



Erken çocukluk dönemine yönelik uykuyla ilgili resimli çocuk kitaplarının incelenmesi

Investigation of children's picture books about sleep for early childhood

Hatice Beşir¹, Şehnaz Ceylan²

Makale Geçmişi

Geliş :28 Eylül 2021

Düzeltilme :08 Ekim 2022

Kabul :15 Aralık 2022

Çevrimiçi :31 Aralık 2022

Makale Türü

Araştırma Makalesi

Article History

Received : 28 September 2021

Revised : 08 October 2022

Accepted : 15 December 2022

Online : 31 December 2022

Article Type

Research Article

Öz: Yaşa ve gelişime uygun resimli çocuk kitapları, çocukların gelişimsel becerilerini desteklemekte ve öyküdeki karakterlerle özdeşim kurarak uygun davranışları öğrenmeleri ve sürdürmeleri için fırsat sağlamaktadır. Uyku gibi belirli konularda yazılmış olan resimli çocuk kitapları da içerdiği temalar bakımından hem çocuk hem de ebeveyni için önem arz etmektedir. Bu nedenle, araştırmada erken çocukluk yıllarına hitap eden ve uykuyla ilgili olan resimli çocuk kitaplarının ele aldığı temaların belirlenmesi ve ayrıntılı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada nitel araştırma türlerinden doküman incelemesi kullanılmış ve 2010-2021 yılları arasında Türkiye’de yayımlanan, uykuyla ilgili 18 resimli çocuk kitabı incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, kitaplardaki içerikler 10 temada toplanmış ve en çok ele alınan temaların uyku zamanı rutinleri ve uykuyla ilgili problemleriyken en az ele alınan temanın ise uykunun önemi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Erken Çocukluk Dönemi, Resimli Çocuk Kitapları, Uyku, Uykuyla İlgili Temalar

Abstract: Children's picture books appropriate for age and development support the developmental skills of children and provide opportunities for them to learn and maintain appropriate behaviors by identifying them with characters in the story. Children's picture books written on specific topics such as sleep are also important for both the child and their parents in terms of the themes. Therefore, it was aimed to determine and examine the themes of children's picture books covering the subject of sleep for young children. In this qualitative research, document analysis was used and 18 children's picture books published in Turkey between 2010-2021 were examined. As a result of the research, 10 themes were extracted from the contents of the books and it was determined that the most cited themes were bedtime routines and sleep-related problems, while the least cited theme was the importance of sleep.

Keywords: Early Childhood, Children's Picture Books, Sleep, Sleep-Related Themes

DOI: 10.24130/eccdjecs.1967202263419

¹ Başlıca Yazar: Hatice Beşir

Artvin Çoruh Üniversitesi, Borçka Acarlar Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, haticebesir@artvin.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7571-6124

² Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, sehnazceylan@karabuk.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9313-7353

SUMMARY

Introduction

One of the critical periods in terms of the acquisition of basic knowledge and skills, the formation and development of habits, and the development of an individual's personality is the early childhood period up to the age of six (Yaşar Ekici et al., 2016). Children's books are one of the factors that strengthen children's relation with books, support their development and have lasting effects in their lives (Dirican & Dağlıoğlu, 2014; Sağlam, 2007). Studies on story reading in early childhood have shown that reading stories to children relaxes them and improves their sleep quality (Yuniartini, 2013). Parents also use picture books while rocking to sleep them, singing lullabies, reading books, telling stories in order to support their children's developmental skills (Işıtan, 2016) and helping them sleep more comfortably (Karaçam & Dinçer, 2020; Owens & Witmans, 2004; Sadeh, Mindell, Luedtke & Wiegand, 2009; Weissbluth, 2015). Considering the effects of books on children, this study aimed to identify and examine the themes in children's picture books about sleep, which are essential for the development of the child.

Method

In this study, document analysis, which is one of the qualitative research strategies, was used. The study group was consisted of 18 picture books for children in early childhood, published in Turkish or translated into Turkish, about sleep habits between 2010-2021. The data were collected using the "Book Title Information Form" and "Book Review Form", which were prepared by the researcher on the basis of the literature and finalized by taking expert opinions. "Sentences" and "images" were used as analysis units in determining the items related to the sleep habits. Content analysis was used in the analysis of the data.

Results

The research findings show that 10 themes were determined in the reviewed books: (1) bedtime routines and (2) people accompanying the process, (3) sleep symptoms, (4) sleep time and (5) bedtime situations, (6) sleep-related problems and (7) suggestions for sleep, (8) importance of sleep, (9) sleeping place and (10) questions about sleep. In the books examined, it was determined that the themes of bedtime routines and sleep-related problems were mostly cited among these themes. The theme of the importance of sleep was the least cited one.

Conclusion and Discussion

Considering the sleep routines, which was the most discussed theme in the books examined, it has been determined that the most common practices were going to bed/sleeping, using transitional objects, reading books/story/tales together, and brushing the teeth. In the conducted studies, it has been observed that sleep routines such as reading a book/telling a story, singing a lullaby, rocking to sleep, giving a favorite toy, hugging a baby blanket, drinking herbal tea, and taking a bath before sleep were used (Owens & Witmans,

2004; Sadeh et al., 2009; Weissbluth, 2015). In line with the information obtained from various studies and literature, it is important to include sleep routines in the content of the books to provide ideas about sleep routines for readers and parents.

In the study, it was concluded that among the most cited sleep problems in the books werethe problems of making excuses not to sleep and refusing to sleep. Apart from these, it was determined that the other problems included in the book were inability to fall asleep, insisting to sleep with the parents, and fear of the dark. In the studies conducted by Sadeh et al. (2009), it was stated that 20% and 30% of young children have sleep problems. In the study of Okur Fatih and Köksal Akyol (2020), they stated that babies mostly have problems such as not wanting to sleep, insisting to sleep with their mother, sleeping too short, and waking up frequently. From this point of view, it has been found that dealing with sleep problems in a healthy way in the books is beneficial for the children and their families.

According to Maslow's hierarchy of needs, sleep is one of the basic needs and has vital importance as breathing and eating (Burlison, 2014; Maslow, 1943). The American Psychological Association [APA] (2014) states that sleep is of vital importance and insufficient sleep increases the risk of diseases such as heart disease, diabetes, obesity, and depression. In this study, the importance of sleep was discussed in only three books as helping in being fit, not being tired, and being strong. In this respect, it can be concluded that the content about the importance of sleep for human health is not sufficiently provided in the reviewed books.

Considering all the results obtained, the themes in the children's picture books about sleep habits were compatible with the literature . the children's books examined in the study were suitable for children's age and developmental levels and will contribute positively to children's sleep habits.

GİRİŞ

Uyku; büyüme, öğrenme veya hafızayı güçlendirme ve onarıcı süreçler gibi birçok farklı işlevi yerine getiren etkin, tekrarlayıcı ve geri dönüşümlü bir eylemdir (Benington, 2000). Uyku, tamamıyla beyin ve vücutta birlikte oluşmakta ve yaşamın her döneminde bireyin sağlığı ve gelişimi için önem arz etmektedir (Chindamo, 2019; Gregory, Agnew-Blais, Matthews, Moffitt ve Arseneault, 2017). Özellikle, uyku bozukluklarının dikkat eksikliği/ hiperaktivite bozukluğu, dürtüsel davranış, anksiyete ve depresyon, akademik başarısızlık ve güvensiz bağlanma stilleri ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu sunan çalışmalar bulunmaktadır (Chindamo, 2019; Curcio, Ferrara ve De Gennaro., 2006; Gregory ve Sadeh, 2016). Uykunun insan gelişiminin ilk birkaç yılında oldukça önemli bir beyin aktivitesi olduğunu kanıtlayan bulgular, araştırmacıların uykunun beyin gelişimi için ön koşul olduğunu düşünmelerini sağlamıştır (Dahl, 1996).

Yaşamın ilk yıllarında bebekler bir günün çoğunu uykuda geçirmektedir (Simard, Chevalier ve Bédard 2017). Bebeklerin gündüz ve gece arasındaki ayrımı fark etmeleri, 6 haftalık-3 aylık süre içinde gelişmekte ve gece uyuma süreleri giderek uzamaktadır (Owens ve Witmans, 2004). Bebeklik döneminde uykunun gelişimi çeşitli biyolojik, çevresel ve psiko-sosyal faktörlerden etkilenmekte ve gelişimleri boyunca çocukların uykusunu şekillendirmeye devam etmektedir. Bu faktörler arasında, ebeveynlerin çocuğun uykusunun davranışsal yönlerini (uyku süresi, gece uyanmaları/ kendi kendine uyuma, uyku düzenlemeleri gibi) geliştirme durumu da yer almaktadır (Sadeh, Tikotzky ve Scher, 2010; Tikotzky, 2017).

Çocuğun uyku sürecinin kaliteli olması için çocuğa sunulan uyku ortamı ve uyku alışkanlıkları önemlidir. Uyumadan önce hazırlanan uyku rutinleri, bebeklerin uykuya daha kolay geçiş yapmalarını da sağlamaktadır. Oluşturulacak bu rutinler için bebeğin kişisel özellikleri ve ilgileri etkili bir yol gösterici olacaktır (Gözün Kahraman ve Ceylan, 2018; Mindell, Sadeh, Kohyama ve How, 2010). Ebeveynlerin çoğu, çocuklarının gelişimleri için sağlık uzmanları, aile ve arkadaşlar, kitaplar, dergiler ve diğer medya araçları dahil olmak üzere birçok kaynaktan destek aldıklarını vurgulamaktadır (Combs-Orme, Holden Nixon ve Herrod, 2011). Ebeveynler, bebeklerinin daha rahat ve kaliteli bir şekilde uyumasını sağlamak için de çeşitli yöntemler araştırmakta ve uygulamaktadırlar. Uykuya geçmeden önce, sallama, emzirme, kitap okuma/masal anlatma, ninni söyleme, müzik dinletme, banyo yaptırma, bitki çayı içirme, sevdiği oyuncacı verme, bebek battaniyesine sarılma ebeveynlerin bebeklerine oluşturduğu uykuya geçmeden önceki rutinlerinden bazılarıdır (Karaçam ve Dinçer, 2020; Owens ve Witmans, 2004; Sadeh, Mindell, Luedtke ve Wiegand, 2009; Weissbluth, 2015). Yuniartini (2013), yaptığı bir çalışma, hikâye okuma terapisinin;

hastanede yatan okul öncesi dönemdeki çocukların uyku kalitesinin arttırdığını göstermiştir, Anggerainy, Wanda ve Nurhaeni'nin (2019), benzer bir çalışması da bu bulguyu desteklemektedir. Thorpe, Irvine, Pattinson ve Staton (2020), erken çocukluk döneminde çocukların uyku ve dinlenme ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilgili yaptıkları bir çalışmada, çocuklara öyküler okumanın çocukları rahatlatılabildiğini bildirmişlerdir.

Bireyin temel bilgi ve becerilerinin kazanılması, alışkanlıklarının oluşması ve geliştirilmesi, kişiliğinin gelişimi açısından kritik dönemlerinden biri, altı yaşına kadar olan erken çocukluk dönemidir (Yaşar Ekici ve diğerleri, 2016). Çocuk kitapları, bu dönemde çocuğun gelişimine katkı sağlayan ve yaşamlarında kalıcı etkileri olan çevresel faktörlerden biridir (Sağlam, 2007). Kuhl (2011), küçük çocukların düşünüldüğünden daha erken ve fazla öğrendiğini özellikle belirtmektedir. Çevresini ve kendisini tanıma çabası içinde olan çocuk, sorduğu sorulara yanıt ararken kitaplara başvurmaktadır. Bu nedenle, üç yaşın altındaki küçük çocukların da kitaplara kolay erişebilmesi için çeşitli fırsatların oluşturulması gerekmektedir (Boardman ve Levy, 2019; Russel, 1994; Ünsal ve Çelik, 2020). Çocuğun kitapla olan deneyimleri göz önüne alındığında, bireysel özellikleri ve gelişimi doğrultusunda en erken zamanda kitaplarla tanışmasını sağlamak hem kitaplarla bağına güçlendiren hem de gelişimine katkı sağlayarak dünyaya uyumunu ve onu tanımasını sağlayan bir fırsattır (Dirican ve Dağlıoğlu, 2014). Bu anlamda, çocuk kitaplarının resimlemelerinin ve içeriğinin nitelikli olmasının gerekliliği tartışılmazdır (Dirican, 2013). Roxburg, Zolotow, L'engle ve Kruse (1982), "iyi bir çocuk kitabının" çocuğun duygularını harekete geçiren, düşünmesini sağlayan ve eğlendiren özelliklere sahip olması gerektiğini ifade etmektedir.

Günümüzde ebeveynler bebeklerinin gelişimsel becerilerini desteklemek (Işıtan, 2016), uyku alışkanlığı kazandırmak, uyku kalitesini arttırmak veya uyku problemlerini azaltmak amacıyla resimli çocuk kitapları kullanmaktadır. Uyku öncesinde ebeveynlerin çocuğa öykü anlatmasının, uyku kalitesini arttırdığını ve çocuğun uykuya dalmadan önce rahatlamasını sağladığı söylenmektedir (Yuniartini, 2013). Çocuklar için hazırlanmış kitaplar çeşitli karakter ve olay sunumlarıyla çocuğun dikkatini çekmektedir (Mardi, 2006; Peker ve Ahi, 2019). Böylece çocuklar kitaptaki karakterlerle özdeşim kurmaktadır. Çocuğun yaşına ve gelişimine uygun özellikte olan kitaplardaki kahramanlarla özdeşim kurmaları, uygun olan davranışları öğrenmede ve devam ettirmede faydalı olabilmektedir (Dirican ve Dağlıoğlu, 2014; Işıtan, 2016). Çocuğa sunulan uykuyla ilgili kitapların da onun gelişim özelliklerine uygun ve olumlu davranışlar içeren nitelikte olması, çocukların uyku düzenini desteklemesi açısından önem arz etmektedir.

Nitelikli öykü kitapları, çocukların günlük hayatta karşılaşılabilecekleri temaları içermesi bakımından önemlidir (Işitan, 2016). Öz bakım becerileri de çocuğun yemek yeme, temizlik, kişisel bakım, uyku, tuvalet, giyinme gibi günlük yaşam becerilerini içermektedir (Demiriz ve Dinçer, 2000). Bu beceriler, çocuğun olumlu sağlık davranışları geliştirmesi ve yaşam kalitesinin artmasında büyük önem taşımaktadır (Yavuz ve Çimen, 2007). Çocuklar, okul öncesi dönemde gece uyanmaları ya da uykuya dalma güçlüğü gibi problemler yaşayabilmektedir. Daha küçük yaşlarda ise uykuya yatma direnci gösterebilmektedir. Ebeveynler, bu süreçte çocuklarına, ne zaman ve nasıl uykuya dalınacağını öğretmeleri gerekmektedir (Gözün Kahraman ve Ceylan, 2018). Bu açıdan, çocuğun yaşamı boyunca elzem olan bu becerilerin kazanılması süreci, çocuk kitaplarıyla birlikte daha zevkli şekilde sürdürülebilir.

Öz bakım becerilerinden biri olan uyku becerileriyle ilgili olan resimli çocuk kitapları alan yazında tek başına ele alınmamıştır. Resimli çocuk kitapları ve uyku becerileriyle ilgili yapılan çalışmalar, kitapların içeriğinde ele alınan öz bakım becerileri bağlamında (Yaşar Ekici, Dulkadir, Deniz ve Şahin, 2017) ve öz bakım becerilerinin resimli çocuk kitaplarında resmedilmesi açısından (Dilek, 2015) incelenmiştir. Bu bağlamda çalışma, erken çocukluk dönemine seslenen, uykuyla ilgili nitelikli kitapların belirlenmesi ve ele alınan konuların incelenmesi bakımından önem kazanmaktadır. Uyku alışkanlıkları kazandırma, uyku kalitesini arttırma ve uyku problemlerini azaltma açısından, ilgili çocuk kitaplarının bu süreci destekleyeceği düşünülmektedir. Çalışmada, erken çocukluk dönemine seslenen ve uykuyla ilgili olan resimli çocuk kitaplarının ele aldığı temaların belirlenmesi ve ayrıntılı olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda alt amaçlar şu şekilde sıralanabilir:

1. Uykuyla ilgili incelenen çocuk kitaplarının genel özellikleri nelerdir?
2. Kitaplarda uykuyla ilgili hangi temalara ve alt temalara yer verilmiştir?
3. Uykuyla ilgili çocuk kitaplarında, uyumaya yönelik hangi önerilere yer verilmiştir?

Araştırma sonucunda elde edilen bulguların, ilgili konuya ilişkin kitap seçiminde ve çocuklara destek sağlamada ebeveynlere ve eğitimcilere; uyku alışkanlığı kazanmalarında çocuklara ve kitap oluştururken kitap yazarlarına ve yayınevlerine katkıda bulunması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma, erken çocukluk döneminde uyku alışkanlığıyla ilgili Türkiye’de yayımlanan yerli ve yabancı resimli çocuk kitaplarında ele alınan temaların incelenmesi amacıyla yapılmış nitel bir

çalışmadır. Yıldırım ve Şimşek (2018: 41) nitel araştırmayı “gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, olguların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma” olarak tanımlamaktadır. Bu çalışmada, nitel araştırma türlerinden doküman incelemesi kullanılmıştır. Doküman incelemesi, sözcük veya görseller içeren basılı veya elektronik belgeleri incelemek ve değerlendirmek amacıyla kullanılır (Bowen, 2009). Çalışmada, uyku alışkanlığıyla ilgili öğelerin belirlenmesinde “cümleler” ve “görseller” analiz birimi olarak kullanılmıştır. Elde edilen veriler, içerik analizi ile analiz edilmiştir. Çalışmada, doküman incelemesi kullanılmasından dolayı etik kurul izni gerekmemektedir.

Veri Kaynağı

Araştırmanın çalışma grubu, 2010-2021 yılları arasında erken çocukluk dönemindeki çocuklara yönelik olarak uyku alışkanlığıyla ilgili Türkiye’de yayımlanan Türkçe ve Türkçe’ye çevrilmiş 18 resimli çocuk kitabından oluşmaktadır. Çalışma grubu oluşturulurken, amaçlı örnekleme yaklaşımlarından ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örneklemede, önceden belirlenen ölçütler yer alır ve bu ölçütleri karşılayan birimler örnekleme dahil edilirler (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2019). Çalışmaya dahil edilecek kitapların seçiminde;

1. Kitapların 2-8 yaş dönemine uygun olması,
2. Uyku alışkanlığı ile ilgili metin ve görsellere yer vermesi,
3. 2010-2021 yılları arasında Türkiye’de yayımlanmış, Türkçeye çevrilmiş veya orijinal dilinin Türkçe olması,
4. Türkiye’deki kitap satış mağazalarından D&R, İdefix ve Kitapyurdu’nun listelerinde bulunan kitaplar olması ölçüt olarak belirlenmiştir.

Belirtilen kitap satış mağazalarının internet sitelerinde uykıyla ilgili çocuk kitaplarından 36 kitaba ulaşılmıştır. Yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan kitaplar, etkinlik kitapları ve satışa açık olmayan kitaplar çıkarılarak 18 kitap araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Kitapların uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla, bir akademisyen ve alanında uzman bir eğitimci ve bir yazardan görüşleri alınmıştır. İncelenen kitaplara ilişkin bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. İncelenen çocuk kitaplarının adları ve künye bilgileri

	Kitabın Adı	İlk Basım Yılı	Yazarın Adı	Yayınevi	Orijinal Dil	Ana Karakter
K1	Babam Uyumak Bilmiyor	2017	Coralie Saudo	Uçanbalık	Fransızca	İnsan
K2	Elif'in Uykusu Gelmiyor	2020	Liane Schneider	İş Bankası Kültür	Almanca	İnsan
K3	Esneme Kitabı	2017	Marco Viale	Mavibulut	İtalyanca	İnsan-Hayvan
K4	Güvercin Geç Yatmasın!	2015	Mo Willems	Uçan fil	İngilizce	Hayvan
K5	Hiç Uykum Gelmedi! Ali	2010	Tülin Kozikoğlu	İletişim	Türkçe	İnsan
K6	İyi Geceler Farecikler	2012	Frances Watts	Binbir Çiçek Kitaplar	İngilizce	Hayvan
K7	Kaplan Uykusu	2017	Mary Logue	KVA Çocuk	İngilizce	İnsan
K8	Kendi Yatağında Uyumayacağım!	2019	Alberto Pellai	Turkuvaz	İtalyanca	İnsan
K9	Pofi-Uyku Beni Çağırıyor	2019	Nurşen Şirin	Sincap	Türkçe	Hayvan
K10	Tatlı Rüyalara Üzüm-Üzüm'ün Uyku Kitabı	2019	Işıl Erverdi	Kumdan Kale	Türkçe	İnsan
K11	Uyku Vakti Babışko	2018	Dave Hackett	Bilgi	İngilizce	İnsan
K12	Uyku Vakti	2019	Farideh Khalatbaree	ODTÜ	Türkçe	İnsan-Hayvan-Cansız varlık
K13	Uykucu Aslan Nasıl Uyur?	2016	Jane Clarke	Binbir Çiçek Kitaplar	İngilizce	İnsan-Cansız varlık
K14	Uykusu Gelmeyen Porsuk	2020	Constanze Von Kitzing	İş Bankası Kültür	Almanca	Hayvan
K15	Uykusunu Arayan Çocuk	2016	İrem Uşar	Günışığı Kitaplığı	Türkçe	İnsan-Hayvan
K16	Uykuya Dalamayan Koyun	2016	Christine Beigel	Binbir Çiçek Kitaplar	Fransızca	Hayvan
K17	Uykuya Dalamayan Minik Yediuyurun Hikayesi	2016	Sabine Bohlmann	Yapı Kredi	Almanca	Hayvan
K18	Uyuyamıyor musun, Küçük Ayı?	2021	Martin Waddell ve Barbara Firth	Beyaz Balina	İngilizce	Hayvan

Tablo 1'de görüldüğü üzere incelenen çocuk kitaplarından, 13'ü Türkçe'ye çevrilmiştir ve beşinin orijinal dili Türkçe'dir. Türkçe'ye çevrilmiş olan kitapların ilk basım yılları olarak Türkiye'deki ilk baskıları esas alınmıştır. Kitapların ana karakterleri incelendiğinde, Yedisinin insan karakterler ve yedisinin hayvan karakterler olduğu; iki kitabın insan ve hayvan karakterleri birlikte ele aldığı; bir kitabın insan ve cansız varlığı ve bir kitabın da insan, hayvan ve cansız varlığı bir arada ana karakter olarak belirlediği görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Veriler, alan yazın temel alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan ve uzman görüşleri alınarak son şekli verilen "Kitap Künye Bilgisi Formu" ve "Kitap İçerik İnceleme Formu" kullanılarak elde edilmiştir.

Kitap Künye Bilgisi Formu

Araştırmaya dahil edilen resimli çocuk kitaplarının künye bilgilerinin belirlenmesi amacıyla kullanılmıştır. Kitap Künye Bilgisi Formunda her kitap bir sayı ile kodlanmıştır. Formda kaydedilmesi için incelenen kitabın adı, ilk basım yılı, yazar adı, yayınevi, çeviri olup olmama durumu ve ana karakter özelliği olarak altı madde yer almaktadır.

Kitap İçerik İnceleme Formu

Kitap içerik inceleme formu, kitapların içeriğinde metin veya görsel şekilde yer alan uykuyla ilgili verilerin toplanması amacıyla oluşturulmuştur. Bu formda, uyku alışkanlığıyla ilgili temalar belirlenmiş ve bir kod listesi eklenmiştir. Verilerin toplanması sırasında oluşabilecek yeni kodlar ve temalar için bir bölüm oluşturulmuştur. Hazırlanan listede temalar uyku rutinleri, uyku belirtileri, uykuya geçiş süreci, uyuma yeri, uyuma zamanı, uyku problemleri ve uyumaya yönelik öneriler olarak belirlenmiştir. Verilerin incelenmesi esnasında uyku sürecine eşlik eden kişiler, uyku sırası durumlar, uykunun önemi ve uykuyla ilgili olan sorular temaları listeye eklenmiştir. Temalar doğrultusunda kodlar da incelenerek değiştirilmiş ve yeni kodlar eklenmiştir.

Verilerin Toplanması

Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan ve uzmanlardan görüş alınarak düzenlenen iki form ile 18 resimli çocuk kitabından okunarak ve resimleri incelenerek toplanmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında alan yazının detaylı olarak taranması ve uzman görüşlerinin alınması etkili olmuştur. İlk olarak kitapların künye bilgilerine ait form doldurulmuştur. Daha sonra, öykülerdeki cümleler okunarak ve görseller incelenerek veriler “Kitap İçerik İnceleme Formu”na yazılı olarak kaydedilmiştir. Cümle ve görselde aynı ifadeyi yansıtan veriler, veri sayılarında (n) bir kere ele alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde, içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek (2018: 242), içerik analizi sürecini “birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde düzenleyerek yorumlamak” şeklinde açıklamıştır. Verilerin sistemli şekilde bir araya getirilerek kategorileştirilmesi, içerik analizinin önemli bir adımıdır (Elo ve Kynages, 2008). Bu doğrultuda çalışmada, inceleme formunda uyku alışkanlığıyla ilgili oluşturulan kod listesine cümle ya da görsel olarak seçilen analiz birimleri kaydedilmiş ve kod listesine yeni kodlar eklenerek temalar belirlenmiştir. Temalara son

şekli verilerek; uyku zamanı rutinleri ve sürece eşlik eden kişiler, uyku belirtileri, uyuma zamanı ve uyku sırası durumlar, uykuya ilgili problemler ve uyumaya yönelik öneriler, uykunun önemi, uyuma yeri ve uykuya ilgili olan sorular olarak karar verilmiş ve alt temalar oluşturulmuştur. Bu aşamadan sonra, kodlanan veriler, temalar ve alt temalara uygun olarak sınıflandırılarak okuyucuya açık bir şekilde sunmak için hazır hale getirilmiştir. Bulguların sunulması, incelenen kitaplardaki örnek cümlelerin alıntılanmasıyla desteklenmiştir.

Bu çalışma, nitel bir araştırma olmasından dolayı geçerlik ve güvenilirliğin sağlanması için inanırılık ve tutarlık kavramları kullanılmaktadır (Miles ve Huberman, 1994). Çalışmada inanırılığı sağlamak için çalışmanın aşamalarının detaylı olarak incelenmesi ve geri bildirim oluşturmaları amacıyla (Yıldırım ve Şimşek, 2018) konu alanı iki uzmandan görüşleri alınmıştır. Araştırmacının, çalışma boyunca tutarlı davranıp davranmadığını incelemek amacıyla ise tutarlılık incelemesi yapılmıştır. Tutarlılığın sağlanması için konu alanı uzman bir öğretim elemanı tarafından verilerin toplanması ve analizi yeniden değerlendirilmiştir. Araştırmacı ve konu alanı uzmanı arasındaki uyumun incelenmesi için görüş birliği ve görüş ayrılığına yönelik hesaplama yapılarak Kappa Güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan değerlendirme sonucunda Kappa Güvenirlik katsayısı 0,74 olarak hesaplanmıştır. Şencan (2005) uyuşma kat sayısının 0,40 ile 0,75 arasında olması durumunda makul bir uyuşmanın olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda, kullanılan yöntemler çalışmanın geçerli ve tutarlı olmasına katkı sağlamıştır. Görüş ayrılığı olan değerlendirmelerde ise yürütülen içerik analizi tekrarlanarak uygunluk sağlanmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına yönelik olarak, uyku alışkanlığıyla ilgili resimli çocuk kitaplarından toplanan verilerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. İncelenen kitaplardan elde edilen uyku zamanı rutinleri ve bu sürece eşlik eden kişiler temalarına ilişkin bulgular

Alt Temalar	Kitaplar	n
Yatağına yatma/uykuya hazırlanma	K1, K2, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K15	12
Uykuya geçiş nesnesi kullanma	K2, K4, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K15, K18	12
Birlikte kitap/öykü/masal okuma	K1, K2, K6, K9, K10, K13, K14, K15, K16	9
Dışlerin firçalanması	K2, K4, K6, K7, K9, K11, K13, K14	8
“İyi uykular”, “Tatlı rüyalar” dileği	K1, K2, K6, K11, K13, K16	6
İyi geceler öptüğü	K1, K2, K6, K7, K9, K13	6
Pijamaların giyilmesi	K2, K6, K7, K10, K11, K12	6
Banyo yapmak/Yüz yıkamak	K6, K7, K10, K11, K13	5
Sarıma	K6, K9, K10, K12, K13	5
Şarkı/ninni söyleme	K11, K12, K13	3
Yatmadan önce bir şeyler içmek (Bitki çayı/İlk süt içmek)	K10, K15	2
Tuvalete gitmek	K11	1

	Belirtilmemiş	K3, K17	2
Süreçe eşlik eden kişi	Anne ve baba	K2, K6, K7, K8, K9, K10, K12, K14, K15	9
	Yalnızca baba	K1, K11	2
	Yalnızca anne	K5, K16	2
	Uyku arkadaşı	K10, K13	2
	Kardeşler	K6	1
	Büyükanne/Dede	K6	1
	Diğer	K18	1
	Belirtilmemiş	K3, K4, K17	3

Tablo 2 incelendiğinde, incelenen kitaplardan elde edilen uyku zamanı rutinleri ve sürece eşlik eden kişi temalarına ilişkin alt temalar ve bunların yer aldığı kitaplar verilmiştir. İncelenen kitaplarda, uyku zamanı rutinlerinden en fazla yatağına yatma/uykuya hazırlanma (n=12), uykuya geçiş nesnesi kullanma (n=12), birlikte kitap/öykü/masal okuma (n=9), dişlerin fırçalanması (n=8) rutinlerine yer verilmiştir. “Uykuya geçiş nesnesi kullanma” alt temasında yer alan 12 kitapta geçiş nesnesi olarak yumuşak oyuncak ve 1 kitapta ek olarak yorgan kullanıldığı görülmüştür. Bu kitaplardan 9’unda geçiş nesnesi resimle belirtilmiştir. Bu rutinlerin takiben “İyi uykular”, “Tatlı rüyalar” dileği (n=6), iyi geceler öpücüğü (n=6), pijamaların giyilmesi (n=6), banyo yapmak/yüz yıkamak (n=5), sarılma (n=5), şarkı/ninni söyleme (n=3), yatmadan önce bir şeyler içmek (n=2) ve tuvalete gitmek (n=1) rutinlerine kitapta yer verilmiştir. 2 kitapta ise, uyku zamanı rutinlerinin belirtilmediği görülmüştür.

İncelenen kitaplarda uyku zamanı rutinleri sürecine en fazla anne ve babanın birlikte (n=9) eşlik ettiği; geri kalan kitaplarda ise yalnızca baba (n=2), yalnızca anne (n=2), uyku arkadaşı (n=2), kardeş (n=1), büyükanne/dede (n=1) ve diğer (n=1) kişilerin eşlik ettiği görülmüştür. 3 kitapta sürece eşlik eden kişiye ait unsurlar bulunmamaktadır.

Uyku zamanı rutinleri temasının alt temaları kitaplardan alınan örnek cümlelerde aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir. Örnek verilecek alt temalar seçilirken, araştırmadaki tüm alt temalar göz önünde bulundurulmuş ve incelenen kitaplardan en az bir örnek cümleye yer verilecek şekilde belirlenmiştir.

Birlikte kitap/öykü/masal okuma alt teması

“Hmmm! Mis gibi kokuyor yatağım. Annem masal okurken ben de uykuya dalarım.” (K9)

“Küçük porsuk senin yardımınla odasını topladı, yemeğini yedi, dişlerini fırçaladı. Peki şimdi sırada ne var? Küçük Porsuk’un babası ‘Kitap okuma vakti geldi.’ dedi. Küçük Porsuk, ‘Yaşasın! Hadi hemen başlayalım!’ dedi neşeyle.” (K14)

“İyi uykular”, “Tatlı rüyalar” dileği alt teması

“Bak işte geldi uykusu... Esne... Yavaşça yatır yatağına, ört üstünü usulca. Bir de iyi geceler öpücüğü yanağına... Tatlı rüyalar, minik aslan...” (K13)

Pijamaların giyilmesi alt teması

“Haydi bakalım, pijamalar giyilsin; en güzel kitap seçilsin. Bir düğmeni ilikle. İki düğmeni ilikle... Haydi çabuk fareler, masal dinlemek isteyenler doğruca yatağına girsinler!” (K6)

“Babası ‘Saat geç oldu Elif, hadi pijamalarını giy ve dişlerini fırçala.’ dedi. Elif pijamalarını giydikten sonra dişlerini fırçaladı. Annesi ona iyi geceler öpücüğü verdi...” (K2)

Tablo 3. İncelenen kitaplardan elde edilen uyku belirtileri, uyku zamanı ve uyku sırası durumlar temalarına ilişkin bulgular

	Alt Temalar	Kitaplar	n
Uyku belirtileri	Esname	K2, K3, K4, K6, K9, K11, K13, K15	8
	Gözlerin kapanması	K5, K9, K13, K15, K17	5
	Yorgun hissetme	K6, K13, K14	3
	Belirtilmemiş	K1, K7, K8, K10, K12, K18	6
Uyku zamanı	Karanlık/akşam/gece olduğunda	K2, K4, K5, K6, K7, K8, K10, K12, K13, K15, K16, K18	12
	Geç olduğunda	K1, K2, K4, K14	4
	Saat 21.00’da	K1, K2, K5, K9	4
	Belirtilmemiş	K3, K11, K17	3
Uyku sırası	Gözlerin kapalı olması	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10, K11	10
	Rüya görme	K4, K5, K9, K12	4
	Horlama	K13, K15, K17	3
	Belirtilmemiş	K14, K16, K18	3

Tablo 3’e göre, kitaplarda uyku belirtilerinden sırasıyla esneme (n=8), gözlerin kapanması (n=5) ve yorgun hissetme (n=3) alt temalarına değinilmiş; 6 kitapta ise uyku belirtileriyle ilgili bir içeriğe rastlanmamıştır.

İncelenen kitaplarda uyku zamanı, en çok karanlık/akşam/gece olduğunda (n=12) olarak ifade edilmiştir. Kitaplarda belirtilen zamanlar dışında, geç olduğunda (n=4) ya da saat 21.00’da (n=4) uyunması gerektiğine dair içerikler bulunmaktadır. Uyku zamanının karanlık/akşam/gece olmasına ve saat 21.00 olmasına ilişkin içerikler, tabloda gösterilen kitapların tümünde görsel şekilde sunulmuş ve bazılarında metinler ile desteklenmiştir. Üç kitap, uyku zamanına ilişkin görsel ya da cümle içermemektedir.

Uyku sırası durumlar temasının alt temaları incelendiğinde ise, sırasıyla gözlerin kapalı olması (n=10), rüya görme (n=4), horlama (n=3), incelenen kitaplarda uyku sırasında yaşanan durumlar olarak ele alınmıştır. 3 kitapta uyku esnasında yaşanan durumlara ilişkin içeriğe rastlanmamıştır.

Uyku belirtileri temasında “gözlerin kapanması” ve uyku sırasında “gözlerin kapalı olması” alt temaları belirlenirken “gözlerin kapanması” uykumuzun geldiğinin bir belirtisi olan göz kapaklarının düşmesini ifade ederken; “gözlerin kapalı olması” uyku esnasındayken yaşanan ve dışarıdan gözlemlenen bir durumu ifade etmektedir. Bu nedenle, bu iki alt tema ayrı temalarda ele alınmıştır.

İncelenen kitaplardan uyku belirtileriyle ilgili alınan örnek cümleler aşağıdaki gibidir:

Esneme alt teması

“Esneme geldiği zaman, onu durdurmak çok zordur. Esnemeyi durdurmak tıpkı yağmuru durdurmaya çalışmak gibidir... Esneme geldiği zaman ondan kurtulamazsın. Kovalasan da gitmez. Sadece dikkatli olmak ve gözleri açık tutmak gerekir. Yoksa farkına varmadan bir esnersin, sonra bir daha esnersin veeee...Uykuya dalarsın.” (K3)

Gözlerin kapanması alt teması

“İşte bak yavaş yavaş geliyor uykusu...Uyusun da büyüsün kapanyor mu gözleri?” (K13)

Yorgun hissetme alt teması

“Ormanın derinliklerinde, bir ağacın dibinde, ışık yanyor kulübede. Acaba kim var içinde? Minik pencerelerden gözetleyince, minicik kapıdan bakınca dört farecik görünüyor içeride. Mitzi yorgun, Boni uykulu, Peri gözyaşı döküyor, Cano hıçkırarak ağlıyor...Mitzi esniyor bir kere. Boni esniyor iki kere. Anne ve babası sesleniyor: Farecikler, yataklarınız sizi bekliyor!” (K6)

Uyku sırası durumlar temasının alt temalarını yansıtan alıntı cümlelerden bazıları şu şekildedir:

Rüya görme alt teması

“Oysa bilse ki herkes uyur geceleri. Anneler, babalar, kuşlar, tırtıllar...Çiçekler, böcekler, saatler ve bulutlar... Herkes gözlerini kapar ve rüyaya dalar.” (K5)

Horlama alt teması

“... Sonunda babası kendi uykusunu bulmuş olacak ki, horlamaya başlamış.” (K15)

“Bütün hayvanlar huzurlu bir şekilde yan yana uyuyorlardı. Horluyorlar, homurdanıyorlar, şap şap ağızlarını şapırdatıyorlardı. Tabii ki minik yeduiyur dışında hepsi...” (K17)

Tablo 4. İncelenen kitaplardan elde edilen uykuyla ilgili problemler ve uyumaya yönelik öneriler/etkinlikler temalarına ilişkin bulgular

	Alt Temalar	Kitaplar	n
Uykuyla ilgili problemler	Uyumamak için bahaneler üretme	K1, K2, K4, K5, K6, K10, K11, K14	8
	Uyumak istememe	K1, K4, K5, K7, K11, K13, K14	7
	Uykuya dalamama	K2, K15, K16, K17, K18	5
	Anne/babayla birlikte uyumak isteme	K1, K8	2
	Karanlıktan korkma	K1, K8	2
	Belirtilmemiş	K3, K9, K12	3
Uyumaya yönelik öneriler/etkinlik	Öykü içinde	K1, K2, K4, K7, K8, K13, K15, K16, K17, K18	9
	Ek olarak verilmiş	K2, K8, K9, K10	4
	Belirtilmemiş	K3, K5, K6, K11, K12, K14	7

Tablo 4 incelendiğinde uykuyla ilgili problemlerden en fazla uyumamak için bahaneler üretme (n=8) ve uyumak istememe (n=7) probleminin yer aldığı görülmektedir. Bunlar dışında kitaplarda yer verilen diğer problemler ise uykuya dalamama (n=5), anne/babasıyla birlikte uyumak isteme (n=2), karanlıktan korkma (n=2) problemleri olmuştur. Üç kitapta, uykuyla ilgili problem durumlar belirtilmemiştir.

Çeşitli uyku problemlerine öneriler/etkinlikler verilip verilmeme ve nasıl verilme durumları incelenerek, öykünün içinde (n=9) ve ek olarak (n=4) sunulduğu bulunmuştur. Yedi kitapta ise uykuyla ilgili problemlere yönelik öneri ya da etkinlik sunulmamıştır.

İncelenen kitaplarda yer alan uykuyla ilgili problemlerin her birine kitaplardan alıntı cümleler ile örnek verilmiştir:

Uyumamak için bahaneler üretme alt teması

“Annesi, Elif’in mutfağa girdiğini görünce, ‘Sen hala uyumadın mı?’ diye sordu şaşkınlıkla. ‘Karnım çok acıktı anne.’ dedi Elif. —Elif, akşam yemeğini yedin, ardından meyve yedin. Karnın aç değildir, sana öyle gelmiştir. Hem dişlerini de fırçaladın.” (K2)

“Yarın erken yatsam? Hem tavşancık da geç yatmak istiyor! Küçücük bir tavşancığa hayır diyemezsin değil mi? Esne... O esneme değildi bir kere! Sadece gerindim.” (K4)

“Uyku saati gelince önce bir bardak su ister. Sonra biraz daha oyun. Ve son olarak bir kitap daha.”
(K5)

Uyumak istememe alt teması

“Ama her akşam aynı hikaye... İşte böyle başlıyor: ‘Uyumak istemiyorum’. Ben de nazikçe anlatmaya çalışıyorum... ‘Hayır, hayır, hayır! Uyumayacağım!’ diye bağırıyor.” (K1)

“Bir zamanlar, güneş battığı halde uyumak istemeyen küçük bir kız varmış. Annesine ‘Yorgun değilim.’ demiş.” (K7)

Uykuya dalamama alt teması

“Çok eskiden bir koyun, uyumak için içinden tavukları sayarmış. Ama her tavuk durup bir hikaye anlattığından sayma işi hiç bitmez ve koyun bir türlü uykuya dalamazmış.” (K16)

“Minik yediyur yatağında döndü durdu. Önce soluna, sonra sağına yattı. Esnemek için ağzını kocaman açtı. Ama olmuyordu. Uyuyamıyordu.” (K17)

Anne/babasıyla birlikte uyuma

“Dışarısı çok karanlık ve esiyor kuvvetli rüzgarlar. Başka bahan istemem, ben burada kalıyorum. Annem sağımda yatar, babam da solumda, diyorum.” (K8)

Karanlıktan korkma

“... ‘Korkuyorum’, demiş Küçük Ayı. ‘Neden korkuyorsun?’ diye sormuş Büyük Ayı. ‘Karanlığı sevmiyorum.’ demiş Küçük Ayı.” (K18)

Öykünün içinde veya ek olarak kitapta bulunan çeşitli öneriler/etkinlikler alıntılanarak aşağıda verilmiştir:

Öykü içinde verilen öneriler/etkinler

“Elif, uykusunun gelmesi için bir oyun oynamayı düşündü. Hikayedeki çocuk uyumak için koyunları sayıyordu. Elif de kedileri saymaya karar verdi. Kendi kendine saymaya başladı: “Yatağın üzerinde zıplayan bir kedi, iki kedi, üç kedi...” (K2)

“...’Uykum yok.’ demiş. Annesiyle babası başlarını sallayıp uyumak zorunda olmadığını söylemiş. Yine de pijamasını giymesi gerekiyormuş. Küçük kız, en sevdiği pijamasını seçmiş... ‘Hiç uykum yok.’ demiş. Annesiyle babası ‘Tamam.’ demiş. Yine de yüzünü yıkayıp dişlerini fırçalasa iyi olurmuş. Küçük kız da öyle yapmış... kendini çok iyi hissetmiş. Sonra, yatağına girmeyi çok sevdiği için öyle yapmış...” (K7)

“Uykuya dalmak o kadar da zor değil. Gözlerini kapa ve hep güzel şeyler düşün, ne kadar kolay olacağını göreceksin... Rahatlamış halde öteki hayvanlara sokuldu. Yedi ay boyunca yapacağı harika şeyleri düşünmeye başladı...” (K17)

Ek olarak verilen öneriler/etkinlikler

“Yatağına gitmeden önce fazla heyecan yaratan etkinlikler ve oyunlardan uzak durun.” (K8)

“Çocuğu ürküten ve korkularını körükleyen çizgi filmlerden uzak tutun.” (K8)

“Çocuğunuzun sizin yatağınızda ya da koltukta uyuyakalıp kendi yatağına kucakta taşınmasına izin vermeyin. Gecenin bir vakti uyandığında kafası karışacak ve tek başına daha zor uyuyacaktır.” (K8)

“Çok enerjikken, aktif haldeyken, çevredeki uyaranlar fazlayken, uyku haline geçmek zor olabilir. Uyku zamanı geldiğinde gerekli çevresel koşulları sağladığımızdan ve yavaş yavaş aktif konumdan sakin bir moda geçmekte olduğumuzdan emin olmalıyız.” (K10)

“Yetişkinler gibi çocuklar da her gün aynı saatte yatmaktan verim alır. Benzer saatlerde yatınca, vücut akşam aynı saatte yatmayı beklemeye başlar. Bu düzeni oturtmak için yatma vaktinin geldiğini belli eden bir rutin yararlı olabilir.” (K10)

Parmak oyunu etkinliği: “Uykum geldiğini gözlerim bana anlatır (gözler ovuşturulur), hemen ayağına kalkar (ayağına kalkma hareketi yapılır), dişlerimi fırçalarım (diş fırçalama hareketi yapılır)... (K9)

Çalışmanın amacı doğrultusunda incelenen resimli çocuk kitaplarında “uykunun önemi” ile ilgili bulgular, zinde olmayı (K1), yorgun olmamayı (K2) ve güçlü olmayı sağlama (K7) olarak üç alt temada toplanmıştır ve yalnızca bu üç kitapta uykunun öneminden bahsedilmiştir. Diğer 15 kitapta, uyumanın önemine ilişkin bulgulara ulaşamamıştır.

Kitaplarda, çocukların “uyuma yerine” ait içerikler resimle ya da yazıyla ifade edilmiş, 12 kitapta uyku öncesinde hazırlık sürecine ebeveynler ya da diğer kişiler eşlik etse de uykuya kendi odasında

ve kendi yatağında geçtiği (K1, K2, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K12, K13, K14, K15) belirlenmiştir. Diğer kitaplarda koltukta (K11), koltukta ve ebeveynin kucağında (K18), yumuşak ayının kucağında (K17) uykuya geçildiği gösterilmiş ve 2 kitapta (K3, K4) ise uyuma yeri belirtilmemiştir.

Çalışmanın diğer bir bulgusu, karakterlerin öykü içinde “uykuyla ilgili sordukları sorular”dır. Bu sorulara, 7 kitapta yer verilmiş (K1, K2, K7, K8, K11, K16, K17) ve diğer 12 kitapta uykuyla ilgili soru sorulmadığı görülmüştür. Aşağıda kitaplarda yer alan sorular alıntılanarak sunulmuştur:

“Ben de seninle uyuyabilir miyim?” (K1)

“Ben nerede uyuyacağım?” (K8)

“Canavarlar gerçekten var mıdır baba?” (K2)

“Canavar var mı diye yatağın altına bakar mısın?” (K11)

“Dünyadaki her şey uyur mu?” (K7)

“Uyumak için üçe kadar saymak yeterli mi anne?” (K16)

“Yedi ay boyunca uyumam mı lazım?” (K17)

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışma, 2-8 yaş grubuna yönelik olan ve uyku alışkanlığıyla ilgili yazılmış resimli çocuk kitaplarının uykuya ilişkin temalarının belirlenmesi ve incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

İnceleme sonucunda araştırmada, (1) uyku zamanı rutinleri ve (2) sürece eşlik eden kişiler, (3) uyku belirtileri, (4) uyuma zamanı ve (5) uyku sırası durumlar, (6) uykuyla ilgili problemler ve (7) uyumaya yönelik öneriler, (8) uykunun önemi, (9) uyuma yeri ve (10) uykuyla ilgili olan sorular olarak 10 temayla ilgili içeriklerin yer aldığı saptanmıştır. İncelenen kitaplarda en çok uyku zamanı rutinleri ve uykuyla ilgili problemler temalarının ele alındığı tespit edilmiştir. Kitaplarda içeriği en az bulunan temanın ise uykunun önemi teması olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada, incelenen kitaplardaki ana karaktere insan ya da hayvan olarak eşit düzeyde yer verildiği bulunmuştur. Çocuk kitaplarında yer alan karakterler, çocukların karakterle özdeşim kurlmaları ve benimsemeleri açısından önemlidir (Mardi, 2006). Bedford’ göre (2012), hayvan karakterleri kullanılan çocuk kitapları, çocukların davranışları üzerinde etkili olabilmektedir. Peker ve Ahi (2019), hayvan karakterlerinin olay örgüsüne uygun şekilde kitaplarda kullanılmasının, erken yaşlarda olumlu tutumlar geliştirebileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, çalışmada incelenen

kitapların olumlu özellikler içeren insan ve hayvan karakterlerini kullanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Uyku rutinlerine bakıldığında, kitaplarda en çok yatağına yatma/uykuya hazırlanma, uykuya geçiş nesnesi kullanma, birlikte kitap/öykü/masal ve dişlerin fırçalanması uygulamalarının yapıldığı saptanmıştır. Çocuk kitaplarında uykuya geçiş nesnesi olarak en çok yumuşak oyuncaklar tercih edilmiştir. Bunlar dışında, takiben “İyi uykular”, “Tatlı rüyalar” dileği, iyi geceler öpücüğü, pijamaların giyilmesi, banyo yapmak/yüz yıkamak, sarılma, şarkı/ninni söyleme ve en az olarak yatmadan önce bir şeyler içmek ve tuvalete gitmek rutinlerinin gerçekleştirildiği görülmüştür. Deniz Elmalı ve Baykan (2020), uyku öncesinde rutinler gerçekleştirmenin, zihnin uykuya hazırlanmasında kolaylaştırıcı etkilerinin olduğunu ifade etmiştir. Yapılan çalışmalarda, uyku öncesinde kitap okuma/masal anlatma, ninni söyleme, sallama, sevdiği oyuncakı verme, bebek battaniyesine sarılma, bitki çayı içirme, banyo yaptırma gibi uyku rutinlerinin kullanıldığı görülmüştür (Owens ve Witmans, 2004; Sadeh ve diğ., 2009; Weissbluth, 2015). Mindell, Leichman, Lee, Williamson ve Walters (2017) tarafından yapılan deneysel bir çalışmada ise banyo, masaj gibi uyku zamanı rutinlerinin bebeklerin uykuya daha kolay geçmesini, uykunun daha verimli geçmesini sağladığı bulunmuştur. Alan yazından elde edilen bilgiler doğrultusunda, uyku öncesindeki rutinlerin, çocukların uyku düzeni için önemli olduğu söylenebilir. Söz konusu çalışmada incelenen kitapların içeriğinde bu rutinlerin yer alması, okuyucular ve ebeveynlere, çocuklarına uyku alışkanlığı kazandırmada kullanılabilecek rutinler açısından fikir sağlayabilir.

İncelenen kitapların yarısında, çocuğun rutinleri gerçekleştirmesi sürecinde anne ve babanın birlikte eşlik ettiği tespit edilmiştir. Diğer kitaplarda ise, yalnızca anne ya da babanın, uyku arkadaşının, kardeşin veya diğer aile büyüklerinin eşlik ettiği görülmüştür. Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde, genellikle bebeğin uyku zamanı rutinlerinin değerlendirilmesi için katılımcılar anne olarak belirlenmiştir (Mindell, Telofski, Wiegand ve Kurtz, 2009; Mindell ve diğerleri 2017; Okur Fatih ve Köksal Akyol, 2020). Türkbay ve Sökmen (2001), anne ve babaların bebekleri için düzenli uyku alışkanlıkları kazandırmada en önemli kişiler olduğunu dile getirir. Bu nedenle, her süreçte olduğu gibi uyku düzeni oluşturma sürecinde de incelenen kitaplarda yer aldığı şekilde anne ve babanın birlikte çocuğa destek olması önemlidir.

Çalışmada, kitaplarda uykunun geldiğini belirten uyku belirtileri olarak esneme, gözlerin kapanması ve yorgun hissetme durumlarına yer verildiği bulunmuştur. İşsever, Akçay Didişen ve Bal Yılmaz (2021) tarafından yapılan bir çalışmada esneme, gözünü ovuşturma, kulağını çekiştirme durumlarından uyku belirtileri olarak bahsedilmiştir. Okur Fatih ve Köksal Akyol'un (2020)

yaptıkları çalışmada ise anneler, bebeklerinin uykuları geldiklerinde huysuzlanmak, esnemek, gözlerini ovuşturmak ve ağlamak gibi davranışlarda bulunduğunu dile getirmiştir. Bu açıdan ele alındığında kitaplarda yer alan ve ortaya çıkan uyku belirtilerinin alan yazınla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Uyuma zamanına ilişkin bulgulara göre, incelenen kitaplardan 15'inde uyuma zamanının resimle betimlendiği ve en çok karanlık, akşam ya da gece olduğu zaman gösterilmiştir. Bunun yanı sıra kitapların bazılarında geç olduğunda ve saat 21.00'da uyuması gerektiği ile ilgili içeriklerin de bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kitaplarda "geç oldu" ifadesinin küçük çocuklar için açıklayıcı olmadığı ve daha somut olması gerektiği düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada, yetişkinlerden ve yeni yürümeye başlayan çocuklardan alınan uyku elektroensefalografisi (EEG) bulguları, gündüz şekerleme uykusunun, uykuya daha zor geçme gibi durumlarla gece uykusunu azalttığını göstermiştir (Koch, Soussignan ve Montagner, 1984; Tikotzky ve Sadeh, 2001). Alan yazın incelendiğinde, karanlıkta uymanın, büyüme hormonunun salımını arttıran ve uyumamıza yardımcı olan melatonin hormonunu arttırdığı görülmektedir (Higuchi, Motohashi, Liu ve Maeda, 2005; Wood, Rea, Plitnick ve Figueiro, 2013). Bu bakımdan, kaliteli bir uyku için akşam uykusunun önemli olduğu sonucuna ulaşılabilir. Kitaplarda uyuma zamanının verilmesinin yanı sıra, sabah olduğunda uyanıldığı ve bütün gece uyuması gerektiğiyle ilgili uyanma zamanına ve ne kadar uyuması gerektiğine ilişkin ifadelerin iki kitap dışında yer almadığı görülmüştür. Bazı kitaplarda, gündüz uyanık olmayı ve gece uyumayı niteleyen resimlerle çocukların çıkarım yapması bekleniyor olabilir. Gönen ve Işıtan (2006)'a göre çocuk kitapları yalnızca bilgi verici şekilde olmamalıdır. Kitaplardaki karakterler çocukları düşünmeye yönlendirmelidir. Bu açıdan bakıldığında çocuklara öykü içerisinde bilgilerin açıkça verilmesinin yanı sıra onları düşünmeye teşvik edecek şekilde sunulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Kitaplarda uyku sırasında yaşanan durumların, gözlerin kapalı olması, rüya görme ve horlama şeklinde belirtildiği görülmüştür. Bu durumda çocuklara uyku sırasında oluşabilecek durumlar hakkında farkındalık sağlanmak isteniyor olabilir.

Yapılan çalışmada, kitaplardaki olaylarda uyku problemlerinden, en çok uyumamak için bahaneler üretme ve uyumak istememe problemlerinin yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. İçeriğinde uyumamak için bahaneler üretme alt teması yer alan sekiz kitaptan beş tanesinde uyku bağlamında mizaha yer verilmiştir. Can, Kılınçcı ve Şeker (2022) tarafından yapılan araştırmada, okul öncesi çocukların genel olarak mizahi öğeler içeren kitaplardan hoşlandıkları belirtilmiştir. Bazı çocuklar için uyku gerçekten sorun olabilir. Bu soruna yönelik olarak yazar-çizerler süreci mizahi öğelerle zenginleştirebilir. Bunlar dışında kitapta yer verilen diğer problemlerin uykuya dalamama, anne/babasıyla birlikte uyumak isteme, karanlıktan korkma problemleri olduğu tespit edilmiştir.

Sadeh ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmalarda küçük çocukların %20 ve %30'unda uyku problemleri görüldüğü ifade edilmiştir. Okur Fatih ve Köksal Akyol'un (2020) çalışmasında bebeklerin en çok uyumak istememesi, anneyle uyumak istemesi, çok kısa uyuma ve sık uyanma gibi problemler yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu açıdan incelendiğinde, uyku problemlerinin kitaplarda ele alınması önemli bulunmuştur. İncelenen kitapların yarısından fazlasında, çocukların yaşadığı uyku problemlerine yönelik olarak öneriler/etkinlikler yer almaktadır. Alan yazında da yer alan uykuyla ilgili çeşitli problem durumlarında, incelenen kitaplara benzer şekilde ebeveynlere uyku rutinleri oluşturmak (Mindell ve diğerleri, 2009; Mindell ve diğerleri, 2017; Sadeh ve diğerleri, 2009), çocuğun odasını karanlık ve uygun ısıda hazırlamak (Galland ve Mitchell, 2010), çocuğun ayrı yatmasını sağlamak (Mindell, Sadeh, Wiegand, How ve Goh, 2010) gibi öneriler verilmektedir. Sonuç olarak, ilgili konunun çocuk kitaplarında yer almasının ebeveynlere ve okuyuculara yarar sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre uyku, en temel ihtiyaçlardandır ve nefes alma, yemek yeme gibi hayati bir önemi vardır (Burlison, 2014; Maslow, 1943). Amerikan Psychological Association [APA]'da (2014), uykunun yaşamsal öneminin olduğunu ve yetersiz uykunun kalp hastalığı, diyabet, obezite, depresyon gibi hastalıklara yakalanma risklerini arttırdığını ifade etmektedir. Bu çalışmada uykunun önemi yalnızca üç kitapta zinde olmayı, yorgun olmamayı ve güçlü olmayı sağlama şeklinde ele alınmıştır. Tuncer (2000), çocuk edebiyatı eserlerinin yetişkinlere göre olan bir temanın basite indirgenmiş hali olarak görülmesinin yanlış olduğunu ifade etmektedir. Alkan Ersoy ve Bayraktar (2018), erken çocukluk dönemine seslenen çocuk kitaplarının basit bilgiler içeren, eğlenceli, günlük yaşantıları ele alan ve ilgilerine yönelik özelliklere sahip olması gerektiğini ifade etmiştir. Bassa (2013) ise, resimli çocuk kitaplarında çocukların açıklamaya gerek duymaksızın resimlerden öyküye ilişkin çıkarımlar sağlayabildiklerini dile getirmiştir. Bu bağlamda, resimli çocuk kitaplarında ilgili konuya ilişkin içeriklerin, çocuğun yaş ve gelişim düzeyine uygun şekilde verilmesinin önemli olduğu fakat yetişkinler için önemli görülen tüm bilgilerin çocuk kitabında yer almaması gerektiği düşünülmektedir.

Çalışmada incelenen kitaplarda çocukların uyuma yerleri, görsel olarak ve yazıyla ifade edilmiş ve çoğu kitapta çocukların kendi yatağı ve kendi odasında uykuya geçtiği sonucuna ulaşılmıştır. Çok az kitapta (n=3) ise karakterin koltukta ve/veya kucakta uykuya geçtiği gösterilmiştir. Yapılan çalışmalarda, çocukların ebeveyniyle yatak paylaşımı yapmasının uyku problemlerini arttırdığı (Mindell, ve diğerleri, 2010), ayrı bir odada ve kendi yatağında uyumasının düzenli uyku alışkanlığı sağlamada faydalı olduğu bulunmuştur (Buxton ve diğerleri, 2015; Sadeh ve diğerleri, 2009). Başka bir çalışmada uykuları düzensiz olan çocukların desteklenmesinde ebeveynlere, çocukların ayrı

odada ve kendi yataklarında uyumaları gerektiği önerilmiş ve uygulamaları istenmiştir (Kaya, Açar ve Güneş, 2018). Bu çalışmalardan yola çıkarak, incelenen kitaplarda karakterin uyuma yerinin kendi yatağı ve kendi odası olarak verilmesi önemli görülmektedir. Ayrıca, bu durumun çocuğa kendi odasında ve kendi yatağında yatma alışkanlığı kazandırması açısından katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kitaplarda bulunan sorulara ilişkin bulgulara bakıldığında, yedi kitapta karakterin uykuya ilgili sorular sorduğu tespit edilmiştir. Bu sorulardan iki tanesinin uyuma yeriyle, iki tanesinin gerçek olmayan varlıklardan korkmayla ilgili olduğu; diğer üç sorunun ise uyuyan diğer varlıklar, uykuya dalma süreci ve uyku süresiyle ilgili olduğu bulunmuştur.

Çalışmanın sonucunda, incelenen kitapların çoğunda uyumak istemeyen, uykuya dalamayan vb. problemi olan ve problemi çözüme kavuşan karakterlerin olmasıyla birlikte, yalnızca bir kitapta (K9) uykuyu çok sevdiğini söyleyen ve rahatlıkla uyuyan bir karakterin olduğu görülmüştür. Kitaptaki karakterlerin, duygu ve davranışlarıyla, problemlere karşı tutumlarıyla etkili bir özdeşim ögesi olduğu dile getirilmektedir (Mardi, 2006). Gönen ve diğerleri (2016) de yaptığı çalışmalarında, çocuk kitapları sayesinde çocukların farklı durumları görerek, durumlara uygun bakış açısı geliştirdikleri belirtilmiştir. Bu açıdan, bu durumun kitapların uyku problemi yaşayan çocuklar ve ebeveynleri için destekleyici bir rolü üstlendiği düşünülebilir.

Araştırmanın diğer bir sonucunda ise, incelenen kitaplardan beş tanesinin etkileşimli öyküler içerdiği belirlenmiştir. Etkileşimli öyküler, çocuklardan öyküdeki olayı kendi yaşamıyla ilişkilendirme, çocuğa öyküdeki olaylarla ilgili sorular sorma, öyküdeki bir ifadeyi tamamlama gibi etkileşimleri içermektedir (Yıldız Bıçakçı, Er ve Aral, 2018). Böylece çocuklar için kitap okuma süreci daha ilginç ve motive edici hale gelmekte; çocuklar kitapları daha çok içselleştirmekte ve davranışlarını düzenleyebilmektedir (Justice ve Pence, 2005). Bu açıdan, kitapların çocuğa soru sorma ya da yönergeler verip yapmasını isteme şeklinde etkileşim içermesinin çocuklara kitap aracılığıyla uyku alışkanlığı kazandırma açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Elde edilen tüm sonuçlara bakıldığında, uyku alışkanlığıyla ilgili olan resimli çocuk kitaplarında yer alan temalar, alan yazın bilgileri ve çalışma sonuçlarıyla uyumluluk göstermektedir. Çalışmada incelenen çocuk kitaplarının, çocukların yaş ve gelişim düzeylerine uygun olduğu ve çocukların uyku alışkanlıklarına olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçları doğrultusunda aşağıdaki öneriler verilebilir:

Yazarlar ve yayınevleri;

Uykuyla ilgili olan resimli çocuk kitaplarında, çocuğun yaş ve gelişimine uygun düzeyde uykunun önemi, uyku süresi ve uyanma zamanı konularına ait kurgu ve görselleri arttırabilir.

Çocuğa öyküyle ilgili sorular soran ya da çocuğa yönergeler verip gerçekleştirmesi istenen etkileşimli resimli çocuk kitapları sayısını arttırabilir.

Resimli çocuk kitaplarında, uyku problemlerine yönelik ebeveynler için öneriler ve etkinlikler öykünün içinde veya öyküye ek olarak kitapların arkasında daha fazla verilebilir. Bu öneriler ebeveynlere olduğu gibi eğitimciye yönelik olarak da eklenebilir.

Ebeveynler, çocukları için uyku alışkanlığı kazandırma sürecinde resimli çocuk kitaplarından faydalanabilir.

Eğitimciler, uykuyla ilgili kitapları kullanarak etkileşim içeren bir program oluşturabilir ve uyku alışkanlığı üzerindeki etkilerini inceleyebilir.

Ayrıca, araştırmamız öz bakım becerilerinden yalnızca uyku becerisiyle ilgili olan resimli çocuk kitaplarıyla sınırlıdır. Araştırmamızın genişletilerek, diğer öz bakım becerileriyle ilgili (beslenme, giyinme, kişisel temizlik ve bakım, tuvalet eğitimi) resimli çocuk kitaplarının incelenmesi şeklinde tekrarlanması gelecek araştırmalar için bir öneri olabilir.

KAYNAKÇA

- Amerikan Psychological Association [APA]. (2014). *Getting a good night's sleep: How psychologists help with insomnia*. <https://www.apa.org/topics/sleep/disorders>
- Alkan Ersoy, Ö., & Bayraktar, V. (2018). Okul öncesi dönemde çocuk edebiyatı kavramı ve çocuk kitaplarının özellikleri. İçinde A. Turla (Ed.), *Çocuk Edebiyatı* (s. 52-83). Ankara: Hedef CS Yayıncılık.
- Anggerainy, S. W., Wanda, D., & Nurhaeni, N. (2019). Music therapy and Story telling: Nursing interventions to improve sleep in hospitalized children. *Comprehensive Child And Adolescent Nursing*, 42(1), 82-89.
- Bassa, Z. (2013). Çocuk kitaplarında resimleme. İçinde M. Gönen (Ed.), *Çocuk edebiyatı* (s.179-221). Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık.
- Bedford, A. W. (2012). Children's books: Animal antics. *Childhood Education*, 88(3), 195-198.
- Benington, J. H. (2000). Sleep homeostasis and the function of sleep. *Sleep*, 23(7), 959-966.
- Boardman, K., & Levy, R. (2019). 'I hadn't realised that whilst the babies and toddlers are sleeping, the other children can't get to the books!' The complexities of 'access' to early reading resources for under-threes. *Early Years*, 1-15.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9 (2), 27-40.
- Burleson, S. E., & Thoron, A. C. (2014). Maslow's hierarchy of needs and its relation to learning and achievement. Retrieved November, 12, 2019.
- Buxton, O. M., Chang, A. M., Spilsbury, J. C., Bos, T., Emsellem, H., & Knutson, K. L. (2015). Sleep in the modern family: protective family routines for child and adolescent sleep. *Sleep health*, 1(1), 15-27.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2019). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, B., Kılınççı, E., & Şeker, P. T. (2022). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Resimli Öykü Kitapları ile İlgili Tercihleri. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 240-252.
- Chindamo, S., Buja, A., DeBattisti, E., Terraneo, A., Marini, E., Perez, L. J. G., ... & Gallimberti, L. (2019). Sleep and new media usage in toddlers. *European Journal of Pediatrics*, 178(4), 483-490.
- Combs-Orme, T., Holden Nixon, B., & Herrod, H. G. (2011). Anticipatory guidance and early child development: pediatrician advice, parent behaviors, and unmet needs as reported by parents from different backgrounds. *Clinical Pediatrics*, 50(8), 729-737.
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), 323-337.
- Dahl, R. E. (1996). The regulation of sleep and arousal: Development and psychopathology. *Development and psychopathology*, 8(1), 3-27.
- Demiriz, S., & Dinçer, Ç. (2000). Okulöncesi dönem çocuklarının öz bakım becerilerinin annelerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), 58-65.
- Dilek, A. (2015). 3-6 yaş resimli hikaye kitaplarında yer alan resimlerde öz bakım becerilerinin incelenmesi. 2. Kıbrıs Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, Kıbrıs.

- Dirican, R. (2013). *3-6 yaş grubu çocuklarına yönelik yayımlanan resimli hikaye kitaplarının bazı temel değerler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dirican, R., & Dağlıoğlu, H. E. (2014). 3-6 yaş grubu çocuklarına yönelik yayımlanan resimli hikaye kitaplarının bazı temel değerler açısından incelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE*, 3(2), 44-69.
- Elmalı, A. D., & Baykan, B. (2020). Fırtınanın ortasında güzel rüyalar: COVID-19 Pandemisi ve uyku/Sweet dreams in the middle of a storm: COVID-19 Pandemic and sleep. İçinde B. Çakmakoğlu, S. S. Ekmekçi, U. C. Küçüksezer, V. Yılmaz, & G. Deniz (Eds.), *COVID-19: Moleküler ve Klinik Yaklaşım/COVID-19: Molecular and Clinical Approach* (s. 219-229). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınevi.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115.
- Galland, B. C., & Mitchell, E. A. (2010). Helping children sleep. *Archives of disease in childhood*, 95(10), 850-853.
- Gönen, M., & Işıtan, S. (2006). *Resimli çocuk kitaplarının benlik kavramıyla ilgili konuları içermesi yönünden incelenmesi*. II. Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Sempozyumu: Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gönen, M., Karakuş, H., Uysal, H., Kehci, A., Ulutaş, Z., & Kahve, Ö. (2016). Resimli çocuk kitaplarının içerik ve resimleme özelliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(4), 724-735.
- Gözün Kahraman, Ö., & Ceylan, Ş. (2018). 0-3 yaş grubu çocukların uyku alışkanlıklarının belirlenmesi/Determining the sleeping habits of toddlers aged 0-3. *Journal Of History Culture and Art Research*, 7(3), 607-620.
- Gregory, A. M., & Sadeh, A. (2016). Annual research review: Sleep problems in childhood psychiatric disorders—A review of the latest science. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(3), 296-317.
- Gregory, A. M., Agnew-Blais, J. C., Matthews, T., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2017). ADHD and sleep quality: longitudinal analyses from childhood to early adulthood in a twin cohort. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(2), 284-294.
- Higuchi, S., Motohashi, Y., Liu, Y., & Maeda, A. (2005). Effects of playing a computer game using a bright display on presleep physiological variables, sleep latency, slow wave sleep and REM sleep. *Journal of sleep research*, 14(3), 267-273.
- Işıtan, S. (2016). Özel amaçla yazılmış çocuk kitapları. *Turkish Studies (Elektronik)*, 11(4), 471-492.
- İşsever, O., Akcay Didişen, N., & Bal Yılmaz, H. (2021). Çocuk bakımında önemli bir konu: Güvenli uyku ve uyku eğitimi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 157-161.
- Kahraman, B. (2018). *3-12 Aylık bebeklerin uyku alışkanlığı ve uyku sorunları ile ilişkili faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Karaçam, Z., & Dinçer, M. N. (2020). Sıfır-on iki aylık bebeklerin uyku ve dışkılama özellikleri, beslenme şekli ve sorunları ile ilişkisi. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17, 62-69.
- Kaya, G., Açar, D., & Güneş, G. (2018). 0-12 yaş çocuklarda problem davranışları olumlu yönde geliştirme süreci. *Pamukkale University Journal Of Social Sciences Institute/Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 167-187.

- Koch, P., Soussignan, R., & Montagner, H. (1984). New data on the wake-sleep rhythm of children aged from 2 1/2 to 4 1/2 years. *Acta Paediatrica*, 73(5), 667-673.
- Kuhl, P. K. (2011). Early language learning and literacy: Neuroscience implications for education. *Mind, Brain and Education*, 5(3): 128–142.
- Mardi, H. Ö. (2006). *Çocuk kitapları resimlemede karakter yaratma* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M., (1994). *Qualitative Data Analysis* (Second Edition). Sage Publications, London, UK.
- Mindell, J. A., Leichman, E. S., Lee, C., Williamson, A. A., & Walters, R. M. (2017). Implementation of a nightly bedtime routine: How quickly do things improve?. *Infant Behavior and Development*, 49, 220-227.
- Mindell, J. A., Sadeh, A., Kohyama, J., & How, T. H. (2010). Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: A cross-cultural comparison. *Sleep Medicine*, 11(4), 393-399.
- Mindell, J. A., Sadeh, A., Wiegand, B., How, T. H., Goh, D. Y. T. (2010). Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Medicine*, 11(3), 274-280.
- Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). A nightly bedtime routine: impact on sleep in young children and maternal mood. *Sleep*, 32(5), 599-606.
- Okur Fatih, E., & Köksal Akyol, A. (2020). Altı-on iki aylık bebeklerin uyku düzenlerine ilişkin anne görüşleri. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 172-182.
- Owens, J. A., & Witmans, M. (2004). Sleep problems. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 34(4), 154-179.
- Palmstierna, P., Sepa, A., & Ludvigsson, J. (2008). Parent perceptions of child sleep: a study of 10 000 Swedish children. *Acta Paediatrica*, 97(12), 1631-1639.
- Peker, A., & Ahi, B. (2019). Çocuk kitaplarında yer alan hayvan karakterlerine çevre eğitimi açısından bakış: içerik analizi çalışması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(2), 287-301.
- Roxburgh, S., Zolotow, C., L'engle, M. & Kruse, G., M. (1982). Defining a good children's book. *Theory Into Practice*, 21(4), 262-267.
- Russell, D. (1994). *Literature for children: A short introduction*. U.K: Alibris.
- Sadeh, A. V. I., Mindell, J. A., Luedtke, K., & Wiegand, B. (2009). Sleep and sleep ecology in the first 3 years: A web-based study. *Journal of sleep research*, 18(1), 60-73.
- Sadeh, A., Tikotzky, L., & Scher, A. (2010). Parenting and infant sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 14(2), 89-96.
- Sağlam, A. (2007). *Anne-Baba ve öğretmenlerin okul öncesi çocuk kitaplarını değerlendirmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Simard, V., Chevalier, V., & Bédard, M. M. (2017). Sleep and attachment in early childhood: a series of meta-analyses. *Attachment & Human Development*, 19(3), 298-321.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Thorpe, K., Irvine, S., Pattinson, C., & Staton, S. (2020). Insider perspectives: the 'tricky business' of providing for children's sleep and rest needs in the context of early childhood education and care. *Early Years*, 40(2), 221-236.

- Tikotzky, L. (2017). Parenting and sleep in early childhood. *Current Opinion in Psychology*, 15, 118-124.
- Tikotzky, L., & Sadeh, A. (2001). Sleep patterns and sleep disruptions in kindergarten children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(4), 581-591.
- Tuncer, N. (2000). Çocuk edebiyatı konusunda bazı yanlış görüşler nelerdir? İçinde M. R. Şirin (Ed.), *99 Soruda Çocuk Edebiyatı* (s. 42). İstanbul: Çocuk Vakfı.
- Türkbay, T. & Söhmen, T. (2001). Çocuklar ve ergenlerde uyku bozuklukları. *Türkiye Klinikleri Psikiyatrisi*, 2: 86-90.
- Ünsal, F. Ö., & Çelik, B. (2020). Erken çocukluk döneminde kitap seçimi. İçinde Ş. Ceylan (Ed.), *Çocuk Edebiyatı* (s. 83-100). Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık.
- Veziroğlu, M., & Gönen, M. (2012). Resimli çocuk kitaplarının MEB Okul Öncesi Eğitim Programı'ndaki kazanımlara uygunluğunun incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(163).
- Weissbluth, M. (2015). *Healthy sleep habits, happy child: A step-by-step program for a good night's sleep*. Ballantine Books.
- Wood, B., Rea, M. S., Plitnick, B., & Figueiro, M. G. (2013). Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression. *Applied ergonomics*, 44(2), 237-240.
- Yaşar Ekici, F., Dulkadir, A., Deniz, B., & Şahin, E. (2017). *Çocuk kütüphanelerinde yer alan okul öncesi döneme yönelik yayınlanmış hikaye kitaplarının öz bakım becerileri açısından incelenmesi*. Uluslararası Katılımlı Çocuk Gelişimi ve Nörolojisi Sempozyumu: Sağlıklı Gelişim İçin Harekete Geçin, İstanbul, Türkiye.
- Yaşar Ekici, F., Turhan, Ş., Yılmaz, T., Kabaca, İ., Poyraz, Z. K., & Numanoglu, Y. (2016). Analyzing preschool story books published between the years of 2005-2015 in turkey in terms of conceptual, developmental and formal features. *Eurasian Education & Literature Journal*, 6, 9-23.
- Yavuz, B., & Çimen, S. (2007). Serebral Palsili Çocukların Öz Bakım Becerilerini Gerçekleştirme Düzeyleri Ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(1).
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız Bıçakçı, M., Er, S., & Aral, N. (2018). Etkileşimli öykü kitabı okuma sürecinin çocukların dil gelişimi üzerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(1), 201-208.
- Yuniartini, N. P. E. (2013). The effect of storytelling therapy before sleep in sleep quality preschool age children undergoing hospitalization in the child care room sanglah hospital denpasar. *Community of Publishing in Nursing*, 1(1).