



İlkokul Öğrencilerinin Uyku ve Televizyon İzleme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Evaluation of Sleep and Television Viewing Habits of Primary School Students

Aslıhan Öztürk, Tufan Aslı Sezer, Ayfer Tezel

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara, Türkiye

Öz

Amaç: Çocukların sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için uyku çok önemlidir. Uygun olmayan televizyon izleme alışkanlıkları, uyku düzenini bozan önemli etkenlerden biridir. Bu araştırma ilkokul öğrencilerinin uyku ve televizyon izleme alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacı ile yapılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Araştırma tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Veriler Aralık 2016-Şubat 2017 tarihleri arasında bir ilkokulda okuyan 6-11 yaş arası öğrencilerin ebeveynlerinden toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini 299 ebeveyn oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, televizyon izleme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bilgi formu ve Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde yüzde, ortalama, standart sapma, frekans ve ANOVA analizleri uygulanmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için etik izin ve ebeveynlerden onam alınmıştır.

Bulgular: Çocukların yaş ortalaması $8,64 \pm 1,16$, ebeveynlerin yaş ortalaması $35,55 \pm 6,23$ 'tür. Televizyonun açık kalma süresi günlük ortalama 5,62 saattir. Çocukların ortalama uyku saati 9,37'dir. Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi'nden alınan toplam puan ortalaması $47,92 \pm 8,18$ olarak saptanmıştır.

Sonuç: Çocuğun okuldaki başarısının, hafta içi televizyon izleme süresinin, televizyon izlemeyi ne zaman tercih ettiğinin, televizyon kapatılınca tepkisinin ve ebeveynin televizyon izleme süresinin Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi toplam puanını anlamlı derecede etkilediği bulunmuştur. Ebeveynin gelir durumu, eğitim durumu ve çocuğun okul başarısı ile yatma zamanı direnci ve uyku süresi arasında anlamlı fark bulunmuştur. Televizyon izleme alışkanlıkları ile, gece uyanmaları hariç, en az bir uyku sorunu arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, televizyon, uyku sorunları, hemşire

Abstract

Objective: Sleep is crucial for healthy growth and development of children. Unsuitable television viewing habits are one of the important factors that disturb sleep patterns. This study was conducted to evaluate the sleep and television viewing habits of primary school students.

Materials and Methods: The study was conducted as a descriptive study. The data were collected from parents of students aged 6-11 years, who were studying at a primary school between December 2016 and February 2017. The study sample consisted of 299 parents. In order to collect data, a personal information form, an information form to determine television viewing habits and the Children's Sleeping Habits Questionnaire were administered to the study subjects. Percentages, means, standard deviations, frequencies, and analysis of variance were used to evaluate the data. Ethical permission and consent from the parents were taken for conducting the study.

Results: The mean age of the children was 8.64 ± 1.16 , and the parents' mean age was 35.55 ± 6.23 . The mean number of hours spent viewing television was 5.62 hours per day. The mean sleep time of the children was 9.37 hours. The mean total score obtained from Children's Sleeping Habits Questionnaire was determined to be 47.92 ± 8.18 .

Conclusion: It was found that the child's success at school, the television viewing time during the weekday, the child's preference for viewing time, the response to being asked to turn the television off, and the parents' viewing time significantly affected the total Children's Sleeping Habits Questionnaire score. A significant difference was found between parental income status, educational status, school success, bedtime resistance, and sleep duration. Also, a significant difference was found between television viewing habits and at least one sleep problem, except night wakes.

Keywords: Child, television, sleep problems, nurse

Giriş

Okul çağı çocuklarının sağlıklı büyüme ve gelişmelerinin sürdürülebilmesi, fiziksel ve emosyonel iyiliği için kaliteli ve yeterli uyku uyuması önemlidir (1). Literatürde okul çağı çocuklarının günlük 10-11 saat uykuya gereksinimi olduğu bildirilmektedir (2). Türkiye'de ise, okul çağı çocuklarında

büyümenin izlenmesi projesi (TOÇBİ) araştırma sonuçlarına göre 6-12 yaş grubu çocukların günlük uyku süresi ortalamaları erkeklerde 9,65, kızlarda ise 9,67 saat olarak saptanmıştır (3). Okul çağı çocuklarının yeterli uyumadıklarında olumsuz birtakım sorunların ortaya çıktığını gösteren birçok çalışma mevcuttur (4-7). Özellikle yetersiz ve kalitesiz uykunun çocuğun

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Araş. Gör. Aslıhan Öztürk, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara, Türkiye

Tel.: +90 312 319 14 50/1215 E-posta: asliozturk@ankara.edu.tr ORCID-ID: orcid.org/0000-0001-7932-8567

Geliş Tarihi/Received: 21.09.2018 Kabul Tarihi/Accepted: 17.10.2018

©Telif Hakkı 2018 Türk Uyku Tıbbi Derneği / Türk Uyku Tıbbi Dergisi, Galenos Yayınevi tarafından basılmıştır.

dikkat, öğrenme süreci, akademik ve bilişsel alanlarını olumsuz etkilediği bilinmektedir (6). Uyku problemi olan çocuklarda duygudurumunda bozulma, davranış değişiklikleri ve gün içinde uyuklama görülebilmektedir (1). Cagle (8) çocukların %25'inin yatağa yatma, uykuya dalma ve uykuyu sürdürmede güçlük yaşadığını belirtmiştir. Ayrıca okul çağı çocuklarında uyurgezerlik, kabus görme, diş gıcırdatma, horlama, gece korkuları, sesli nefes alıp verme gibi uyku sorunları olduğunu da saptamıştır.

Yapılan araştırmalar okul çağı çocuklarının artan ödevler, geç yatma, hafta sonları uyku saatini değiştirme, uzun süreli televizyon izleme ve bilgisayar kullanma gibi nedenlerden dolayı yeterince uyumadığını, dolayısıyla uyku düzeninin bozulduğunu, uyku alışkanlıklarının değiştiğini göstermektedir (9,10). Literatürde adölesanlar ile yapılan bir çalışmada yetersiz uykunun biyolojik, psikososyal ve çevresel nedenlerden kaynaklandığı, çevresel nedenler arasında ise kontrolsüz televizyon izleme alışkanlıkları, mobil cihazlar, bilgisayar ve video oyunları gibi nedenler sıralanmıştır (11).

Televizyon izleme alışkanlıklarının uyku düzenini bozan önemli etkenlerden biri olduğu bilinmektedir. Uzun süreli televizyon izleme çocuklarda yatmaya karşı direnç gösterme, uykuya dalmada güçlük, uyku anksiyetesi, korku, kabus görme, gece uyanma ve uyku süresinin kısalması gibi uyku kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (12).

Okul çağı çocuklarında uyku alışkanlıklarının ve televizyon izleme durumlarının değerlendirilmesi önemlidir. Bu değerlendirmede okul sağlığı hemşirelerinin görevi yadsınamaz. Okul sağlığı hemşireleri uykunun geliştirilmesi ve uyku bozukluklarının önlenmesine yönelik çocuklara ve ailelere rehberlik etmektedir. Bu kapsamda okul çağı çocuklarının televizyon izleme durumları ve uyku alışkanlıklarının belirlenmesi önemlidir (13). Bu çalışma ilkokul öğrencilerinin televizyon izleme durumları ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. İlkokul öğrencilerinin televizyon izleme durumları ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesi okul çağı çocuklarına yapılacak hemşirelik girişimlerinin planlanmasında rehber olacaktır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Araştırmanın verileri Aralık-Şubat 2017 tarihleri arasında rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenen Tokat ilinde bir ilkokulda okuyan 6-11 yaş arası (1., 2., 3., ve 4. sınıf) öğrencilerin ebeveynleri ile yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak ev ziyaretleri ile toplanmıştır. Araştırmaya alınan ilkokul, tam gün eğitim vermekte ve 412 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeyip evreni temsil edecek en uygun sayıyı belirleyecek şekilde evrenin %30'una ulaşılması planlanmıştır (14). Veriler araştırmaya katılmayı kabul eden 299 ebeveyninden toplanmış olup ve araştırmaya katılım hızı %73'dür.

Verilerin toplanmasında literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, televizyon izleme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bilgi formu ve Owens ve ark. (15) tarafından geliştirilen, Perdahlı Fiş ve ark. (16) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi (ÇUAA) kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu: Ebeveynin yaşı, cinsiyet, ekonomik durum, eğitim ve çalışma durumu; çocuğun yaş, cinsiyet, sınıf, okul

başarısı ve kendine ait odasının olup olmadığını belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Televizyon izleme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bilgi formu: Çocukların ve ebeveynin televizyon izleme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Evdeki televizyon sayısı, televizyonun açık kalma süresi ve en çok hangi saatlerde televizyon izlendiğini içeren sorular yer almaktadır.

Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi: 2000 yılında Owens ve ark. (15) tarafından geliştirilen ÇUAA, 2010 yılında Perdahlı Fiş ve ark. (16) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır.

Ölçek çocukların uyku alışkanlıklarını ve uyku ile ilişkili sorunlarını belirlemektedir. Ölçekte yatma zamanı direnci (1, 3, 4, 5, 6, 8. madde), uykuya dalmanın gecikmesi (2. madde), uyku süresi (9, 10, 11. madde), uyku kaygısı (5, 7, 8, 21. madde), gece uyanmaları (16, 24, 25. madde), parasomniler (12, 13, 14, 15, 17, 22, 23. madde), uykuda solunumun bozulması (18, 19, 20. madde), gün içinde uykululuk (26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33. madde) şeklinde sıralanan sekiz alt boyut tanımlanmıştır. Ölçek, ebeveyn tarafından geriye dönük olarak doldurulmaktadır. Ebeveynden çocuğun uyku alışkanlıklarını bir önceki hafta üzerinden değerlendirmesi istenmektedir. Ölçekteki maddeler genellikle (3 puan), bazen (2 puan) ve nadiren (1 puan) şeklinde kodlanmaktadır. Ölçekte 1, 2, 3, 10, 11 ve 26. maddeler ters kodlanmaktadır. Toplamdan elde edilen 41 puan kesim noktası olarak kabul edilmektedir. Bu puanın üzerindeki değerler "klinik düzeyde anlamlı" olarak değerlendirilmektedir. Ölçekte ayrıca çocuğun uyku alışkanlıkları ile ilgili açık uçlu üç soru (yatma saati, bütün gün boyunca uykuda geçirdiği süre, gece uyandığında uyanık kaldığı süre) bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,78 olarak tespit edilmiştir (16). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,71 bulunmuştur.

Araştırmanın etik açıdan uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 31/10/2016 tarih ve 23/299 sayılı izin alınmıştır. Araştırmaya katılacak ebeveynlere gerekli bilgiler verilmiş, istedikleri zaman araştırmadan çekilebilecekleri belirtilmiş ve gönüllü olan ebeveynlerden onam alınmıştır. ÇUAA'nın kullanımı için Perdahlı Fiş'ten (16) izin alınmıştır.

İstatistiksel Analiz

Verilerin kodlanması ve değerlendirilmesi bilgisayar ortamında yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi yüzde, ortalama ve standart sapma, frekans, ANOVA analizleri ile yapılmıştır. İstatistiksel analizlerde önemlilik seviyesi $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

Bulgular

İlkokul öğrencilerinin uyku ve televizyon izleme alışkanlıklarını değerlendirmek amacı ile yapılan çalışmada bulgular; kişisel tanımlayıcı özelliklere ait bulgular, televizyon izleme alışkanlıklarına ait bulgular ve uyku alışkanlıkları anketine ait bulgular şeklinde 3 alt başlıkta sunulmuştur.

Kişisel Tanımlayıcı Özelliklerin Dağılımı ile Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi Bulguları

Çocukların yaş ortalaması $8,64 \pm 1,16$, ebeveynlerin yaş ortalaması $35,55 \pm 6,23$ 'tür. Çocuğun okuldaki başarısına göre ÇUAA toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($f=4,504$, $p=0,012$). Bu farklılığın okul

başarısı iyi olan çocuklar ile okul başarısı orta olan çocukların karşılaştırılmasından kaynaklandığı saptanmıştır. Çocukların ve ebeveynlerin kişisel tanımlayıcı özelliklerine ait bulgular ve kişisel tanımlayıcı özelliklere göre ÇUAA toplam puan analiz sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Televizyon İzleme Alışkanlıklarının Dağılımı ile Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi Bulguları

Ebeveynler evde televizyonun günlük ortalama 5,62 saat açık kaldığını ifade etmişlerdir. Çocuklarının televizyonda izlemeyi

tercih ettikleri programları sırasıyla; çizgi film (%82,9), çocuk programı (%58,2) ve yarışma (%47,8) şeklinde sıralamışlardır. Çocukların ve ebeveynlerin televizyon izleme alışkanlıklarına ait bulgular ve televizyon izleme alışkanlıklarına göre ÇUAA toplam puan analiz sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

ÇUAA toplam puanı ile çocuğun hafta içi televizyon izleme süresi, ebeveynin televizyon izleme süresi, çocuğun televizyon izlemeyi ne zaman tercih ettiği ve çocuğun televizyon kapatılınca tepkileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark

Tablo 1. Çocuk ve ebeveynlerin kişisel tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı ile Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi toplam puan analiz sonuçları (n=299)

	Sayı (n)	Yüzde (%)	Ortalama	Standart Sapma	Test Değeri	p
Ebeveyn						
Cinsiyet						
Kadın	207	69,2	48,14	7,75	t=0,687	0,493
Erkek	92	30,8	47,43	9,10		
Eğitim durumu					F=1,173	0,164
İlkokul	105	35,1	49,06	7,89		
Ortaokul	48	16,1	48,20	8,51		
Lise	86	28,8	46,39	7,78		
Üniversite	60	20,1	47,88	8,81		
Gelir durumu					F=0,563	0,640
Düzenli geliri yok	92	30,8	47,45	7,99		
Gelir giderden düşük	41	13,7	48,87	7,55		
Gelir gidere denk	94	31,4	47,43	7,63		
Gelir giderden fazla	72	24,1	48,61	9,44		
Çalışma durumu					t=-0,866	0,387
Çalışıyor	118	39,5	47,41	8,21		
Çalışmıyor	181	60,5	48,25	8,17		
Çocuk						
Cinsiyet					t=-0,778	0,437
Kadın	166	55,5	47,50	7,90		
Erkek	133	45,5	48,23	8,25		
Kaçıncı sınıfta okuyor?					F=1,334	0,263
1. sınıf	46	15,4	46,0	8,16		
2. sınıf	84	28,1	48,75	8,01		
3. sınıf	52	17,4	47,32	7,86		
4. sınıf	117	39,1	48,35	8,42		
Kardeş sayısı					F=0,838	0,502
Tek çocuk	27	9	50,29	8,85		
Bir kardeş	104	34,8	47,30	7,57		
İki kardeş	90	30,1	48,23	8,80		
Üç kardeş	53	17,7	47,26	8,15		
Üçten fazla	25	8,4	48,20	7,75		
Çocuğun kendisine ait odası					t=0,978	0,329
Var	159	53,2	48,38	8,55		
Yok	140	46,8	47,45	7,74		
Çocuğun okuldaki başarısı					F=4,504	0,012
İyi	223	74,6	47,10 ^a	8,07		
Orta	69	23,1	50,31 ^b	8,08		
Kötü	7	2,3	50,42	8,94		

Aynı sütunda farklı harf indisleri (a, b) arasında anlamlı fark vardır

olduğu saptanmıştır (sırasıyla; $f=45,87$, $p=0,004$; $f=35,23$, $p=0,016$; $f=44,34$, $p=0,002$; $f=47,31$, $p=0,003$).

Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

ÇUAA'dan alınan ortalama puan $47,92\pm 8,18$ (minimum: 34; maksimum: 82) bulunmuştur. Çocukların akşam yatma saati ortalaması $21,53\pm 0,60$, uyuma süreleri ortalaması $9,37\pm 0,94$ saat ve sabah uyanma saati ortalaması $7,19\pm 0,34$ olarak bulunmuştur. Ebeveynler çocuklarının gece uyandığında ortalama $4,36\pm 6,22$ dakika uyanık kaldığını ifade etmişlerdir. ÇUAA alt boyutları puan ortalamaları ile bağımsız değişkenler arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiş ve bulgular Tablo 3'de verilmiştir.

Sosyo-demografik özellikler ve televizyon izleme alışkanlıklarına göre ÇUAA alt boyutlarından gece uyanmaları alt boyutu hariç, diğer alt boyutlardan en az bir tanesi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,05$). Uyku bozukluğu ile en çok hafta içi televizyon izleme süresi arasında fark saptanmıştır (Tablo 3).

Tartışma

Çalışmadan elde edilen sonuçların okul çağı çocuklarına doğru televizyon izleme alışkanlıkları kazandırmak ve uyku problemlerini önlemek için sunulacak hizmetlerde rehberlik edeceği düşünülmektedir. Çalışmada toplam ÇUAA puan ortalamasının $47,92$ olduğu tespit edilmiştir. ÇUAA'ya göre toplam puan ortalamasının 42 ve üstünde olması, çocukların klinik olarak anlamlı düzeyde uyku problemleri yaşadığını göstermektedir (16). ÇUAA'nın kesme puanına göre çalışmamızda çocukların %76,6'sında uyku sorunu olduğu saptanmıştır. Bizim bulgularımıza benzer şekilde Tarakçıoğlu ve ark. (17) 6-16 yaş aralığındaki çocuklarda uyku sorunu olup olmadığını değerlendirdikleri çalışmalarında, deney grubunun %90'ında, kontrol grubunun ise %66,7'sinde uyku sorunu olduğunu saptamışlardır.

Kabus görme, uykusuzluk, uyuya kalma, yatma saati direnci, uykuya dalmada zorluk, uyku süresinin kısalığı gibi uyku problemleri çocuklarda yaygın olarak görülmektedir (18,19). Bu problemlerin nedenlerinden biri televizyon izleme alışkanlıklarıdır. Literatürde televizyon izleme süresi arttıkça, uyku süresinin azaldığını gösteren birçok araştırma mevcuttur (20-22). 1999-2014 yılları arasında yapılan bir sistematik derlemede değerlendirilen 42 çalışmadan 32'sinde televizyon izleme ve uyku arasında olumsuz ilişki olduğu ifade edilmiştir (11). Bizim çalışmamızda da hafta içi televizyon izleme süresi ile uykuya dalmanın gecikmesi, yatma zamanına direnç, uyku süresi ve parasomni alt boyutları arasında fark saptanmıştır ve literatür bulguları ile uyumlu olduğu belirlenmiştir.

Çocuklarda televizyon başında geçirilen sürenin artması, uyku düzenlerini bozmakta ve uyku alışkanlıklarını değiştirmektedir (23,24). Normal bir okul çocuğunun günlük ortalama uyku süresinin 10-11 saat olması gerektiği bildirilmektedir (2). Ülkemizde yapılan TOÇBİ sonuçlarına göre çocukların günlük uyku süresinin ortalama $9,66$ saat olduğu saptanmıştır (3). Çalışmamızda ise çocukların günlük ortalama uyku süreleri $9,37$ saat (minimum: 6 saat; maksimum: 12 saat) olarak saptanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Uyku Vakfı günlük 9 ila 11 saat

arası uykuyu tavsiye etmektedir. Yedi saatten az veya 12 saatten fazla uykuyu ise sağlıklı görmemektedir (2).

Çalışmamızda akademik başarısı iyi olan çocukların daha az uyku problemi yaşadıkları saptanmıştır. Literatürde çocukluk çağında yetersiz uykunun bozulmuş akademik performans ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Yetersiz uyku, okul çocuklarında öğrenme ve dikkat bozukluğuna neden olmaktadır. Böylece akademik performans olumsuz etkilemektedir (4-7,25).

ÇUAA toplam puanı ile çocuğun hafta içi televizyon izleme süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Araştırmaya katılan çocuklar (%33,4) hafta içi 2 saat ve üzeri televizyon izlemektedir. İlköğretim öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin %47'sinin günde 2 saat ve üzeri televizyon izledikleri saptanmıştır (26). Başka bir çalışmada çocukların %47,7'sinin 2 saat ve üzeri televizyon izlediği belirlenmiştir (27). Literatürde hafta içi televizyon izlemenin hafta sonuna kıyasla daha kısa uyku süresi ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır (20,28).

Garmy ve ark. (29) daha az uyumanın günde iki saatten fazla televizyon izleme ile ilişkili olduğunu ve 10 yaşındaki çocukların günlük ortalama 9 saate kadar uyuduklarını belirtmişlerdir. Bleakley ve ark. (30) çalışmalarında çocukların günlük ortalama 3 saat televizyon izlediğini saptamıştır. Cespedes ve ark. (22) artan televizyon izleme süresinin uyku süresini azalttığını saptamıştır. Ayrıca literatürde hafta sonu televizyon izleme süresinin hafta içine kıyasla daha da fazla olduğu belirtilmektedir (12,28). Bizim çalışmamızda da benzer bulgu dikkat çekmektedir. Ayrıca daha fazla televizyon izlemenin uyku bozuklukları için risk faktörü olduğu belirtilmektedir (28). Brockmann ve ark. (19) çocuğun yatak odasında televizyonun olmasını ve bu nedenle çocuk daha çok televizyon izliyorsa, uyku kalitelerinde belirgin bir düşme, uyku esnasında kabuslar görme, uykuda konuşma ve uyuyamama gibi sorunlar yaşadığını ifade etmiştir. Bizim çalışma grubumuzun da %76'sının uyku sorunu olduğu saptanmıştır. Kontrolsüz televizyon izlemekten kaynaklanan uyku sorunlarının engellenmesi için, televizyon başında geçirilen sürenin azaltılması ve ebeveyn kontrolünde planlanması gerekmektedir. Sadece televizyon izlemekten kaynaklı uyku sorunları basit önlemler ile azaltılabilir. Bu sayede çocukların daha kaliteli uyku uyumaları sağlanabilir. Literatürde ebeveynlerin televizyon izleme süresi ile çocuk uyku alışkanlıkları arasında ilişki olduğunu vurgulamaktadır (18,30). Çalışmamızda ebeveynlerin %35,1'inin 2 saat ve üzeri televizyon izlediği ve çocuk uyku alışkanlıkları anketi puanları arasında anlamlı fark saptanmıştır. Çalışmamız sonuçlarına paralel olarak, Akkuş ve ark. (27) çalışmalarında annelerin %41,3'ünün, babaların %48,4'ünün 2 saat ve üzeri televizyon izlediğini, Bleakley ve ark. (30) ebeveynlerin ortalama 4 saat televizyon izlediklerini, Owens ve ark. (18) ebeveynlerin hafta içi ortalama $2,09\pm 1,47$ saat, cumartesi $2,13\pm 1,50$ ve pazar $2,18\pm 1,56$ saat televizyon izlediklerini saptamışlardır. Ebeveynlerin televizyon izleme alışkanlıklarının, çocukların televizyon izleme alışkanlıklarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

ÇUAA toplam puanı ile çocuğun televizyon izlemeyi tercih ettiği zaman arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark

Tablo 2. Çocukların televizyon izleme alışkanlıkları dağılımı ile Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi toplam puanı analiz sonuçları						
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Ortalama	Standart Sapma	Test Değeri	p
Evdeki televizyon sayısı						
Bir	232	77,6	47,88	8,08	t=-0,207	0,836
İki ve üzeri	67	22,4	48,11	8,64		
Çocuğun odasında televizyon olma durumu						
Evet	24	8,0	48,66	7,06	t=0,463	0,643
Hayır	275	92,0	47,85	8,28		
Çocuğun televizyon izleme süresi						
Hafta içi					F=4,587	0,004
İzlemez	22	7,4	50,90 ^a	10,48		
2 saate kadar	177	59,2	46,86 ^b	7,97		
2-4 saat	76	25,4	48,09 ^b	7,36		
4 saat ve üzeri	24	8,0	52,45 ^a	8,10		
Hafta sonu					F=1,494	0,216
İzlemez	15	5,0	50,73	11,04		
2 saate kadar	102	34,1	47,17	8,27		
2-4 saat	125	41,8	47,56	8,10		
4 saat ve üzeri	57	19,1	49,29	7,21		
Ebeveynin televizyon izleme süresi						
İzlemiyor	52	17,4	46,71	5,98	F= 3,513	0,016
2 saate kadar	142	47,5	49,28 ^a	9,02		
2-4 saat	65	21,7	45,63 ^b	7,25		
4 saat ve üzeri	40	13,4	48,40	8,16		
Çocuğun televizyon izleme saatleri						
07.00-10.00	22	7,4	49,81	11,05	F=1,559	0,185
10.00-13.00	7	2,3	51,14	4,29		
13.00-17.00	30	10,0	45,00	6,32		
17.00-20.00	177	59,2	47,93	8,11		
20.00-22.00	63	21,1	48,25	8,16		
22.00'dan sonra	0	0,0				
Çocuğun televizyon izlemeyi tercih ettiği kişi						
Anne, baba, kardeş	194	64,9	47,48	7,68	F=1,642	0,180
Yalnız	85	28,4	49,42	9,42		
İzlemiyor, diğer	20	6,7	45,35	7,49		
Televizyon izlemeyi ne zaman tercih ediyor						
Anne iş yaparken	108	36,1	49,16 ^a	8,41	F=4,434	0,002
Yemek yerken	50	16,7	50,04 ^a	8,15		
Uykuya geçerken	25	8,4	49,16 ^a	8,13		
Diğer	107	35,8	45,35 ^b	6,89		
İzlemiyor	9	3,0	48,33	13,09		
Çocuğun televizyon kapatılınca tepkileri						
Önemsemez	181	60,5	46,51 ^a	7,16	F=4,731	0,003*
Ağlar	7	2,3	50,85	9,24		
Tekrar açılmasını ister	70	23,4	50,12 ^b	8,19		
İzlemiyor	41	13,8	49,87 ^b	10,81		
Diğer teknolojik aletlere ayırdığı süre						
Kullanmıyor	97	32,4	48,61	9,09	F=1,505	0,224
1 saat	147	49,2	47,09	7,06		
1 saat üzeri	55	18,4	48,90	9,17		
Toplam	299	100,0	-	-	-	-

Aynı sütunda farklı harf indisleri (a, b) arasında anlamlı fark vardır

Tablo 3. Bağımsız değişkenlerin çocuk uyku alışkanlıkları ölçeği alt boyutları puan ortalamaları analiz sonuçları özet tablosu

Sosyo-demografik Bilgiler	Çocuk Uyku Alışkanlıkları Anketi alt boyutları							
	Yatma zamanı direnci	Uykuya dalmanın gecikmesi	Uyku süresi	Uyku kaygısı	Gece uyanmaları	Parasomniler	Uykuda solunum bozulması	Gün içinde uykululuk
Ebeveynin								
Cinsiyet	0,631	0,547	0,495	0,371	0,484	0,467	0,967	0,255
Eğitim durumu	0,590	0,193	0,020*	0,950	0,871	0,181	0,773	0,442
Gelir durumu	0,021*	0,873	0,002*	0,376	0,906	0,717	0,181	0,381
Çalışma durumu	0,480	0,114	0,211	0,509	0,821	0,902	0,786	0,584
Çocuğun								
Cinsiyet	0,225	0,952	0,784	0,993	0,194	0,662	0,494	0,893
Okuduğu sınıf	0,719	0,200	0,663	0,295	0,239	0,289	0,548	0,628
Kardeş sayısı	0,279	0,701	0,090	0,413	0,966	0,969	0,918	0,070
Kendisine ait oda	0,982	0,273	0,744	0,258	0,655	0,919	0,438	0,223
Okul başarısı	0,014*	0,170	0,466	0,139	0,366	0,156	0,541	0,129
Televizyon izleme alışkanlıkları								
Evdeki televizyon sayısı	0,020*	0,866	0,392	0,572	0,618	0,211	0,103	0,957
Çocuğun odasında televizyon olması	0,090	0,816	0,762	0,009*	0,265	0,768	0,155	0,852
Hafta içi televizyon izleme süresi	0,004*	0,009*	0,001*	0,076	0,556	0,030*	0,250	0,145
Hafta sonu televizyon izleme süresi	0,108	0,281	0,472	0,685	0,483	0,036*	0,406	0,315
Ebeveynin televizyon izleme süresi	0,357	0,606	0,649	0,079	0,243	0,246	0,053*	0,606
Televizyon izlediği saatler	0,189	0,351	0,298	0,664	0,126	0,254	0,928	0,709
Televizyon izlemeyi tercih ettiği kişi	0,748	0,080	0,113	0,746	0,773	0,064	0,036*	0,576
Kiminle televizyon izlemeyi tercih etme durumu	0,084	0,893	0,006*	0,226	0,612	0,210	0,133	0,022*
Televizyon kapatılınca tepkileri	0,003*	0,847	0,410	0,028*	0,372	0,965	0,017*	0,005*
Teknolojik aletlere ayırdığı süre	0,133	0,076	0,761	0,613	0,556	0,458	0,247	0,607

*p<0,05

olduğu saptanmıştır. Çocukların %36,1'i annesi iş yaparken televizyon izlemeyi tercih ettiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde, Akkuş ve ark. (27) çalışmalarında çocukların %35,5'inin anneleri iş yaparken televizyon izlediklerini saptamıştır. Çocukların televizyon izlemeyi en çok anneleri iş yaparken tercih etmelerinin nedeni, televizyon izleme davranışlarında ebeveynlerin davranışlarının önemli etkisi olduğunu düşündürmektedir.

ÇUAA toplam puanı ile çocuğun televizyon kapatılınca tepkileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve ÇUAA alt boyutlarından olan yatma zamanı direnci, uyku kaygısı, uykuda solunum bozulması ve gün içinde uykululuk ile anlamlı fark yarattığı saptanmıştır. Çalışmamızda çocukların çoğunluğu (%60,5) televizyon kapatılınca önemsememekte ve %23,4'ü tekrar açılmasını istemektedir. Akkuş ve ark. (27) televizyon kapatılınca çocukların %46,4'ünün önemsemediğini, %19,4'ünün ağladığını, %12,9'unun tekrar açılmasını istediğini ifade etmiştir. Çocukların televizyon kapatılınca tepki göstermeleri

onların televizyon izlemeyi sevdiğini ve daha çok televizyon izlemek istediklerini düşündürmektedir. Bu nedenle çocukların yatma zamanına direnç göstermesi, uyku kaygısı yaşaması, uykuda solunum sıkıntısı çekmesi ve gün içinde uykululuk yaşaması kaçınılmaz bir sonuç olarak düşünülebilir. Çocukların %46,5'inin ise televizyon kapatıldığında umursamaması, onlara ve ebeveynlere verilecek eğitim ile televizyon izleme süresinin kolaylıkla azaltılabileceğini, olumlu televizyon izleme alışkanlıkları kazandırılabilirliğini düşündürmektedir. Çalışmamızda ebeveynin gelir durumu, eğitim durumu ve çocuğun okul başarısı ile ÇUAA alt boyutlarından yatma zamanı direnci ve uyku süresi arasında anlamlı fark bulunmuştur. Televizyon izleme alışkanlıkları ile, gece uyanmaları hariç, en az bir uyku bozukluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Uyku bozukluğu ile en çok, hafta içi televizyon izleme süresi arasında fark saptanmıştır. Literatürde de bizim çalışmamız ile benzer şekilde, çocukların televizyon izleme özelliklerinin çoğu, en az bir tür uyku bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur (18). Uyku bozuklukları ile ilişkili olan televizyon

izleme alışkanlığının başında televizyon izleme süresinin artması ve yatak odasında televizyon bulunması gelmiştir (18,28). Televizyon izlemekten en çok etkilenen uyku bozukluğu ise yatma zamanı direnci, uykuya dalmanın gecikmesi ve uyku kaygısı olarak belirlenmiştir (18). Garrison ve Christakis (31) çalışmalarında, en sık görülen uyku sorununun gecikmiş uyku başlangıcı olduğunu saptamıştır.

Sonuç

Çalışma, çocukların klinik olarak anlamlı düzeyde uyku problemi yaşadıklarını göstermektedir. Kişisel tanımlayıcı özellikler ve televizyon izleme alışkanlıkları ile uyku bozuklukları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Özellikle hafta içi televizyon izleme süresinin artmasının, çocukların daha çok uyku bozukluğu yaşamalarına neden olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın sonuçları çocuklarda televizyon izleme zamanını azaltmaya yönelik müdahalelerde bulunulması gerektiğini ortaya koymaktadır. Kontrolsüz televizyon izleme uyku problemlerinin göstergesidir. Çocukların televizyon izleme durumları ve ebeveynlerin bu konudaki bilgi, tutum ve davranışları saptanmalı, hem çocuklara hem de ebeveynlere optimal uyku konusunda eğitimler verilmelidir. Çocuklarının sağlıklı yaşam biçimi elde etmeleri için sağlıklı uyku alışkanlıkları gereklidir. Okul sağlığı hemşireleri çocukların sağlıklı yaşam biçimi geliştirmelerinde ve sağlıklı yaşam biçimi benimsemelerinde sorumluluk almalıdırlar.

Etik

Etik Kurul Onayı: Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 31/10/2016 tarih ve 23/299 karar sayılı onay alınmıştır.

Hasta Onayı: Araştırmaya katılan ebeveynlerden aydınlatılmış onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Editörler kurulu tarafından değerlendirilmiştir.

Yazarlık Katkıları

Konsept: A.Ö., T.A.S., A.T., Dizayn: A.Ö., T.A.S., A.T., Veri Toplama veya İşleme: A.Ö., T.A.S., Analiz veya Yorumlama: A.Ö., T.A.S., Literatür Arama: A.Ö., T.A.S., A.T., Yazan: A.Ö., T.A.S., A.T.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin hazırlanmasında hiçbir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Bu makalenin hazırlanmasında hiçbir finansal destek sağlanmamıştır.

Kaynaklar

1. Öncel S, Akcan A., Meydanlıoğlu, A. Sağlığın geliştirilmesi ve hastalıkların önlenmesi, okul çağı çocuklarında uyku. Gözüm S. (Ed.). Okul Dönemindeki Çocukların Sağlığının Geliştirilmesi. 1. Basım, Vize Basın Yayın, Ankara. 2016;228-32.
2. The Neurosciences Center. Sleep in school-aged children (6-12 years). <http://www.nationwidechildren.org/sleep-in-school-aged-children> (Erişim Tarihi: 25.04.2017)
3. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye'de okul çağı çocuklarında (6-10 yaş grubu) büyümenin izlenmesi (TOÇBI) projesi araştırma raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 834, Kuban Matbaacılık, Ankara, 2011.
4. Wolfson AR, Carskadon MA. Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. Sleep Med Rev 2003;7:491-506.

5. Curcio G, Ferrara M, De Gennaro L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. Sleep Med Rev 2006;10:323-37.
6. Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, Kerkhof GA, Bögels SM. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A Meta Analytic Review. Sleep Medicine Reviews 2010;14:179-89.
7. Li S, Arguelles L, Jiang F, Chen W, Jin X, Yan C, Tian Y, Hong X, Qian C, Zhang J, Wang X, Shen X. Sleep, school performance, and a school-based intervention among school-aged children: a sleep series study in China. PLoS ONE 2013;8:e67928.
8. Cagle CS. School Aged Child. In Edelman. Mandle CL. (Eds.) Health promotion: throughout the life Span. 7th Ed., St.Louis: Mosby, 2010;578.
9. Shur-Fen Gau S. Prevalence of sleep problems and their association with inattention/hyperactivity among children aged 6-15 in Taiwan. J Sleep Res 2006;15:403-14.
10. Koçoğlu D, Tokur Kesgin M, Kulakçı H. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve uyku sorunlarının bazı okul fonksiyonlarına etkisi. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 2010;24-32.
11. Hale L, Guan S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. Sleep Medicine Reviews 2015;21:50-8.
12. Çetin E, Özbıçakçı Ş. ilköğretim öğrencilerinde uyku alışkanlıklarının duyu-davranış sorunlarına etkisinin incelenmesi. Hemşirelikte Araştırma ve Geliştirme Dergisi 2012;2:52-60.
13. Moseley L, Gradisar M. Evaluation of a school-based intervention for adolescent sleep problems. Sleep 2009;32:334-41.
14. Blanche MT. Research in practice: applied methods for the social sciences. Juda Academy, Sandston, USA. 2007.
15. Owens JA, Spirito A, McGuinn M. The children's sleep habits questionnaire (CSHQ): psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. Sleep 2000;23:1043-52.
16. Perdahlı Fiş N, Arman A, Ay P, Topuzoğlu A, Güler AS, Gökçe İmren S, Ersu R, Berkem M. Çocuk uyku alışkanlıkları anketinin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2010;11:151-60.
17. Tarakçıoğlu MC, Kadak MT, Gürbüz AG, Doğan E, Erdoğan F. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı almış çocuk ve ergenlerde uyku alışkanlıkları. Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi 2016;56:71-7.
18. Owens J, Maxim R, Mcguinn M, Nobile C, Msall M, Alario A. "Television-viewing habits and sleep disturbance in school children". Pediatrics 1999;104:e27.
19. Brockmann PE, Diaz B, Damiani F, Villarroel L, Nunez F, Bruni O. Impact of television on the quality of sleep in preschool children. Sleep Medicine 2016;20:140-4.
20. Van den Bulck J. Television viewing, computer game playing, and internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-schoolchildren. Sleep 2004;27:101-4.
21. Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: are View. Sleep Med 2010;11:735-42.
22. Cespedes EM, Gillman MW, Kleinman K, Rifas-Shiman SL, Redline S, Taveras EM. Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to midchildhood. Pediatrics 2014;133:5:e1163-e71.
23. Canet T. Sleep-Wake Habits in spanish primary school children. Sleep Medicine 2010;11:917-21.
24. Garrison MM, Liekweg K, Christakis AD. Media use and child sleep: the impact of content, Timing, and Environment. Pediatrics 2011;128:29-35.
25. Taras H, Potts-Datema W. Sleep and student performance at school. J Sch Health 2005;75:248-54.

26. Doğan A, Göker G. Tematik televizyon ve çocuk: ilköğretim öğrencilerinin televizyon izleme alışkanlıkları. Milli ve Sosyal Bilimler Dergisi 2012;194:5-29.
27. Akkuş SY, Yılmaz Y, Şahinöz A, Sucaklı İA. 3-60 Ay arası çocukların televizyon izleme alışkanlıklarının incelenmesi. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal 2015;1:351-60.
28. Li S, Jin X, Wu S, Jiang F, Yan C, Shen X. The impact of media use on sleep patterns and sleep disorders among school-aged children in China. SLEEP 2007;30:361-7.
29. Garmy P, Nyberg P, Jakobsson U. Sleep and television and computer habits of swedish school-age children. J Sch Nurs 2012;28:469-76.
30. Bleakley A, Jordan AB, Hennessy M. The relationship between parents'and children's television viewing. Pediatrics 2013;132:e364-e71.
31. Garrison MM, Christakis DA. The impact of a healthy media use intervention on sleep in preschool children. Pediatrics 2012;130:492-9.