ilişkili olduğu görülmüştür. Uyku yerinin uykuya direnişe, uykuda hareket durumuna ve uyku hassasiyeti gibi durumlara göre değişiklik gösterebildiği tespit edilmiştir. Katılımcıların ifadelerine göre; çocuğun uykuya direndiği durumlarda ebeveynle beraber uyuduğu, uykuda hareket durumunda ise çocuğa farklı bir yatak hazırlandığı ve uyku hassasiyeti durumunda ise uyku yerinin çocuğa uygun olarak düzenlendiği görülmüştür.

Uyutma şeklinin ilişkili olduğu kodlar Şekil 8’de gösterilmiştir.

660



Şekil 8: Uyutma şeklinin ilişkili olduğu diğer kodlar

Uyutma şeklinin 20 kodla ilişkili olduğu görülmektedir. Uyutma şeklinin; uyku öncesi davranış, uyutan kişiler ve kolik gibi nedenlerle değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların ifadelerine göre; çocuğun uyku öncesi farklılık gösteren davranışlarına göre ebeveynlerin de uyutma şekillerinin farklılık gösterdiği, uyutan kişilerin ebeveynlerin dışına çıkmasıyla uyutma şeklinin de değişiklik

gösterdiği ve koliğin ağlama nöbetleri sebebiyle sürekli olarak uyutma şeklinin değiştiği görülmüştür.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan çalışmada 0-3 yaş aralığında bebeği olan ebeveynlerin uyku problemlerine karşı ürettikleri çözüm stratejilerini incelemek amacıyla ailelerle yarı yapılandırılmış görüşme formu ile çevrimiçi görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerden elde edilen veriler sonucunda temalar ve kodlar oluşturulmuştur. Oluşturulan kodlar “uykuya yönelik tanımlayıcı bilgiler”, “nedeni belli olan uyku sorunlarına çözüm stratejileri” ve “nedeni belli olmayan sorunlara göre çözüm stratejileri” temaları kapsamında ele alınmıştır. Bu kısımda bulgular araştırma çerçevesinde literatür taraması yapılarak tartışılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde France ve arkadaşlarının 1999 yılında yaptığı bir çalışmada da 0-2 aylık bebeklerin uyku rutininin henüz oluşmadığı ve ebeveynlerin uyguladığı stratejilerin uyku rutinini şekillendirdiği belirlenmiştir. Bu süreçte ebeveynlerin uyuturken kullandığı yollar ile bebeğin hayatının ileri zamanları için uyku alışkanlıkları kazanıldığı sonucuna ulaşılmıştır (France ve ark. 1999). Bu nedenle, ebeveynlerin bu süreçteki uykuya yönelik çözüm stratejilerinin belirlenmesi ve olumlu olanların desteklenmesi, olumsuz sonuç doğuracak olanların da değiştirilmesi önemlidir.

Çalışmada ebeveynlerin birbirinden farklı ve çok sayıda çözüm stratejileri uyguladıkları görülmüştür. Katılımcılar bebeklerini nasıl ve nerede uyuttuklarını tanımlamışlardır. En çok üzerinde durulan konu %9,98 “uyutma şekli” iken en az üzerinde durulan konu ise %4,89 ile “uyku yeri” konusu olmuştur. Ebeveynler, uyku yeriyle ilgili olarak uykudayken çok hareketli olan çocuklarının uyku yerini daha risksiz bir yerle değiştirdiklerini, uyku öncesi davranış ile ilgili olarak banyo yaptırınca ve oyun oynayıp yorulduğunda çocukların daha rahat uyuduklarını belirtmişlerdir. Uyutma şekline ilişkin olarak ise ebeveynlerin çoğunun bebeğini sallayarak veya emzirerek uyuttuğu görülmüştür. Uykuya direnç gösterme yaşadıklarında uykularının gelmesi için zaman verdiklerini ve oyun oynamadan başka şekilde zaman geçirdiklerini belirtmişlerdir. Ebeveynlerin ayrıca gündüz ve gece uyku sürelerini planladıkları, gündüz uyku süresini gece uykusunun başlangıç saatini etkilememesi için kısıtladıkları görülmüştür. Çocukların uyku düzeninden kaynaklı olarak huysuz, huzursuz, korkuyla uyanma, mutsuz uyanma, sakin veya mutlu uyanış sergiledikleri ifade edilmiştir.

661

“Nedeni belli olan uyku sorunlarına göre çözüm stratejileri” teması kapsamında üzerinde en çok durulan konu “kolik” (%6.26) olmuştur. İkinci sırada “gündüz uykusunun gece uykusuna etkisi” (%2.15) ve üçüncü sırada “diş çıkarma” (%1,76) sorunlarına yönelik stratejiler ele alınmıştır. Ebeveynler; kolik problemine çözüm stratejisi olarak gaz çıkartma hareketleri yaptıklarını, gece uyanırsa onunla birlikte uyandıklarını, oturduklarını ve oyun oynamak istiyorsa oynadıklarını belirtmişlerdir. Ek olarak kolik müzikleri olan fön makinesi sesi, süpürge makinesinin sesi, Mozart’ın klasikleri gibi müzikleri dinlettikleri de görülmüştür. Bu sonuçlarla uyumlu olarak Çelik’in 2015 yılında yaptığı bir çalışmada da kolik tanılı bebeklere beyaz gürültü sesleri dinletilmiş ve bebeklerin ağlamasında ve haykırma sürelerinde azalış, uyku süresinde de artış olduğu görülmüştür. (Çelik, 2015).

Beslenme problemi olarak ise en çok reflü problemiyle karşılaşıldığı ve ebeveynlerin ise buna karşı çözüm stratejisi olarak bebeğin beslenmesinde düzenleme yaptığı, sürekli olarak gazını çıkarttığı görülmüştür. Uyku sorunlarıyla ilgili ebeveynlerin genellikle ilk başvurdukları çözüm yolları çocukları ağladığında kucaklarına alarak emzirmek, sakinleştirmeye çalışmak ve sakinleşmediğinde ise birlikte uyumak olmuştur. Bununla ilgili olarak yapılan bir çalışmada da ebeveynle beraber uyumanın bebeklerde ağlamayı azalttığı belirtilmektedir (McKenna ve Gettler, 2015). Benzer şekilde Ball’ın 2003 yılında yaptığı bir araştırmasında ebeveynle beraber uyumayla bebeğin emzirilmesi arasında olumlu bir etkileşim olduğu sonucuna varılmıştır (Ball, 2003).

“Nedeni belli olmayan uyku sorunlarına göre çözüm stratejileri” teması kapsamında üzerinde en çok durulan konu “gece uyanması” (%5.09) olarak belirlenmiştir. İkinci sırada “uyku bölünmesi” ve “uyku hassasiyeti” (%3,33) üçüncü sırada “uykuya direniş” (%2.15) ele alınmıştır. Gece uyanmasına çözüm stratejisi olarak ebeveyn, bebeğini uyuturken elini tuttuğunu ve bebeğinin yanında olduğunu

hissettirerek uyuması gerektiğini söylediğini belirtmiştir. Uykuya direnişle ilgili olarak ebeveynler bunu çok sık yaşadıklarını söyleyerek çözüm olarak ise sakin bıraktıklarını, “ben uyumaya gidiyorum” diyerek çocuğu da yatağına yönlendirdiklerini, genel olarak çocuğu zorlamadan kendi kendine uykusunun gelmesini beklediklerini belirtmişlerdir. Uyku hassasiyeti konusunda her ebeveyn çocuğu için buna dikkat ettiğini belirtmiştir. Gündüz uykusundayken perdeleri kapatıp, evi sessiz bir hale getirip öyle uyuttuklarını gerekirse kardeşlerini evden dışarı çıkardıkları da görülmüştür. Bu sonuçla aynı doğrultuda yapılan bir çalışmada da, evde yaşayan diğer bireylerin hayatlarındaki düzensizliğin bebeğin uyku düzenini etkilediği ve bu yüzden ebeveynlerin bu duruma dikkat etmesi gerektiği belirlenmiştir. Bebeğin uyku rutinlerine özen gösterilmeli ve ihtiyaç varsa evde yaşayan diğer bireylerin hayatlarında değişiklikler yapması gerektiği sonucuna varılmıştır (Jellinek M, ve ark., 2002).

Bu araştırmada, ebeveynlerin uykuyla ilgili yaşadığı problemlerden olan uykuya direniş, uyku hassasiyeti ve uykuya dalma süresi fazlaca bahsedilen konulardan olmuştur. Yapılan bir çalışmada da 18-24 aylık dönemde bulunan bebeklerde uykuya dalmada karşılaşılan sorunlar; uykuya dalmakta problem çıkartma, uyku için yatağı yatmaya direnme ve ebeveynlerin ortaya çıkan bu durumu idare edebilmesiyle ilgili sorunlar olabildiği bulunmuştur (Owens ve Witmans 2004).

Çalışmada, uykuyu etkileyen çok sayıda faktörün birbiriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Bebeklerin gece uyanmasının; dış çıkarma, uyku bölünmesi, gündüz ve gece uyku zamanı, uykuya dalma süresi, uyutma şekli gibi farklı değişkenlerden etkilendiği ayrıca uyku bölünmesi ve uygun olmayan uyku yeri gibi sorunların çocukta huzursuzluğa neden olduğu görülmüştür.

0-3 yaş çocuk gelişiminde önemli bir yeri olan sağlıklı uykunun sağlanmasında ebeveynlerin rolü büyüktür. Çalışma sonuçları bu kapsamda değerlendirilmelidir. Aile bireylerinin uyku ile ilgili problem yaşadıkları durumda nasıl çözüm üretecekleri konusunda uzmanlardan danışmanlık almaları önerilir. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda tek bir uyku problemine yoğunlaşarak boylamsal araştırma yöntemi ile daha derinlemesine incelemeler yapılabilir. Ayrıca ebeveynlerin her ikisi ile birlikte görüşme yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

1. Ball, H. L. (2003). Breast-feeding, bed-sharing, infant sleep. *Birth*, 30(3): 181-188
2. Ball, H. L. 2017. The atlantic divide: contrasting u.k. and u.s. recommendations on cosleeping and bed-sharing. *J Hum Lact*; 33(4):765-769.
3. Burnham, M.M., Gaylor, E.E. ve Anders, T. (2006). Sleep disorders. *Handbook of preschool mental health: Development, disorders and treatment*, 186-20
4. Daşdemir F. Yaşamın ilk üç yılında uyku sorunları ve etkili uyku ekolojisi etmenleri. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012
5. Ertem, İ.Ö. (Ed) (2005). Bingöler E.B., Ertem İ.Ö. Bebeklik ve Erken Çocukluk Döneminde Uyku Sorunları. İçinde: *Gelişimsel Pediatri*, Ankara, s.227-271.
6. Evliyaoğlu N. Sağlam çocuk izlemi. *Türk Ped Arşivi*. 2007;42(Özel Sayı):6–10.
7. France K, Blampied N. Infant Sleep Disturbance: Description of a Problem Behaviour Process, *Sleep Medicine Reviews* 1999; 3 (4) : 265-280.
8. Gündüz S. Çocuğun uyku ortamı nasıl olmalıdır? *Sted*. 2015;24(6):245–7.
9. Jellinek M, Patel BP, Froehle MC (eds). *Bright Futures In Practice: Mental Health, Volume I. Practice Guide*. Arlington, VA: National Center for Education in Maternal and Child Health, 2002.
10. Karabekiroğlu K. (2013). Bebeklikte uyku düzeni gelişimi. <http://www.cocukhayat.com/yazi/uykugelisim.html>. 13 Temmuz 2013. Erişim tarihi: 05.04.2018

11. Karaçal, Ş. 2010. Konya ilinde yaşayan 0-17 yaş grubu çocuklarda uyku bozukluklarının sıklığı. Yayımlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
12. Mckenna, J. J., Gettler, L.T. 2015. There is no such thing as infant sleep, there is no such thing as breastfeeding, there is only breastsleeping. *Acta Paediatr*; 105(1):17-21.
13. Mckenna, J. J., Mosko, S. S., Richard. C. A.1997. Bedsharing Promotes Breastfeeding. *Pediatrics*;100(2):214-219.
14. Owens A. Sleep medicine. In: Kliegman RM, editor. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 19th Ed. Philadelphia: Elsevier Saunders; 2011. p. 46–55.
15. Owens,J.A.&Witmens, M (2004). Sleep problems. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care*, 34: 154-179.
16. Öner P, Barut Y, Öner Ö, Üneri ÖŞ, Bodur Ş, Turgut S, et al. Çocuklarda uyku ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Klin Psikofarmakol Bul*. 2009;19(4):382–90
17. Yavaş Çelik, M. 0-12 Aylık Kolikli Bebeklerde Beyaz Gürültü ve Masaj Uygulama Yöntemlerinin Karşılaştırılması. Çukurova Üniversitesi. Hemşirelik Anabilim Dalı. 2015, Yüksek Lisans Tezi., Adana. Türkiye.
18. Yılmaz G, Gürakan B. Çocuklukta uyku düzeni sorunları. *sted*. 2002;11(8):289–91.