

İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları ve Uyku Sorunlarının Bazı Okul Fonksiyonlarına Etkisi

The Influence of Sleep Habits and Sleep Problems on Some School Functions of Elementary School 2nd Level Students

(Araştırma)

Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi (2010) 24–32

Ar. Gör. Deniz KOÇOĞLU*, Ar. Gör. Dr. Makbule TOKUR KESGİN*, Ar. Gör. Hülya KULAKÇI*

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

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, ilköğretim 2. kademede öğrenim gören öğrencilerin uyku alışkanlıkları ve uyku sorunlarının okul fonksiyonları üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Kesitsel türdeki bu çalışma Ankara ile Çankaya ilçesinde yer alan bir ilköğretim okulunun 2. kademesinde öğrenim gören 203 öğrenci ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan anket formu kullanılmıştır. Veriler sınıf ortamında öğrencilerin öz bildirimine dayalı olarak 14–16 Nisan 2008 tarihleri arasında toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ortalama, yüzde değerleri ve lojistik regresyon (backward metodu) analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada her bir okul fonksiyonu için farklı olmak üzere uyuma saatinin 22.00'dan sonra ve uyanma saatinin 08.00'dan önce olması, uyuma saatine kendi karar vermeme, uyuma saatinden memnun olmama, sabah uyanmada destek alma, uykuya dalma sorunu yaşama, gündüz uykululuk hissetme, uyunulan odada televizyon ve başka gürültü kaynaklarının olması yanı sıra cinsiyet, kursa devam etme gibi demografik değişkenler okul fonksiyonlarını olumsuz etkileyen risk faktörleri olarak belirlenmiştir.

Sonuç: Araştırma sonunda öğrencilerin uyku alışkanlıklarının ve uyunulan çevrenin olumsuz özelliklere sahip olduğu, öğrencilerin uyku sorunları yaşadıkları ve bu durumların okul fonksiyonları üzerinde olumsuz etkisi olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğrenciler, uyku bozuklukları, risk faktörleri, okul hemşiresi.

ABSTRACT

Aim: This study was carried out to with the aim to evaluate the influence of sleep habits and sleep problems on some school functions of elementary school 2nd level students.

Material and Method: This cross-sectional study was conducted among 203 students attending to primary 2nd level of a school in Çankaya district of Ankara. A questionnaire form prepared by researchers was used for data collection. Data were collected in classroom environment based on self-reporting of students between 14 -16 April 2008. Means, percentages and logistic regression (backward method) analysis were used in evaluation of the data.

Results: In the study, sleeping after 10:00 pm and waking-up before from 08.00 am, not making the decision about sleeping time, dissatisfaction about sleeping time, getting support for waking up, having difficulties in falling asleep, feeling sleepiness during daytime, noises at the bed room because of television etc., were identified as risk factors affecting the school functions adversely.along with various demographic variables, such as gender and having to go to courses.

Conclusion: At the end of the study, it was determined that sleeping habits of students and sleeping room have negative features, students have sleep problems and these conditions have negative effects on school functions.

Key Words: Students, sleep disorders, risk factors, school nursing

Giriş

Uyku, organizmanın çevreyle iletişiminin, geri döndürülebilir biçimde geçici, kısmi ve periyodik olarak kaybolması durumu olarak tanımlanmaktadır¹. Uykuyla sağlık ilişkisi değerlendirildiğinde ise, uyku sağlıklı yaşamın önemli bir parçası ve organizmanın yeniden enerji toplaması için gerekli olan bir süreç olarak belirtilmekte ayrıca uykunun sağlık üzerinde koruyucu ve iyileştirici özelliği olduğu, özellikle hücre yenilenmesi, büyümenin desteklenmesi, stres ve anksiyetenin azaltılmasında önemli olduğu literatürde yer almaktadır¹⁻³.

Yaşam için gerekliliği üzerinde önemle durulan uykuya yönelik yapılan çalışmalarda, toplumun farklı kesimlerinde uyku sorunlarının yaygın olduğu bildirilmektedir⁴⁻⁷. Öğrencilerde ise, okul günlerinde düzensiz uyku saatleri, hafta sonları uyku saatini değiştirme, bilgisayar ve televizyon başında geçirilen sürenin artması gibi nedenlerle uyku düzeninin bozulduğu, uyku alışkanlıklarının değiştiği söylenmekte⁸ ve yapılan çalışmalar uyku sorunlarının öğrenciler arasında yaygın bir sağlık sorunu olduğunu göstermektedir⁹⁻¹³. Uyku, okul sağlığı açısından akademik performansa etki eden en önemli sağlık davranışlarından biri kabul edilmektedir. Son yıllarda uyku, hafıza, öğrenme kapasitesi ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi değerlendiren araştırmalarda artış görülmekle birlikte, uyku sorunlarının okul performansını olumsuz etkilediği bu çalışma sonuçlarında yer almaktadır^{11,14-17}.

Uykuyla ilgili literatürde yer alan bulgular; uyku süresi yeterli olan öğrencilerin karmaşık matematik problemlerini yetersiz uyku uyuyan öğrencilerden iki kat daha iyi çözebildiklerini¹⁶, uykuyla ilişkili sorun problemlerinin akademik başarı, dikkat, hafıza ve zeka üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu ve davranış problemlerini artırdığını^{17,18}, sabah uyanmada zorluk yaşamayan öğrencilerin başarı motivasyonunun daha yüksek olduğunu¹⁹, gece uyuma süresi ile akademik performans arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve gece beş saatten daha az uyuyan öğrencilerin not ortalamasının

daha düşük olduğunu göstermektedir²⁰ Gibson ve arkadaşlarının¹¹ yaptıkları çalışmada da, gündüz uykululuk durumu ile notların düşmesi, geç kalma, ders dışı aktivitelere katılma oranının azalması, sosyal ya da sporsal faaliyetleri kaçırma arasında ilişki bulunmuştur. Uzun ve kısa süreli uyku problemlerinin çocukların bilişsel, davranışsal, akademik ve sosyal fonksiyonlarını olumsuz etkileyebileceği ve yaralanmalarla sonuçlanan kazalara da neden olabileceği literatürde vurgulanmaktadır²¹.

Okul hemşiresinin okul ortamında çok sayıda sorumlulukları bulunmaktadır. Bu sorumluluklar öğrencilerin kaza ve yaralanmasının önlenmesi, okula devamlılığın ve akademik başarının artırılmasının sağlanmasına yönelik hizmetleri kapsamaktadır²². Öğrencilerin uyku alışkanlıkları ve sorunlarının; okul içi kaza - yaralanma durumu, akademik başarı ve okula devamsızlık-geç gelme durumuyla ilişkisinin tanımlanması ve okul hemşireliği uygulamalarında bu konuda alınabilecek önlemlerin belirlenmesi önemli bir gerekliliktir. Bu nedenle, bu çalışma öğrencilerin uyku alışkanlıkları ve sorunlarının okul içi kaza-yaralanma, devamsızlık-geç kalma durumu, dikkat sorunu yaşama gibi okul fonksiyonları üzerine olan etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Bu araştırma, kesitsel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini, Ankara ili Çankaya ilçesinde yer alan bir ilköğretim okulu 2. kademedeki öğrenim gören (ilköğretim 6.7-8. sınıf öğrencileri) 211 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada evrene ulaşılabilirlik göz önünde bulundurularak örnek seçimine gidilmemiş ve anket uygulamasının yapıldığı gün okulda olan 203 öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında öğrencilerin sosyodemografik durumunu, uyku alışkanlıklarını, uyku sorunlarını ve bazı okul fonksiyonlarını değerlendiren, araştırmacılar tarafından hazırlanmış anket formu kullanılmıştır. Araştırmada okul fonksiyonları son 15 gün içinde okul içi kaza - yaralanma durumu, algılanan ve objektif akademik başarı, okula devamsızlık-geç gelme durumu ve okul süresince algılanan dikkat düzeyiyle değerlendirilmiştir. Araştırmanın ön uygulaması araştırma öncesi çalışma grubunun yer aldığı okul dışında ancak benzer nitelikteki 10 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırmada ön uygulama iki kez tekrarlanmıştır. İlk ön uygulama sırasında anket formu üzerinde çok sayıda değişiklik yapılması nedeniyle başka bir 10 öğrenci ile uygulama tekrarlanmıştır. Ön uygulama ile veri toplama araçlarının 20 dakika içerisinde uygulanabildiği, veri toplama araçlarında yer alan soruların anlaşılır olduğu ve elde edilen verilerin araştırmada istenen verileri toplamak için yeterli olduğu görülmüştür. Araştırmanın uygulanması aşamasında veriler, sınıf ortamında öğrencilerin öz bildirimine dayalı olarak 14-16 Nisan 2008 tarihleri arasında toplanmıştır. Verilerin toplanması sırasında araştırmacılar sınıf ortamında bulunmuştur. Kurumdan çalışmanın yürütülmesi için izin ve öğrencilerden sözlü onam alınmış; ailelere ise rehberlik servisi aracılığıyla çalışmayla ilgili bilgilendirici bir form ulaştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 11.5 istatistik programında değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde, ortalama, yüzde değerleri ve lojistik regresyon (backward metodu) analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sınırlılığı uyku alışkanlıkları ve problemlerinin öğrencilerin öz bildirimine dayalı elde edilmesidir.

Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin %52.7'si erkek öğrencidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %54.7'si, babalarının %29.6'sı ilköğretim mezunudur. Öğrencilerin %78.8'i çekirdek aileye sahiptir ve % 63.5'i arkadaşları ile ekonomik durumunu karşılaştırdığında ekonomik durumunu orta-kötü algılamaktadır. Öğrencilerin uyku alışkanlıkları değerlendirildiğinde %72.9'unun uyuma saati 22.00'dan sonra, sabah uyanma saati 08.00'dan öncedir, % 24.1'i uyuma saatine kendi karar vermezken, %50.7'si uyuma saatinden memnun değildir ve %69.0'ı sabah uyanmada hem saat alarmı hem de aile desteğine gereksinim duymaktadır. Öğrencilerin %60.1'inin kendine ait yatak odası bulunmamakta, %34.0'ının uyuduğu odada televizyon bulunmaktadır ve öğrencilerin %20.2'si uyudukları ortamda uyuma saatinden sonra gürültü kaynağı olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin yaşadığı uyku sorunlarına bakıldığında %43.8'i uykuya dalmakta, %21.2'si gece uandıktan sonra yeniden uyumada, %69.0'ı sabah uyanmada sorun yaşamakta ve % 21.2'si gün içinde kendini uykulu hissetmektedir (Tablo 1). Öğrencilerin okul fonksiyonları incelendiğinde %13.3'ünün son 15 gün içinde okul içi ya da bahçesinde kaza geçirdiği, %20.7'sinin geç kaldığı, %29.6'sının devamsızlık yaptığı ve %26.1'inin gün içinde dikkatini toplamakta sıkıntı yaşadığı, %68.5'inin okul başarısını orta-kötü olarak algıladığı ve %54.7'sinin akademik başarısının kötü olduğu görülmektedir (Tablo 2).

Okul fonksiyonlarında sorun yaşama için risk faktörleri lojistik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. *Kaza ya da yaralanma geçirme için* erkek olma, herhangi bir kursa gitmeme, uyuma saatine kendi karar vermeme, uykuya dalmada sorun yaşama; *devamsızlık durumu için* sabah uyanmada zorluk yaşama, gün içinde uykululuk hissetme; *okula geç kalma için* erkek olma, uyuma saatinden memnun olmama, uyanırken hem aile hem de saat alarmına gereksinim duyma, yattığı odada televizyon olması, uyuma saatinden sonra gürültü kaynağı olması ve gün içinde uykululuk hissetme; *gün içinde dikkat sorunu yaşama için* okul dışında herhangi bir kursa gitmeme, uykuya dalma sorunu yaşama, gün içinde uykululuk hissetme; *okul başarısını orta - kötü algılama için* uyuma saatinden memnuniyetsizlik hissetme, sabah uyanma saatinin 8.00'dan önce olması; *kötü akademik başarı için* de erkek olma, okul dışında herhangi bir kursa gitmeme, yattığı odada televizyon olması ve uyuma saatinden sonra gürültü kaynağı olması *önemli risk faktörleri* olarak belirlenmiştir ($p<0.05$) (Tablo 3).

Tartışma

Uyku sorunları her yaş grubunda farklı etiyolojik nedenlere dayalı olarak ortaya çıkmakta ancak büyüme-gelişme, psikolojik sağlık, günlük yaşam ve yaşam kalitesi gibi birçok yaşamsal dinamiği olumsuz etkileyebilmektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular da okul çağı çocuğu için olumsuz uyku alışkanlıkları, uyku çevresi ve yaşanan uyku sorunlarıyla düşük okul başarısı, kaza - yaralanma geçirme, devamsızlık, geç kalma ve gün içinde dikkati toplayamama sorunlarının yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmada öğrencilerin yetersiz uyku süresi, sabah uyanmada zorluk, gün içinde uykulu hissetme, uykuya dalma, gece uandıktan sonra yeniden uykuya dalmada sorun yaşama, kendine ait yatak odası olmaması, gürültü kaynakları gibi uyku süreci ve niteliğine ilişkin sorunlar yaşadıkları bulunmuştur (Bkz. Tablo 1). Literatürde

Tablo 1. Öğrencilerin uyku alışkanlıkları ve yaşadıkları bazı uyku sorunlarının dağılımı

	Sayı	Yüzde
Uyku Alışkanlıkları		
Gece uyuma saatini 22.00'dan sonra olması	148	72.9
Sabah uyanma saatinin 08.00'dan önce olması	159	78.3
Uyuma saatine kendi karar vermeme	49	24.1
Uyuma saatinden memnun olmama	103	50.7
Sabah uyanmada hem alarm hem de aile desteğine ihtiyaç duyma	140	69.0
Uyku çevresinin özellikleri		
Kendine ait yatak odasının olmaması	122	60.1
Uyuduğu odada televizyon olması	69	34.0
Gürültü kaynağı olması	41	20.2
Uyku Sorunları		
Uykuya dalmada sorun yaşama	89	43.8
Gece uandıktan sonra yeniden uyumada sorun yaşama	43	21.2
Sabahları uyanmakta zorlanma	140	69.0
Gün içinde uykulu hissetme	43	21.2

Tablo 2. Öğrencilerin bazı okul fonksiyonlarında yaşadığı sorunların dağılımı

Okul Fonksiyonları	Sayı	Yüzde
Okul başarısının orta-kötü algılama	139	68.5
Karne bilgisine göre okul başarısının kötü olması	111	54.7
Son 15 gün içinde okul içinde ya da bahçesinde kaza ya da yaralanma geçirme	27	13.3
Son 15 gün içindeki devamsızlık yapma	60	29.6
Son 15 gün içindeki geç kalma	42	20.7

de öğrencilerde uyku probleminin yaygın olduğu, öğrencilerin uykuyla ilgili yaşadıkları sorunların ise kabus görme, uykusuzluk, gece sık sık uyanma, yetersiz uyku süresi, gece uykuda yürüme, enürezis gibi farklılaştığı belirtilmektedir^{23,24}.

Araştırmada herhangi bir nedenden dolayı uyku sorunu yaşayan öğrencilerin okul fonksiyonlarında bozulma olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Literatürde de uykuyla ilgili faktörlerin okul fonksiyonlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir^{14,17,18,21,25-28}. Araştırmada algılanan ve objektif akademik başarı için ayrı olmakla birlikte uyanma saatinin 08.00'dan önce olması, uyuma saatinden memnun olmama, uyunulan odada televizyon ve başka gürültü kaynaklarının olması risk faktörleri olarak görülmektedir

Tablo 3. Öğrencilerin uyku alışkanlıkları ve uyku sorunlarının bazı okul fonksiyonlarına etkisinin incelenmesi (logistik regresyon analizi-backward metodu)

OR (%95 GÜVEN ARALIĞI) VE P DEĞERİ						
Algılanan Okul Başarısı	Okul Başarısı	Kaza ya da yaralanma geçirme	Devamsızlık	Geç Kalma	Dikkatini toplamada güçlük	
Gece uyuma saatinden memnun olmama 2.223 (1.199-4.121) p=0.011	Cinsiyetin erkek olması 2.556 (1.407 – 4.644) p=0.002	Cinsiyetin erkek olması 4.609(1.572 -13.508) p=0.005	Uyuma zamanının 22.00'dan sonra olması 2.437 (1.222 – 4.859) p= 0.011	Cinsiyetin erkek olması 3.681 (1.457 – 9.299) p=0.006	Okul dışında herhangi bir kursa devam etmeme 2.711 (1.254 – 5.859) p=0.011	
Sabah uyanma saatinin 08:00'dan önce olması 0.333 (0.138 – 0.804)	Okul dışında herhangi bir kursa devam etmeme 2.088 (1.149-3.793) p= 0.016	Okul dışında herhangi bir kursa devam etmeme 3.504 (1.291 –9.515) P= 0.014	Gündüz uykululuk sorunu yaşama 2.700 (1.265 – 5.763) p=0.010	Gece uyuma saatinden memnun olmama 2.475 (1.023 – 5.991) p= 0.044	Gece uyuma saatinden memnun olmama 2.308 (1.061 – 5.020) p=0.035	
	Uyulan odada televizyon olması 2.106 (1.109-4.003) p= 0.023	Uyuma saatine kendi karar vermememe 4.036(1.549 -10.516) p= 0.004		Sabah uyanmada hem aile hem de saat alarına gereksinim duyma 3.107 (1.018-9.488) p=0.047	Gündüz uykululuk sorunu 6.724 (2.915 – 15.510) p=0.000	
	Uyku saatinden sonra gürültü kaynağı olması 2.663 (1.200 – 5.911) p= 0.016	Uykuya dalmada sorun yaşama 5.790(2.054-16.320) p= 0.001		Uyulan odada televizyon olması 2.851 (1.222 – 6.651) p=0.015	Uykuya dalmada sorun yaşama 2.630 (1.215 – 5.693) p=0.014	
				Uyku saatinden sonra gürültü kaynağı olması 3.733 (1.411-9.878) p=0.008		
				Gündüz uykululuk sorunu 4.373 (1.747 – 10.949) p=0.002		

(Tablo 3). Yapılan bir çalışmada kalitesiz uyku uyuyan öğrencilerin düzenli uyku alışkanlığı olan öğrencilere göre kalitesi, uyku süresi, gündüz uykululuk ve okul performansı ile ilgili yapılan meta analiz çalışmasına göre; okul performansı ile en güçlü ilişki gündüz uykululuk arasında görülmüş, bunu uyku kalitesi ve uyku süresi izlemiştir. Gündüz uykululuk durumu okul performansını olumsuz etkilerken uyku kalitesinin ve süresinin artması olumlu katkı sağlamıştır²⁷.

Belleğin farklı şekilde kodlanmış olan bilgileri yeni bir durum karşısında bir bütünlük oluşturarak kullanması uykuya desteklenen bir fonksiyondur¹⁷. Uyku süresi yeterli olan öğrencilerin karmaşık matematik problemlerini yetersiz uyku uyuyan öğrencilerden iki kat daha iyi çözebildikleri bulgusu¹⁶ uykunun bellek üzerindeki etkisinden kaynaklanmaktadır. Uykuya ilişkili solunum problemlerinin akademik başarı, dikkat, hafıza ve zeka üzerinde olumsuz etkisi olduğu, davranış problemlerini arttırdığına ilişkin araştırma sonuçları vardır^{17,18}. Sabah uyanmada zorluk yaşamayan öğrencilerin başarı motivasyonu daha yüksek¹⁹, gece uyuma süresi ile akademik performans arasında pozitif bir ilişki ve gece beş saatten daha az uyuyan öğrencilerin not ortalamasının daha düşük olduğu belirtilmektedir²⁰. Gibson ve arkadaşları¹¹ çalışmalarında gündüz uykululuk durumu ile notların düşmesi, geç kalma, ders dışı aktivitelere katılma oranının azalması, sosyal ya da sporsal olayları kaçırma arasında ilişki bulmuştur. Hem araştırma bulgusu hem de literatürde yer alan bulgular akademik başarı için kaliteli bir uykunun gerekliliğini göstermektedir. Akademik başarıyı olumsuz etkileyen diğer faktörlere bakıldığında ise erkek olma ve okul dışında herhangi bir kursa gitmemenin önemli olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla riskli davranışlarda bulunması, akademik başarılarının düşük olmasına yol açabilmektedir, bunun yanında kursa gitmemenin okul başarısı üzerindeki olumsuz etkisinin eğitimciler tarafından ele alınması ve değerlendirilmesi gereken bir sorun olduğu düşünülmektedir.

Okul içinde ya da bahçede kaza – yaralanma geçirme ve gün içinde dikkatini toplamada sorun yaşamaya ilişkin risk faktörleri değerlendirildiğinde, “uyku saatine karar vermeme ve uykuya dalmada sorun yaşama” kaza ve yaralanma geçirme için; “gece uyanma saatinden memnun olmama”, “gündüz uykululuk” ve “uykuya dalmada sorun yaşama” dikkat sorunu için risk faktörleridir. Bu bulgular öğrencilerin okul içi kaza – yaralanmalara maruz kalmasının ve dikkat sorunu yaşamalarının önlenmesinde nitelikli uykunun sağlanmasının önemini göstermektedir. Uyku süreci vücudun yeniden restorasyonu, biyolojik dinginliğin sağlanması ve gün için gerekli enerjinin sağlanmasında önemli bir faktördür, yetersiz ve niteliksiz uyku bu sürecin tamamlanmaması önünde engelleyici bir unsur olmakta ve gün içinde dikkatini toplama, kaza ya da yaralanma geçirme için hazırlayıcı olabilmektedir. Ardıç²⁹ tarafından yapılan değerlendirmede uyku sorunlarının trafik ve iş kazası için bir risk faktörü olarak tanımlayan çok sayıda çalışma bulgusu olduğunu belirtmesi bu yorumu desteklemektedir. Çocuk acil servisine yaralanma nedeni ile gelen çocukların ebeveynleri ile yapılan bir çalışmada çocukların uyku sürelerinin yetersiz olması ve gün içinde kısa uyku uyumamalarının, yaralanma riskini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle 10 saatin altında uyuyan erkek çocuklarında yaralanma riski ve uyku arasında doğrudan ilişki olduğu bulunmuştur²⁵. Li ve arkadaşları²¹ yaptıkları çalışmada gün içindeki uykulu olma (gündüz uykululuk durumu) ile yaralanma arasında ilişki olduğunu bildirmiştir.

Araştırmada devamsızlık ve okula geç kalma için uyuma saatinin 22.00'dan sonra olması, uyuma saatinden memnun olmama, sabah uyanmada hem aile hem de saat alarına gereksinim duyma ve gündüz uykululuk sorunu yaşama, uyunulan odada televizyon olması ve uyku saatinden sonra gürültü kaynağı olması önemli risk faktörleri olarak belirlenmiştir. Bu bulgular öğrencinin okula devamsızlık ya da geç kalma durumunun yaşamamasında uykunun hem süre olarak hem de kalite olarak istendik düzeye çıkarmanın gerekliliğini göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular bir arada değerlendirildiğinde öğrencilerin akademik başarısının sağlanması ve sürdürülmesinde, okul içi kaza ve yaralanmalarının önlenmesinde, öğrencilerin devamsızlık ve geç kalma sorunu yaşamamalarında okul hemşireleri tarafından öğrencilerin uyku durumunun dikkatlice değerlendirilmesi gerektiği, öğrencinin uyku alışkanlıklarının düzenlenmesi, uyku sorunlarının ortadan kaldırılmasıyla çoğu okul fonksiyonunun istendik düzeye getirebileceği görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, öğrencilerin uyku alışkanlıklarının olumsuz özellikler gösterdiği, uyunulan çevreye ilişkin sorunlar olduğu ve öğrencilerin sabah uyanmada zorluk başta olmak üzere sıklıkla uyku sorunu yaşadıkları; uykuyla ilgili bu niteliklerin düşük akademik başarı, devamsızlık, geç kalma, dikkatsizlik, kaza ya da yaralanma geçirme için risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara dayalı olarak; okul hemşirelerinin öğrencinin akademik başarısını artırma, devamsızlık/geç kalma ve okul kazalarının önlenme hedeflerine yönelik uygulamalarında uyku düzeni ve uykuya ilişkin özelliklerinin değerlendirilmesi ve öncelikle bu alandaki sorunların çözülmesi gerektiği önerilebilir. Yapılabilecek diğer bir öneride öğrencilere yönelik uyku alışkanlıkları, sorunları ve uyku çevresinin düzenlenmesine ilişkin hemşirelik girişimlerinin okul fonksiyonları üzerine etkisinin değerlendirildiği deneysel çalışmaların yapılmasıdır.

Kaynaklar

1. Demir Y. Uyku ve uyku ile ilgili uygulamalar. In: Akça Ay F, editor. Sağlık uygulamalarında temel kavramlar ve beceriler. 3. baskı. İstanbul: Nobel Mat.; 2010.
2. Akdemir N. Dinlenme ve uyku düzensizliklerinde hemşirelik bakımı. In: Akdemir N, Birol L, editors. İç hastalıkları ve hemşirelik bakımı. 2. baskı. Ankara: Basım evi: Sistem ofset 2004.
3. Engin AO, Calapoğlu M. İlköğretim okulu öğrencilerinde uyku bozuklukları dağılımı (Kars ili örneği). Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi 2009; 2(2):29-48.
4. Takahashi M, Nakata A, Haratani T, Otsuka Y, Kaida K, Fukusawa K. Psychosocial work characteristics predicting daytime sleepiness in day and shift workers. *Chorobiology International* 2006; 23(6):1409-1422.
5. Nugent AM, Gleadhill I, Mccrum E, Patterson CC, Eavens A, Macmahon J. Sleep complaints and risk factors for excessive daytime sleepiness in adult males in Northern Ireland. *J Sleep Res* 2001; 10:69-74.
6. Nakata A, Takahashi M, Ikeda T, Haratani T, Hojou M, Araki S. Perceived job stress and sleep-related breathing disturbance in Japanese male workers. *Social Science & Medicine* 2007; 64:2520-2532.
7. Kronholm E, Harma M, Hublin C, Aro AA, Partenon T. Self - reported sleep duration in Finnish general population. *J. Sleep Res.* 2006; 15:276-290.

8. Canet T. Sleep-wake habits in Spanish primary school children. *Sleep Medicine* 2010; 11:917-921.
9. Dorofaeff TF, Denny S. Sleep and adolescence. Do New Zealand teenagers get enough. *J Paediatr Child Health* 2006; 42:515-520.
10. Manni R, Ratti MT, Marchioni E, Castelnovo G, Murelli R, Sartori I, et al. Poor sleep in adolescents, a study of 869 17-year old Italian secondary school students. *J Sleep Res* 1997; 6:44-49.
11. Gibson E, Powles A, Thabane L, O'Brien S, Molnar D, Trajanovic N, et al. "Sleepiness" is serious in adolescence: Two surveys of 3235 Canadian students. *BMC Public Health* 2006; 6(1):116-124
12. Joo S, Shin C, Kim J, Yi H, Ahn Y, Park M, et al. Prevalence and correlates of excessive daytime sleepiness in high school students in Korea. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 2005; 59:433-440.
13. Gau SSF. Prevalence of sleep problems and their association with inattention/hyperactivity among children aged 6-15 in Taiwan. *J Sleep Res* 2006; 15:403-414.
14. Curcio G, Ferrara M, Gennaro L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews* 2006; 10:323-337.
15. Vallido T, Peters K, O'Brien L, Jackson D. Sleep in adolescence: a review of issues for nursing practice. *Journal of Clinical Nursing* 2009; 18:1819-1826.
16. Wagner U, Gais S, Haider H, Verleger R, Born J. Sleep inspires insight. *Nature* 2004; 427(6972):352-355.
17. Perez-Chada D, Perez-Lloret S, Videla A, Cardinali D, Bergna M, Fernández-Acquier M, et al. Sleep disordered breathing and daytime sleepiness are associated with poor academic performance in teenagers. A study using the pediatric daytime sleepiness scale (PDSS). *Sleep* 2007; 30(12):1698-1703.
18. Blunden S, Lushington K, Kennedy D. Cognitive and behavioral performance in children with sleep-related obstructive breathing disorders. *Sleep Medicine Reviews* 2001; 5(6):447-461.
19. Am Meijer H, Van Den Wittenboer G. Time in bed, quality of sleep and school functioning of children. *Journal of Sleep Research* 2000; 9(2):145-153.
20. Lowry M, Dean K, Manders K. The link between sleep quantity and academic performance for the college student. URL: http://www.psych.umn.edu/sentience/files/Lowry_2010. 2010.
21. Li Y, Jin H, Owens JA, Hu C. The association between sleep and injury among school-aged children in rural China: A case-control study. *Sleep Medicine* 2008; 9:142-148.
22. Modrcin-Talbott M. School health nursing. In: Clemen-Stone S, McGuire SL, Eigsti DG, editors. *Comprehensive community health nursing, family, aggregate & community practice*. London: Mosby Company: 2002. p. 686-705.
23. Mindell JA, Owens JA. Sleep problems in pediatric practice: Clinical issues for the pediatric nurse practitioner. *J Pediatr Health Care* 2003; 17:324-331.
24. Gür K, Ergün A, Yıldız A, Kadioğlu H, Erol S, Kolaç N, et al. Bir ilköğretim okulunda omaha problem sınıflandırma listesine göre öğrencilerin sağlık problemleri. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi* 2008; 3:1-14.
25. Valent F, Brusaferrero S, Barbone F. A case-crossover study of sleep and childhood injury. *Pediatrics* 2001;107(2):E23.
26. Arakawa M, Taira K, Tanaka H, Yamakawa K, Toguchi H, Kadekaru H, et al. A survey of junior high school students' sleep habits and lifestyle in Okinawa. *Psychiatry Clin Neurosci* 2001; 55 (3):211 - 212.
27. 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; 14:179-189.
28. Ting H, Wong R, Yang H, Lee S, Lee S, Wang L. Sleep-disordered breathing, behavior, and academic performance in Taiwan schoolchildren. *Sleep and Breathing* 2011; 15:91-98.
29. Ardiç S. Uyku hastalıkları ve trafik-iş kazaları. *Toraks Dergisi* 2001; 2(3):91-98.