

Lise Öğrencilerinde Gündüz Uykululuk Durumu ve İlişkili Faktörler

Daytime Sleepiness and Related Factors Among High School Students

(Araştırma)

Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi (2011) 50-60

Ar. Gör. Dr. Deniz KOÇOĞLU*, Öğr. Gör. Selda ARSLAN*

*Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Konya, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada lise öğrencileri arasında gündüz uykululuk durumunun yaygınlığını ve risk faktörlerini değerlendirmek amaçlanmıştır.

Gereç-Yöntem: Kesitsel türde bir çalışmadır. Araştırma 1962 lise öğrencisiyle yapılmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından hazırlanmış sosyodemografik-ekonomik özellikler, uyku alışkanlıkları, uyku sorunları ve gündüz uykululuk durumunu değerlendiren anket formu kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde sayı, yüzde ve lojistik regresyon analizi (backward metodu) yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Öğrencilerde gündüz uykululuk prevalansı % 28.7 olarak bulunmuştur. Lojistik regresyon analizine göre gündüz uykululuk durumu için risk faktörleri 17 yaş ve üzerinde olma, cinsiyetin kız olması, ekonomik durumunu kötü algılama, gelecek belirsizliği hissetme, sigara içme, alkol kullanma, internet - oyun amaçlı bilgisayar kullanımının günlük 2 saat ve üzeri olması, geç yatma (22.00'dan sonra), erken uyanma (8.00'dan önce), uykuya dalmada sorun yaşama, gece uykuda konuşma, dış gıcırdatma ve uyumadan önce huzursuzluk hissidir. Sonuç: Lise öğrencilerinde gündüz uykululuk durumunun yaygın bir sağlık sorunu olduğu; gündüz uykululuk durumu için bireysel özellikler, alışkanlıklar ve uyku kalitesini etkileyen sorunların yanı sıra ekonomik durumla ilişkili algıların da önemli bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Uyku sorunları, risk faktörleri, öğrenciler

ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to evaluate the prevalence and risk factors of daytime sleepiness among high school students.

Methods: This was a cross – sectional study. The study was conducted on 1962 high school student. Data were collected using a questionnaire prepared by researchers, which included sociodemographic – economic characteristics, sleep habits, sleep problems, and daytime sleepiness of participants. Statistical analysis was carried out using the number - percentage range and logistic regression analyses (backward method).

Results: The prevalence of daytime sleepiness in students was found 28.7%. According to the logistic regression analyses; the risk factors of daytime sleepiness were being over 17 years, female sex, poor assessment of economic status, perceived future uncertainty, smoking, drinking alcohol, computer/internet using over 2 hours of daily, late bedtime (after 10 pm), early wake times (before 8 am), having difficulties falling sleep, sleep talking , grinding of teeth, and feeling of restlessness before sleep.

Conclusion: It was identified that the daytime sleepiness was a common health problem for high school students and perception related to economic situation was important risk factor for daytime sleepiness as well as individual characteristics, habits and problems affecting the quality of sleep.

Key Words: Sleep disorders, risk factors, students

Giriş

Okul hemşireliği; öğrencilerin sağlığını geliştirme, akademik başarılarını arttırma ve sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için çalışan, profesyonel bir hemşirelik dalıdır.¹ Okul hemşiresinin çok sayıda rolü ve uygulamaları bulunmakla birlikte öğrencilerde sık görülen sağlık sorunlarının farkında olması ve gerekli önlemleri alması beklenmektedir. Son zamanlarda yapılan çalışmalar da uyku sorunlarının öğrenciler arasında yaygın bir sağlık sorunu olduğunu göstermektedir.²⁻⁷

Uyku sağlıklı yaşamın önemli bir parçası ve sağlığın sürdürülebilir olması için gerekli olan bir süreçtir.⁸ Ancak öğrencilerin bu süreçte sorun yaşadığı ve uykuyla ilgili problemlerin yüksek bir prevalans gösterdiği bilinmektedir.^{3,5,7,9-11} Uyku sorunlarının sağlık ve günlük yaşam üzerine çok sayıda olumsuz etkisi bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde uyku sorunlarının özellikle kadınlarda kardiovasküler hastalık ve mortalite hızlarını artırdığı,¹² konsantrasyon, hatırlama yeteneğini ve finans durumunu olumsuz etkilediği, hobi gibi aktivitelere ayrılan sürelerin azalttığı,¹³⁻¹⁴ trafik ve iş kazası riskini artırdığı¹⁵ ile ilgili sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Öğrenciler içinse bu sorunlara ek olarak fiziksel, kognitif ve emosyonel fonksiyonu olumsuz etkilediği, akademik başarıyı düşürdüğü, davranış problemlerini ortaya çıkardığı, ders dışı etkinliklere katılma durumunu azalttığıyla ilgili literatür bilgileri bulunmaktadır.^{13,16-19}

Uyku sorunlarının öğrenciler arasındaki prevalansının yüksek olması ve uyku sorunlarının sağlık ve akademik yaşamları üzerine olan ciddi etkilerinin belirlenmesi, uyku sorunlarının kontrol altına alınması için gerekli olan risk faktörlerinin tanımlanması gereksinimini ortaya çıkarmıştır. Literatür, öğrencilerde uyku sorunlarıyla ilgili risk faktörlerini oldukça geniş bir yelpazede tanımlamaktadır. Sosyodemografik-ekonomik risk faktörleri cinsiyet, yaş, beden kitle indeksi, etnik yapı, aile geliri, ailenin eğitimi, yaşanan toplumun ekonomik olanakları ile özetlenebilirken^{2,5,20} sigara, alkol, kafein tüketimi, kahvaltı sıklığı, televizyon-bilgisayar-ev ödevine ayrılan süre gibi yaşam alışkanlıkları,^{4,5,7,21} yatma-uyanma saati, ebeveynlerin uyku şekilleri/alışkanlıkları, ağız solunumu, periyodik bacak hareketleri, uyku çevresinin özellikleri gibi uyku düzeni ile ilgili faktörler,^{4,5,20} okul-ev arasındaki ulaşım süresiyle,^{5,21} kötü sağlık algısı, ruh sağlığı sorunları^{5,7} gibi sağlık sorunları da risk faktörleri arasında yer almaktadır. Bu risk faktörleri

değerlendirildiğinde uyku sorunlarında ailenin ve yaşanan toplumun ekonomik özellikleri ve olanaklarının öğrencinin bireysel risk faktörleriyle birlikte etkili olduğu görülmektedir. Ülkemiz içinde uyku sorunları ile ilgili risk faktörlerinin tanımlanmasına yönelik çalışmalara gereksinim bulunmaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, akademik performansı olumsuz etkileyen ve önemli uyku sorunlarından biri olan gündüz uykululuk durumunun lise öğrencileri arasındaki yaygınlığını belirlemek ve sosyoekonomik durum, bireysel alışkanlıklar, uyku alışkanlıkları ve uyku sorunları gibi faktörlerle gündüz uykululuk durumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın türü ve yeri: Kesitsel türdeki çalışma Konya şehir merkezinde yer alan liselerde 2007-2008 Eğitim-öğretim yılı güz yarı yılında yapılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubu: Konya şehir merkezinde bulunan liselerde eğitim gören 36 882 lise öğrencisi araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Araştırmanın örnek büyüklüğünün belirlenmesinde “İki örneklemlili oran testi için örneklem büyüklüğü” için hazırlanan bir tablodan yararlanılmıştır.²² Türkiye’de gençlerle ile yapılan bir çalışmada gündüz uykululuk sıklığı % 22.8’in bulunmuştur.²³ % 5 anlamlılık düzeyi, % 80 güç oranı ve gündüz uykululuk durumunun prevalansı dikkate alınarak tabloda bildirilen örnek büyüklüğü 1934 olarak bulunmuştur. Araştırmanın uygulaması sırasında çıkabilecek veri kayıpları göz önünde bulundurularak önerilenin üstünde bir sayı (1962) örneklem büyüklüğü olarak alınmıştır. Çalışmada örnek seçiminde tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Türkiye’de giriş koşulları birbirinden farklı lise türleri bulunmaktadır. Ancak bu çalışmanın ana değişkeni olan gelecek belirsizliği yönünden liseleri genel lise ve meslek lisesi olmak üzere iki ana tabakaya ayırmak mümkündür. Meslek lisesine giden öğrenci sayısı 19 732, genel liselere kayıtlı öğrenci sayısı ise 17 150’dir. Meslek liseleri için tabaka ağırlığı 0.535; genel liseler içinse 0.465 olarak belirlenmiştir. Böylece meslek liselerinden 1049, genel liselerden de 913 öğrenci olmak üzere 1962 öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur.

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları; Verilerin toplanmasında öğrencilerin bazı bireysel özellikleri, uyku alışkanlıkları, uyunulan çevrenin özellikleri, uyku sorunları ve gündüz uykululuk durumunu değerlendirmeye yönelik araştırmacılar tarafından oluşturulmuş bir anket formu oluşturulmuştur. Uygulamaya geçilmeden önce anket formunun araştırma kapsamında bulunmayan bir lisede eğitim gören on lise öğrencisi ile ön uygulaması yapılmış, ön uygulama ile veri toplama araçlarının 10-15 dk içinde uygulanabildiği, veri toplama araçlarında yer alan soruların anlaşılır olduğu ve elde edilen verilerin araştırmada istenen verileri toplamak için yeterli olduğu görülmüştür. Araştırma verileri 02 Ocak-31 Ocak 2008 tarihleri arasında sınıf içinde, araştırmacıların ve rehber öğretmenlerin denetiminde öğrencilerin öz-bildirimine dayalı olarak toplanmıştır.

Araştırmanın değişkenleri; Araştırmanın bağımlı değişkeni gündüz uykululuk yaşama durumu iken, bağımsız değişkenleri aşağıdaki kapsamda değerlendirilmiştir:

Bireysel Özellikler ve alışkanlıklar; Yaş, okul türü, cinsiyet, hafta içi günlük televizyon izleme, oyun ya da internet amaçlı bilgisayar kullanımı, sosyal ve sanatsal faaliyetlere katılma ve eğlence amaçlı okuma için ayrılan süre, sigara, alkol kullanımı,

Ekonomik değişkenler; Algılanan ekonomik durum ve gelecek belirsizliği hissetme durumu,

Uyku alışkanlıkları ve sorunları; uykuda yürüme, konuşma, dış gıcırdatma, uyumadan önce huzursuzluk hissi yaşama, uykuya dalma sorunu, gece uyanma, hafta içi uykuya yatma saati ve uyanma saati olarak değerlendirilmiştir

Öğrencilerin gündüz uykululuk yaşama sorununa, gün içinde uyku gereksinimi hissetme, yorgunluk, uyku nedeniyle dikkatini toplamada sıkıntı yaşama ve istenmeyen zamanlarda bile uykuya dalma öyküsü olup olmadığı değerlendirilerek karar verilmiştir.

Çalışmanın etik yönü: Araştırmanın yürütülmesine ilişkin gerekli izin Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmış ve araştırmaya katılan öğrencilerden araştırma hakkında açıklamalar yapıldıktan sonra sözel bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

İstatistiksel analizler: İstatistiksel analizlerde SPSS 16.0 istatistik programından yararlanılmıştır. İstatistiksel analizlerde sayı, yüzde, ortalama, standart sapma dağılımları, ki kare, bağımsız gruplarda t testi ve lojistik regresyon analizi (Backward metodu) yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Çalışma kapsamına alınan öğrencilerin yaş ortalaması 16.1±1.1 olup; % 56.3'ü erkek öğrenci, % 31.8'i lise birinci sınıf öğrencisi ve % 53.5'i meslek lisesinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin ekonomik durumu değerlendirildiğinde % 72.9'u ekonomik durumunu "orta-kötü" olarak algıladığı; % 13.3'ünün gelecek belirsizliği yaşamakta olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin bazı alışkanlıklarına bakıldığında ise % 13.2'si sigara kullanmakta, % 4.7'si alkol tüketmektedir. Öğrencilerin uyku alışkanlıkları değerlendirildiğinde % 81.8'inin hafta içi saat 22.00'dan sonra uyudukları, % 89.0'ının da hafta içi saat 8.00'dan önce uyandıkları bulunmuştur. Öğrencilerin % 3.1 uykuda yürüme, % 20.7 uykuda konuşma, % 5.3 uykuda dış gıcırdatma, % 19.4 uyumadan önce huzursuzluk, % 21.3 uykuya dalma ve % 39.4 gece uyanma sorunları bulunmaktadır (Tablo 1). Öğrencilerin gün içi okul dışında yaptığı bazı aktivitelere gün içinde ayırdıkları zamana bakıldığında ise eğlence amaçlı okuma için ortalama 0.24±0.42, sosyal ve sanatsal faaliyetler için ortalama 0.38±0.48 saat, bilgisayar kullanımı için ortalama 0.48±0.50 ve televizyon izlemek içinse 1.11±0.45 saat zaman ayırdıkları belirlenmiştir.

Araştırmada öğrencilerin gündüz uykululuk prevalansı % 28.7 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin gündüz uykululuk durumu ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişki ki kare analiziyle değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; kız öğrencilerde, 17 yaş üzerinde olan, ekonomik durumu kötü olan, gelecek belirsizliği hisseden, sigara ve alkol kullanan, yatma, 22:00' dan sonra uyuyan ve sabah 08:00' den önce uyanan, uykuda konuşma, dış gıcırdatma, yürüme, uykuya dalma, gece uyanma sorunu olan ve uyumadan önce huzursuzluk hisseden öğrencilerde diğer gruplara göre gündüz uykululuk durumunun daha fazla yaşandığı ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (p<0.05) (Tablo 2). Ayrıca gündüz uykululuk durumu yaşayan öğrencilerin hafta içi televizyon izlemek ve bilgisayar kullanmaya daha fazla zaman ayırdıkları görülmektedir (p<0.05). Hafta içi okuma amaçlı ve sosyal-sanatsal faaliyetlere ayrılan süre bakımından gündüz uykululuk durumu yaşayan ve yaşamayan grup arasında fark bulunmamaktadır (p>0.05) (Tablo 3).

Tablo 1. Öğrencilerin uyku sorunlarına neden olabilecek bazı belirleyicilere göre dağılımı (n=1962)

Sosyodemografik Özellikler	Sayı	(%)
17 Yaş üzerinde olma	739	37.7
Cinsiyetin kız olması	858	43.7
Ekonomik durumunu kötü olarak algılama	77	3.9
Gelecek belirsizliği hissetme	260	13.3
Alışkanlıklar		
Sigara kullanma	259	13.2
Alkol kullanma	93	4.7
Hafta içi eğlence amaçlı okuma süresinin 2 saat ve üzerinde olması	472	24.1
Hafta içi sanatsal ve sosyal faaliyetlere ayrılan sürenin 2 saat ve üzerinde olması	745	38.0
Hafta içi İnternet - oyun amaçlı bilgisayar kullanımının 2 saat ve üzerinde olması	937	47.8
Hafta içi televizyon izleme süresinin 2 saat ve üzerinde olması	1387	70.7
Uyku alışkanlıkları ve sorunları		
Hafta içi saat 22.00'dan sonra uyuma	1604	81.8
Hafta içi sabah 8:00'den önce uyanma	1746	89.0
Uykuda konuşma	407	20.7
Uykuda yürüme	61	3.1
Uykuda dış gıcırdatma	104	5.3
Uyumadan önce huzursuzluk hissi	381	19.4
Uykuya dalmada sorun	417	21.3
Gece uyanma	774	39.4

Tekli analizlere göre anlamlı olan değişkenlerle risk faktörlerinin belirlenmesi için lojistik regresyon analizi yapılmıştır. Bu çalışmada saptanan gündüz uykululuk durumu yaşamada belirleyici olan risk faktörleri 17 yaş ve üzerinde olma (OR: 1.478 Cl:1.186-1.842), cinsiyetin kız olması (OR:2.006 Cl:1.591-2.528), ekonomik durumunu kötü algılama (OR:2.018 Cl:1.207 -3.374), gelecek belirsizliği hissetme (OR:1.516 Cl:1.123-2.046), sigara içme (OR:1.559 Cl: 1.124-2.163), alkol kullanma (OR:2.315 Cl:1.417-3.783), internet - oyun amaçlı bilgisayar kullanımının günlük 2 saat ve üzeri olması (OR: 1.266 Cl: 1.013-1.581) 22.00'dan sonra yatma (OR: 1.459 Cl: 1.088-1.957), sabah 8.00'den önce uyanma (OR: 2.927 Cl: 1,911-4,485), uykuya dalmada sorun yaşama (OR: 1.667 Cl: 1.301-2.135), gece uykuda konuşma (OR: 1.481 Cl: 1.153-1.903), dış gıcırdatma (OR: 1.573 Cl: 1.003-2.467), ve uyumadan önce huzursuzluk hissidir (OR: 1,992 Cl:1.504-2.508) (Tablo 4).

Tablo 2. Öğrencilerin gündüz uykululuk yaşama durumunun sosyodemografik-ekonomik özellikleri, bazı yaşam alışkanlıkları, uyku özelliklerine göre dağılımı

Değişkenler	Gündüz Uykululuk Durumu		Değişkenler	Gündüz Uykululuk Durumu	
	Var Sayı (%)	Yok Sayı (%)		Var Sayı (%)	Yok Sayı (%)
Yaş			Uykuda Konuşma		
13-16 yaş	300 (24.5)	923(75.5)	Evet	167(41.0)	240(59.0)
17 yaş ve üzeri	264 (35.7)	475(64.3)	Hayır	397(25.5)	1158(74.5)
$\chi^2 = 28.181$	$p=0.000$		$\chi^2 = 37.842$	$p = 0.000$	
Cinsiyet			Uykuda Dış Gıcırdatma		
Erkek	271 (24.5)	833 (75.5)	Evet	51(49.0)	53(51.0)
Kız	293 (34.1)	565 (65.9)	Hayır	513(27.6)	1345(72.4)
$\chi^2 = 21.732$	$p=0.000$		$\chi^2 = 22.078$	$p = 0.000$	
Okul Türü			Uyumadan önce huzursuzluk hissi		
Genel Lise	278(30.4)	635(69.6)	Evet	174(45.7)	207(54.3)
Meslek Lisesi	286(27.3)	763(72.7)	Hayır	390(24.7)	1191(75.3)
$\chi^2 = 2.418$	$p= 0.120$		$\chi^2 = 66.110$	$p = 0.000$	
Algılanan Ekonomik Durum			Yatma Saati		
İyi-orta	528 (28.0)	1357 (72.0)	22.00 ve önce	76 (21.2)	282 (78.8)
Kötü	36 (46.8)	41 (53.2)	22.00'dan sonra	488 (30.4)	1116 (69.6)
$\chi^2 = 12.688$	$p = 0.000$		$\chi^2 = 12.081$	$p= 0.001$	
Gelecek Belirsizliği Hissetme			Uyanma saati		
Yok	462 (27.1)	1240 (72.9)	08:00 ve öncesi	536 (30.7)	1210 (69.3)
Var	102 (39.2)	158 (60.8)	08:00'dan sonra	28 (13.0)	188 (87.0)
$\chi^2 = 16.085$	$p=0.000$		$\chi^2 = 29.520$	$p = 0.000$	
Sigara Kullanımı			Uykuya dalma sorunu		
Evet	110 (42.5)	149 (57.5)	Evet	172(41.2)	245(58.8)
Hayır	454 (26.7)	1249 (73.3)	Hayır	392(25.4)	1153(74.6)
$\chi^2 = 27.442$	$p= 0.0000$		$\chi^2 = 40.401$	$p = 0.000$	
Alkol Tüketimi			Gece uyanma sorunu		
Evet	52 (55.9)	41 (44.1)	Evet	245(31.7)	529(68.3)
Hayır	512 (27.4)	1357 (72.6)	Hayır	319(26.9)	896(73.1)
$\chi^2 = 35.180$	$p = 0.000$		$\chi^2 = 5.276$	$p = 0.022$	

Tablo 2'nin Devamı

Değişkenler	Gündüz Uykululuk Durumu		Değişkenler	Gündüz Uykululuk Durumu	
	Var Sayı (%)	Yok Sayı (%)		Var Sayı (%)	Yok Sayı (%)
Uykuda Yürüme					
Evet	28(45.9)	33(54.1)			
Hayır	536(28.2)	1365(71.8)			
$\chi^2 = 9.046$	$p = 0.003$				
TOPLAM	564(28.7)	1398(71.3)	TOPLAM	564(28.7)	1398(71.3)

Tablo 3. Öğrencilerin bazı ders dışı aktivitelere günlük ayırdığı ortalama süre ile gündüz uykululuk durumu arasındaki ilişki

Hafta içi günlük ayrılan ortalama süre	Gündüz Uykululuk Durumu		Test ve Önemlilik Değeri
	Var ($\bar{x} \pm sd$)	Yok ($\bar{x} \pm sd$)	
Eğlence amaçlı okuma	1.21±1.11	1.18±1.02	$t = -0.539$ $p = 0.590$
Sanatsal ve sosyal faaliyetler	1.49±1.5	1.45±1.34	$t = -0.679$ $p = 0.497$
İnternet - oyun amaçlı bilgisayar kullanımı	2.21±2.37	1.92±2.00	$t = 2.710$ $p = 0.007$
Televizyon izleme	2.42±1.7	2.26±1.42	$t = -2.086$ $p = 0.037$

Tartışma

Lise öğrencilerinde gündüz uykululuk durumu ve risk faktörlerini değerlendirmek amaçlı yapılan bu çalışmada öğrenciler arasında gündüz uykululuk prevalansı % 28.7 olarak bulunmuştur. Litaretürde de öğrenciler arasında gündüz uykululuk prevalansının, bu araştırmayla benzer oranda belirlendiği ve gündüz uykululuk durumunun öğrenciler arasında uyku sorunlarından en sık görülenlerinden biri olduğu görülmektedir.^{5,6,23-25} Gradisar ve ark.³ yaptıkları meta analiz değerlendirmesinde yoğunluğu ve ortaya çıkış şekli farklı olmakla birlikte uykuya ilgili problemlerin dünya genelini ilgilendirdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmada gündüz uykululuk durumunu ortaya çıkaran risk faktörlerinin öğrencilerin demografik, ekonomik özellikleri, yaşam ve uyku alışkanlıkları ile ilgili olduğu görülmektedir. Literatürde de uyku sorunları ile ilgili risk faktörlerinin öğrenci yaşamında etki eden sosyodemografik-ekonomik, alışkanlıklar, aile özellikleri gibi birçok faktörden oluştuğunu gösteren sonuçlar yer almaktadır.^{2,4,5,7,20,21} Gündüz uykululuk durumunun etiolojisinde çok sayıda risk faktörünün yer alması bu durumun ortadan kaldırılmasında da sorunlara neden olabilir. Öğrenciyi hem ev hem de okul ortamında değerlendirme fırsatına sahip, toplumsal risk faktörlerini farkında olup öğrencinin bundan en az etkilenmesini sağlayacak girişimler geliştirebilen ve

Tablo 4. Öğrencilerde Gündüz Uykululuk Durumunu Etkileyen Faktörler (Logistik Regresyon Analizi – Backward Stepwise Metodu)*

Bağımsız Değişkenler	OR	%95 Güven Aralığı	p
17 yaş ve üzerinde olma	1.478	(1.186 – 1.842)	0.001
Cinsiyetin kız olması	2.006	(1.591 – 2.528)	0.000
Ekonomik durumunu kötü algılama	2.018	(1.207 – 3.374)	0.007
Gelecek belirsizliği hissetme	1.516	(1.123 – 2.046)	0.007
Sigara Kullanımı	1.559	(1.124 – 2.163)	0.008
Alkol Kullanımı	2.315	(1.417 – 3.783)	0.001
Bilgisayar kullanımının 2 saatten fazla olması	1.266	(1.013 – 1.581)	0.038
Hafta içi gece 22.00'dan sonra uyuma	1.459	(1.088 – 1.957)	0.012
Hafta içi sabah 08.00'dan önce uyanma	2.927	(1.911 – 4.485)	0.000
Uykuda konuşma	1.481	(1.153 – 1.903)	0.002
Uykuda dış gıcırdatma	1.573	(1.003– 2.467)	0.048
Uyumadan önce huzursuzluk hissi	1.942	(1.504 – 2.508)	0.000
Uykuya dalmada sorun	1.667	(1.301-2.135)	0.000
-2 log likelihood:	2111.85	R² :0.116	

*Logistik regresyon analizi backward stepwise modelinde; modele anlamlı katkısı olan değişkenler, model dışı kalma kriteri 0.05 olarak alınmıştır.

öğrenciyi uzun süreli takip edebilen okula dayalı hemşirelik hizmetleri çok yönlü risk faktörlerinin kontrol altına alınmasında önemli olabilir. Moseley ve Gradisar²⁶ okul temelli uyku girişimlerinin uyku sorunlarının ele alınmasında değerlendirilmesi gereken yeni bir yaklaşım olduğunu belirtmektedir.

Araştırmada 17 yaş ve üzerinde olma ile cinsiyetin kız olması gündüz uykululuk durumunu artıran risk faktörleri olarak görülmektedir. Yapılan çalışmalarda da öğrenim görülen sınıfın artması ve cinsiyetin kız olmasının risk faktörü olarak tanımlayan çalışmalar bulunmaktadır.^{5,20,21} Moore ve ark.² uyku süresinin yaşla birlikte azaldığını belirtirken Tremaine ve ark.²⁰ uyku süresinin azalmasının gündüz uykululuk durumunu ortaya çıkaran direkt faktör olarak tanımlamaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması artıkça gece uyuma saatlerinin televizyon, bilgisayar kullanımı ya da artan ders yoğunluğu ve önemli sınavlar nedeniyle ertelenmesi olasıdır.

Ekonomik durum ve sağlık arasındaki ilişki günümüzde oldukça iyi tanımlanmıştır. Bu çalışmada da ekonomik durumunu kötü algılama ve gelecek belirsizliği algısının gündüz uykululuk durumu için risk faktörü olduğu görülmektedir. Genç işsizliğinin ülkemizde önemli bir sorun olması²⁷ ve öğrencilerin bir kısmının üniversite eğitimine devam edememesi nedeniyle bu yaş grubu öğrencilerde gelecek belirsizliği algısı oluşmuş olabilir. Gelecek belirsizliğinin önemli sağlık sorunlarına yol açtığı²⁸ ve işçilerde

gelecek belirsizliği algısının gündüz uykululuk durumunu artıran bir faktör olduğu²⁹ belirtilmektedir. Benzer şekilde Hyypa ve ark.³⁰ ekonomik durgunluk döneminde bireylerde uyku kalitesinin azaldığını belirttiği çalışması yanı sıra Moore ve ark.² öğrenciler için aile geliri ile total uyku süresi arasında ilişki olduğunu vurgulanmaktadır. Gündüz uykululuk durumu için belirlenen diğer risk faktörleri sigara içme, alkol kullanma, internet - oyun amaçlı bilgisayar kullanımının günlük 2 saat ve üzeri olması gibi bireysel alışkanlıklardır. Sigara, alkol kullanımı^{5,7,20} ve bilgisayar kullanımını⁴ uyku sorunları için risk faktörü olarak tanımlayan çalışmalar bulunmaktadır. Günümüzde okul çağı çocukları ve gençlerin televizyon ve bilgisayara ayırdıkları süre beslenme, sosyal ilişkiler, uyku gibi birçok sağlık davranışını olumsuz etkileyecek boyuta ulaşmıştır. Bu nedenle hemşirelerin bu yaş gruplarında sigara, alkol kullanımı ile uygun olmayan boş zaman aktivitelerine yönelik uygulamaları artırması, sorunlar ortaya çıkmadan bu alışkanlıklar yerine sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazandırılması için eylemler planlaması oldukça önemlidir.

Gece 22.00'dan sonra uyuma, sabah 8.00'den önce uyanma gibi uyku alışkanlıkları ile uykuya dalmada sorun yaşama, gece uykuda konuşma, diş gıcırdatma ve uyumadan önce huzursuzluk hissi gibi uyku sorunları gündüz uykululuk durumu için araştırmada tanımlanan risk faktörleridir. Özellikle sabah 8.00'den önce uyanma gündüz uykululuk riskini 2.9 kat (OR: 2.927 Cl: 1,911-4,485) artırmaktadır. Uyku düzenine göre sabahçı ve akşamcı olarak iki tip sınıflandırma bulunmaktadır. Literatüre baktığımızda akşamcı tip özelliği gösteren adölesanlarda uykuya başlama, sabah uyanmada zorlanma, uyku kalitesinin düşük olması, düzensiz uyku-uyanıklık sürelerinin artması ve günlük aktivitelerinin azalması bulguları görülürken,¹³ sabahçı olan adölesanlarda sosyal davranışlarda artma, hiperaktivite ve davranış problemlerinde azalma olduğu³¹ belirtilmektedir. Bu nedenle saat 22.00'den sonraki uyku zamanının, öğrencilerde kalitesiz bir uykuya yol açması gündüz uykululuk durumunu artıran bir faktör olabilir. Uyanma saatinin 8:00'dan önce olmasının yaklaşık üç kat gündüz uykululuk riskini artırması okul başlama saatine ilişkin düzenlemelerinin önemini göstermektedir. Okul ve ev arasındaki ulaşım süresinin bile gündüz uykululuk durumu için önemli olduğu bilinmektedir.^{5,21} Okul başlama saatlerinin öğrencilerin sabah uykusunu yeterince alabilecek şekilde, öğrencilerin ulaşım mesafede göz önünde bulundurularak planlanması gerekmektedir. Gece geç uyuma, sabah erken uyanma yetersiz uyku süresine neden olmaktadır. Yetersiz uyku süresinin gündüz uykululuk durumuyla sonuçlandığı,²¹ yetersiz uyku süresiyle gündüz uykululuk durumu arasındaki ilişkisinin direkt olduğu²⁰ belirtilmektedir. Bu nedenle bu araştırmada gündüz uykululuk durumunun ortaya çıkmasındaki en büyük etmen öğrencilerin gece geç yatmaları ve sabah erken kalkmaları olabilir. Uyku saatlerinin düzenlenmesi gündüz uykululuk durumunun kontrol altına alınmasındaki en önemli yaklaşımlardan biri olarak değerlendirilebilir. Ailenin uyku alışkanlıklarının öğrencinin uyku süresini belirleyen faktörlerden biri olması⁴ öğrencinin uyku saatlerinin düzenlenmesinde hemşirenin aileyi ele alması ve tüm aileye yönelik uygulama yapmasının önemini göstermektedir. Bu araştırmada risk faktörü olarak belirlenen uykuya dalmada sorun yaşama, gece uykuda konuşma, diş gıcırdatma, uyumadan önce huzursuzluk hissi gibi uyku sorunları literatürde de belirlenen risk faktörleridir. Kaneita ve ark.⁵ uyku sırasında istenmeyen ve kontrolsüz davranışlar olarak nitelendirilen parasomnia semptomlarının gündüz uykulukla ilişkili olduğunu belirtirken Tremaine ve ark.²⁰ da periyodik huzursuz bacak

hareketlerini risk faktörü olarak tanımlamıştır. Bu bulgu gündüz uykululuk sorunu yaşayan öğrencilerde uyku sorunlarının olup olmadığının mutlaka araştırılması gerektiğini ve uyku sorunlarının klinik olarak çözümlenmesinin önemli olduğunu göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgularla, lise öğrencilerinde gündüz uykululuk durumunun yaygın bir sağlık sorunu olduğu; gündüz uykululuk durumu için bireysel özellikler, alışkanlıklar ve uyku kalitesini etkileyen sorunların yanı sıra ekonomik durumla ilişkili algıların da önemli bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşıldı. Bu sonuçlara dayalı olarak gündüz uykululuk durumunun ortaya çıkmasında çok sayıda etiyolojik faktörün yer alması nedeniyle bu bireysel, ailesel ve toplumsal bu risk faktörlerini ele almada hemşireler tarafında okula dayalı müdahaleleri içeren girişimlerin planlanması ve araştırmacıların da bu müdahalelerin etkinliğini gösteren kontrol gruplu çalışmalar yapması önerilebilir.

Kaynaklar

1. NASN. Definition of school nursing: National Association of School Nurses. 1999 URL: <http://www.nasn.org>. April 25,2009.
2. Moore M, Kirchner HL, Drotar D, Johnson N, Rosen C, Redline S. Correlates of adolescent sleep time and variability in sleep time: The role of individual and health related characteristics. *Sleep Med* 2011;12:239-245.
3. Gradisar M, Gardner G, Dohnt H. Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: A review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Med* 2011;12: 110-118.
4. Li S, Zhu S, Jin X, Yan C, Wu S, Jiang F, et al. Risk factors associated with short sleep duration among Chinese school-aged children. *Sleep Med* 2010;11:907-916.
5. Kaneita Y, Munezawa T, Suzuki H, Ohtsu T, Osaki Y, Kanda H, et al. Excessive daytime sleepiness and sleep behavior among Japanese adolescents: A nation-wide representative survey. *Sleep and Biol Rhythms* 2010;8:282-294.
6. Abou-Khadra M. Sleep patterns and sleep problems among Egyptian school children living in urban, suburban, and rural areas. *Sleep and Biol Rhythms* 2009;7:84-92.
7. Pallos H, Gergely V, Yamada N, Miyazak S, Okawa M. The quality of sleep and factors associated with poor sleep in Japanese graduate students. *Sleep and Biol Rhythms* 2007;5:234-238.
8. 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.
9. 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.
10. 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 Clin Neurosci* 2005;59:433-440.
11. Mindell JA, Owens JA. Sleep problems in pediatric practice: Clinical issues for the pediatric nurse practitioner. *J Pediatr Health Care* 2003; 17:324-331.
12. Kronholm E, Laatikainen T, Peltonen M, Sippola R, Partonen T. Self-reported sleep duration, all-cause mortality, cardiovascular mortality and morbidity in Finland. *Sleep Med* 2011;12:215-221.

13. Fernández-Mendoza J, Ihoudi C, Montes MI, Olavarrieta-Bernardino S, Aguirre-Berrocal A, De La Cruz-Troca JJ. Circadian preference, nighttime sleep and daytime functioning in young adulthood. *Sleep and Biol Rhythms* 2010;8:52-62.
14. Ram S, Seirawan H, Kumar SKS, Clark GT. Prevalence and impact of sleep disorders and sleep habits in the United States. *Sleep Breath* 2010;14:63-70.
15. Ardıç S. Uyku hastalıkları ve trafik-iş kazaları. *Toraks Dergisi* 2001;2(3):91-98.
16. Sarsour K, Van Brunt DL, Johnston JA, Foley KA, Morin CM, Walsh JK. Associations of nonrestorative sleep with insomnia, depression, and daytime function. *Sleep Med* 2010;11:965-972.
17. Curcio G, Ferrara M, Gennaro L. Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev* 2006;10:323-337.
18. 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.
19. Shin C, Kim J, Lee S, Ahn Y, Joo S. Sleep habits, excessive daytime sleepiness and school performance in high school students. *Psychiatry Clin Neurosci* 2003;57:451-453.
20. Tremaine RB, Dorrian J, Blunden S. Subjective and objective sleep in children and adolescents: Measurement, age, and gender differences. *Sleep and Biol Rhythms* 2010; 8:229-238.
21. Honda M, Genba M, Kawakami J, Nishizono-Maher A. A sleep and life-style survey of Japanese high school boys: Factors associated with frequent exposure to bright nocturnal light. *Sleep and Biol Rhythms* 2008;6:110-119.
22. Lemeshow S, Hosmer DW, Klar J, Iwanga SK. Under the title adequacy of sample size in health studies (çeviren S.Oğuz Kayaalp) World Health Organization, Hacettepe Taş Kitapevi; 2000.
23. Altıntaş H, Sevencan F, Aslan T, Cinel M, Çelik E, Onurdağ F. HÜTF dönemi dört öğrencilerinin uyku bozukluklarının ve uyku hallerinin Epworth Uyku Ölçeği ile değerlendirilmesi. *Sted* 2006;15(7):114-120.
24. Zailinawati AH, Teng CL, Chung YC, Teow TL, Lee PN, Jagmohani KS, et al. Daytime sleepiness and sleep quality among Malaysian medical students. *Med J Malaysia* 2009; 64(2):108-110.
25. Liu X, Zhao Z, Jia C, Buysse DJ. Sleep patterns and problems among Chinese adolescents. *Pediatrics* 2008;121:1165-1173.
26. Moseley L, Gradisar M. Evaluation of a school-based intervention for adolescent sleep problems. *Sleep* 2009;32(3):334-341.
27. Uyar Bozdağhoğlu EA. Türkiye'de işsizliğin özellikleri ve işsizlikle mücadele politikaları. *Sosyal Bilimler Dergisi* 2008; 20:45-65.
28. Ferrie JE, Shipley MJ, Standfeld SA, Smith GD, Marmot M. Future uncertainty and socioeconomic inequalities in health: The Whitehall II Study. *Soc Sci Med* 2003;57:637-646.
29. Koçoğlu D, Akın B. Küçük ölçekli işletmelerde çalışma koşulları ve işçilerin gündüz uyku durumu ile ilişkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi* 2009;1:5-19.
30. Hyppya MT, Kronholm E, Alaenen E. Quality of sleep during economic recession in Finland: A longitudinal cohort study. *Soc Sci Med* 1997; 45:731-738.
31. Lange L, Randler C. Morningness-eveningness and behavioural problems in adolescents. *Sleep and Biol Rhythms* 2011;9:12-18.