

İlköğretim Öğrencilerinde Uyku Alışkanlıklarının Duygu-Davranış Sorunlarına Etkisinin İncelenmesi*

Emine ÇETİN**

Şeyda ÖZBIÇAKÇI***

Özgün Araştırma

** Yüksek Lisans Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İzmir

*** Yrd. Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İstanbul.

e-posta: ozbicak@deu.edu.tr

Geliş Tarihi: 28/12/2011

Kabul Tarihi: 30/04/2012

Özet

Amaç: İlköğretim öğrencilerinin uyku alışkanlıklarının duygu-davranış sorunlarına etkisini incelemek amacıyla kesitsel, tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Yöntem: İzmir ilinde Balçova bölgesinde bulunan dört ilköğretim okulundan birindeki öğrencilerin (7-14 yaş grubu) ebeveynlerinin tümü (N=790) araştırma kapsamına alınmıştır. Verilerin toplanmasında ebeveynlerin çocukların uyku alışkanlıklarını değerlendirdiği anket formu (17 soru) ile olumlu ve olumsuz duygu ve davranış özelliklerini sorgulayan Güçler ve Güçlükler Anketi (GGA) kullanılmıştır (25 soru). Ebeveyn yanıt oranı % 74 olan anketler (n=584) bilgisayarda SPSS 11,5 programı kullanılarak tanımlayıcı istatistikler ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin uyku süresi ortalaması hafta içi $9,72 \pm 1,24$, hafta sonu $10,30 \pm 1,32$ saattir. GGA ölçeği sonuçlarına ($11,27 \pm 5,69$) göre uyku alışkanlıkları sorunları puan ortalamaları ($7,60 \pm 2,26$) tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($F=17,796$, $p<0,05$). İleri analizde (Tukey HSD) normal dışı kabul edilen öğrencilerin (n=109) uyku alışkanlıkları puan ortalamaları normal ve sınırda kabul edilen öğrencilerin puanlarına göre anlamlı olarak daha düşüktür. Normal dışı olan öğrencilerin uyku sorunları olduğu saptanmıştır.

Sonuç: GGA ölçeğine göre davranış sorunu olan öğrencilerin uyku alışkanlıkları problemleri görülebilir. Okul çocuklarında uyku alışkanlıkları duygu davranış sorunlarına etki edebilir. Okul hemşirelerinin öğrencilerin uyku alışkanlıklarını değerlendirmeleri, sorunu olan öğrencilerin ailelerini ilgili birimlere yönlendirip izlemlerini yapmaları önerilmektedir.

* 1. Okul Sağlığı Sempozyumu'nda (Mersin, 23-26 Ekim 2007) poster bildiri olarak sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Uyku hijyeni, uyku alışkanlıkları, davranış sorunları, okul çocuğu, okul hemşireliği.

Investigation of the Impact of Sleep Habits on Emotional-Behavioral Problems of Elementary School Children

Abstract

Objective: This cross sectional, descriptive study was conducted to examine the impact of sleep habits on emotional-behavioral problems of elementary school children.

Method: The study population consisted of all parents of the students in one of four elementary schools (N=790; age group, 7-14 years) in İzmir, Balçova district. A questionnaire form (17 questions) in which the parents assessed the sleep habits of the children and Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) (25 questions) that questioned positive and negative emotional and behavioral features were used for data collection. Parent response rate was 74% (n=584), and the completed forms were transferred into computer documents and evaluated by means of frequency analysis and one-way analysis of variance (ANOVA) in SPSS Version 11.5.

Results: Average sleep duration was 9.72 ± 1.24 during the week day, and 10.30 ± 1.32 during the weekend. Mean score of sleep habit problems (7.60 ± 2.26) was compared with total SDQ score (11.27 ± 5.69) by ANOVA, and a statistically significant difference was found ($F=17.796, p<0.05$). In further analysis (Tukey HSD), mean scores of sleep habit problems of abnormal children (n=109) were significantly lower than the mean scores of normal and borderline students. It was found that abnormal students had sleep problems.

Conclusion: According to SDQ score, students with behavioral problems experienced sleep habit problems, as well. Sleep habits in school children may have an impact on emotional-behavioral

problems. School nurses should assess sleep habits of the students, lead the families of the students with sleep problems to regarding units, and monitor the students.

Keywords: Sleep hygiene, sleep habits, behavioral problems, school children, school nursing.

Giriş

Bireyin tekrar uyanabileceği bir bilinçsizlik durumu olan uyku, sadece fiziksel ve duygusal gelişim üzerinde değil, aynı zamanda bilişsel işlevler ve dikkatle de yakından ilgilidir. İyi bir gece uykusu, keyifli, kararlı olmada, düşüncelerin anlaşılabilirliğinde, kaza ve yaralanmaların önlenmesinde ve hastalıklara karşı direnç oluşturmada anahtar bir rol oynar.¹⁻⁷ Uyku, okul çağı çocuklarının gelişimi için de önemlidir. Yetersiz uyku problemi, çocuğun fiziksel ve ruhsal yapısını, davranışlarını, okul performansını ve aile yaşantısını etkilemektedir.^{1, 2, 8-17} Literatürdeki çalışmalarda çeşitli ülke örneklerinde; İsveç'te duygudavranış düzeyine göre sınırdan ya da normal dışı kabul edilen öğrencilerin uyku alışkanlıklarıyla ilgili sorun yaşadığı¹², Amerika'da yetersiz uykunun davranış sorunlarını etkilediği¹⁷, Kanada'da öğrencilerin uyku sürelerinin azalması nedeniyle öğrenme ve davranış problemleri riskinin arttığı, sosyal problemlerin, dikkat problemlerinin, agresif davranışların bulunabileceği belirtilmektedir¹⁵, Finlandiya'da uyku alışkanlıkları sorunu olan çocuklarda psikolojik sorunların ortaya çıktığı¹³, İtalya'da düzensiz uyku alışkanlıkları olan öğrencilerde gün içinde uyuklama, ruh halinde bozulma ve davranış problemlerini etkilediği bildirilmektedir.^{18,19}

Okul çağı boyunca uyuma ve uyanma alışkanlıklarında etkileyici değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimler hafta içi ve hafta sonu uyuma saatleri arasında tutarsızlıkların giderek artması²⁰, uyku zamanını erteleme²¹ ve uyku süresindeki azalmaları içermektedir.⁴ Yapılan çalışmalar-

da hafta içi uyku sürelerinin kıaldığı, hafta sonu ise arttığı belirtilmektedir. 1, 19, 22-29

Uyku sağlığında önemli olan, okul hemşirelerinin ve öğretmenlerin, ayrıntılı değerlendirme ve disiplinler arası bir yaklaşımla öğrencilerin akademik, sağlık ve davranışsal yönden iyilik halini anlayabilecek ve yükseltebilecek girişimlerde bulunabilmesidir. 30 Sağlığı geliştirme çalışmalarında okul hemşirelerinin ebeveynlere ve öğrencilere uykunun önemi ile ilgili eğitim vermeleri, sağlıklı davranış için sorumluluk almalarını sağlama ve grup tartışmaları yaparak konunun önemini farkında olmalarını sağlama bakımından önemlidir. 31 Okul hemşireleri öğrencilerdeki uyku sorunlarının; sabahları zor uyanma, sınıfta sürekli uykuya dalma, sürekli okula geç gelme ya da devamsızlık, akademik başarısızlık, tanılanmayan duygusal ve davranış sorunları, öğrenme bozuklukları vb. farkında olmalıdır. Ayrıntılı tanılama yaparak ve çocukların gelişimini ve günlük fonksiyonlarını da göz önünde bulundurarak sorunları belirlemelidir. Uyku alışkanlıkları ile ilgili sorunu olan öğrencileri bireysel olarak yakından izlemeli, ebeveyn ve öğretmenlerin de çocuklarla ilgili gözlem ve değerlendirmelerini almalıdır. 30 Önemli yaşam değişiklikleri (anne-baba boşanma durumu, aileden ya da arkadaşlarından birinin ölümü, taşınma, sosyal problemler) dikkatle ele alınmalı ve çocukların uyku düzenini etkileyebileceği unutulmamalıdır. 32

Televizyon izleme alışkanlığı da uyku sağlığına etki etmektedir. Özellikle yatmaya karşı direnç gösterme, uykuya dalmada güçlük, uyku anksiyetesi, korku, kâbus görme, gece uyanma ve uyku süresinin kısalması gibi uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği bildirilmektedir. 2,4,33-38 Yatmadan önce televizyon izleme alışkanlığı; Hindistan'da okul çocuklarında %39³⁹, Belçika'lı çocuklarda %36,7⁴⁰, İngiltere'de %25³³ iken Amerika'lı çocuklarda %5,8, Çin'li çocuklarda %4,1

olarak bildirilmiştir. 4 Ülkemizde ise Bülbül ve diğ. 41 çocukların yatmadan önce %51,6'sının televizyon izlediğini belirtmektedir.

Okul hemşiresinin en önemli rolü, gereksinimi olan öğrencilerin uyku sürelerini arttırmaktır. Bununla ilgili grup tartışması ve beyin fırtınası, sorunlara ilişkin aile ile işbirliği yaparak öğrencilerin sağlıklarını geliştirir. 42 Hemşireler, uyku sağlığını tanılamaya bir anket ya da günlük tutmayla başlayarak ve ertesi gün öğrencinin uyanınca kendini nasıl hissettiğini, uyku kalitesini ve süresini değerlendirebilir. Uyku günlüğü tutma öğrenci tarafından 5 günden 10 güne kadar tekrarlayarak tamamlanabilir. Ülkemizde uyku alışkanlıkları sorunlarına bağlı gelişebilecek duygu-davranış sorunlarına ilişkin veriler oldukça sınırlıdır. Bugünün davranış sorunu olan çocukların yarının ruhsal sorunlu erişkinleri olabileceği düşünüldüğünde, çocuklardaki ruhsal sorunların öncelikle ilkökul çağı gibi erken bir dönemde tanınmasının önemi kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Erken gelişim döneminde saptanacak olan ruhsal uyumsuzlukların belirlenmesi ve nedenlerine yönelik birbirleriyle bağlantılı çalışmaların planlanması, sağlıklı bir çocuk ve erişkin toplumu oluşturulmasının temel gereklerindedir. 43 Okul çağı öğrencilerinin uyku alışkanlıkları sorunlarının duygu-davranış sorunları üzerindeki etkisi ve sorunun boyutları bilinirse çözümü için uygun stratejiler geliştirilebilir. Çocukların, ailelerin ve eğitimcilerin uyku hijyeni konusunda farkındalıkları artırılabilir. Bu çalışmanın amacı, ilköğretim öğrencilerinin uyku alışkanlıklarının duygu-davranış sorunlarına etkisini incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın Tipi ve Yeri

İlköğretim öğrencilerinin uyku alışkanlıklarının ile duygu-davranış sorunlarına etkisini incelemek amacıyla kesitsel, tanımlayıcı olarak yapıl-

mıştır. Çalışma, İzmir ilinde bir İlköğretim Okulu'nda yürütülmüştür.

Örnekleme

Balçova bölgesindeki dört ilköğretim okulundan birindeki öğrencilerin (7-14 yaş grubu) ebeveynlerinin tümü araştırma kapsamına alınmıştır. İlköğretim Okulu ikili öğretim vermekte olup 1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencileri öğlenci, 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri ise sabahçıdır. Ebeveynlerin (N=790) formları yanıtlama oranı %64,3' tür (n=508), annelerin %56,8'i, babaların %47,8'si ilköğretim mezunudur.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında bir anket formu ve bir ölçek formu kullanılmıştır. Literatürden yararlanılarak oluşturulan anket formu 16 sorudan oluşmaktadır. Bunlar; *Sosyo-demografik özellikler*: Cinsiyet, yaş, sınıf, kardeş sayısı, ebeveyn eğitim durumu, *Uyuma ve uyanma saati ile ilgili özellikler*: Hafta içi ve hafta sonu uyuma ve uyanma saatleri, *Uyku alışkanlıkları ile ilgili özellikler*: Uyumadan önce yapılan davranış, kendine ait odası, yatağı olması, odasında televizyon, bilgisayar bulunması, okuldan gelir gelmez uyuma.^{44, 45}

Aynı zamanda ebeveynlerin çocuklarının uyku sağlığını değerlendirmelerinin beklendiği anket formu 17 soru ve son bir değerlendirme sorusundan oluşmuştur. Anketin son sorusunda ebeveynlere:

“Çocuğunuzun uyku alışkanlıklarını düşündüğünüzde (uykuya dalma sorunu, geceleri kâbusla uyanma, uyurken yanında mutlaka birini isteme, uyku zamanına direnme gibi) uyku sağlığına ilişkin son 6 ayı düşündüğünüzde 10 üzerinden kaç puan verirsiniz?” şeklinde sorularak değerlendirilmeleri ve ankette 10 puanlık Visual Analogue Scale (VAS) üzerinden yanıtlamaları istenmiştir.^{46,47} Ebeveynler uyku alışkanlıklarını 1-10 puan arasında değerlendirmiş olup, puanların artma-

sı uyku alışkanlıkları ile ilgili daha az sorunun yaşandığını göstermektedir.

Araştırmada kullanılan ölçek formu Güvenir ve diğ.⁴⁸ tarafından Türkçe'ye uyarlanan Güçler ve Güçlükler Anketi' dir (GGA). “Strength and Difficulties Questionnaire - (SDQ)” İngiliz psikiyatrist Robert Goodman tarafından çocuk ve ergenlerde davranışsal ve duygusal sorunları taramak için 1997 yılında geliştirilmiştir.⁴⁹

GGA bazıları olumlu, bazıları ise olumsuz duygu ve davranış özelliklerini sorgulayan 25 soru içerir. Bu sorular hem uygun tanısal ölçütler, hem de faktör analizi sonuçlarına göre her biri beş soru içeren beş alt boyutta toplanmıştır bunlar; Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik, Davranış Sorunları, Duygusal Sorunlar, Akran Sorunları ve Sosyal Davranışlar alt boyutlarıdır. Ölçeğe göre toplam duygu-davranış sorunları puanı 0-13 arasında olan öğrenciler duygu-davranış sorunları bakımından “normal”, 14-16 puan arasında alan öğrenciler “sınırdaki” kabul edilmekte, 17-40 arası puan alanlar ise duygu-davranış sorunları bakımından “normal dışı” kabul edilmektedir.

GGA'nın 1997 yılından beri 40'tan fazla ülkede çevirisi yapılmış, geçerlik ve güvenilirliği araştırılmıştır. İngiltere'de Goodman R. (2001)⁴⁹ ve Almanya'da Becker ve diğ.⁵⁰ ölçeğin iç tutarlılık değerlendirmelerinde Cronbach Alfa katsayısı 0.82, ülkemizde Güvenir ve diğ.⁴⁸'nin çalışmasında Cronbach Alfa katsayısı 0.84 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada yapılan değerlendirmede ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Ebeveynlere araştırma konusunda gerekli açıklamaların yapıldığı ve doldurmaları istenen iki form kapalı zarf ile öğrenciler aracılığıyla iletilmiş (anketler içinde yedek zarf ile) ve sonrasında toplanırken yine kapalı olarak gönderilmeleri is-

tenmiştir. Doldurulmamış ve eksik doldurulmuş formlar araştırma dışı bırakılmıştır. Araştırma verileri 05 Mayıs – 07 Haziran 2008 tarihleri arasında bahar döneminde toplanmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler SPSS 11.5 programında analiz edilerek değerlendirilmiştir. Duygu-davranış sorunları düzeyine göre öğrencilerin uyku alışkanlıkları puan ortalamalarını karşılaştırmak için tanımlayıcı istatistikler ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu kesitsel tanımlayıcı çalışmanın sınırlılığı GGA anketinde sadece ebeveyn değerlendirmelelerine dayalı puanların karşılaştırılmasıdır. Çocukların gün içindeki davranış sorunlarına yönelik öğrenci sayısının fazla olması ve ders yoğunluğu nedeniyle, öğretmenler veri kaynağı olarak planlanamamıştır.

Araştırma Etiği

Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu onayı (Sayı: B. 30. 2. DEÜ.0.82.00.00/426 31.03.2008) ile İl Millî Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Anket formunda araştırmanın amacı konusunda ebeveynler bilgilendirilerek veriler toplanmıştır.

Bulgular

Öğrencilerin uyku alışkanlıklarına ilişkin özellikleri incelendiğinde; %27,7'sinin kendine ait odasının, %11'inin kendine ait yatağının olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %30'unun odasında televizyonu, %38,5'inin odasında bilgisayarı vardır. Okuldan eve gelir gelmez uyuyan öğrenci %4,5, uyumadan önce televizyon izleyen öğrenci %54,1'dir.

Öğrencilerin hafta içi uyku süresi ortalamaları 9.72 ± 1.24 , hafta sonu ortalamaları 10.30 ± 1.32 olarak belirlenmiştir.

Uyku alışkanlıkları sorunları ebeveyn değerlendirme puan ortalamaları 7.60 ± 2.26 , GGA'dan elde edilen duygu-davranış sorunlarına ilişkin puan ortalamaları 11.27 ± 5.69 olarak saptanmıştır.

Öğrencilerin GGA puanları ile uyku alışkanlıkları puan ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur ($F = 17.796$, $p < 0.05$). Yapılan Tukey HSD ileri analizinde uyku alışkanlıkları sorunları puan ortalamalarının normal dışı çocuklarda ($n:109$) ($M = 6.51 \pm 2.48$) daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

Tartışma

Araştırmaya katılan öğrencilerin hafta içi uyku süresi ortalaması 9.72 ± 1.24 saat, hafta sonu

Tablo 1: İlköğretim Öğrencilerininin GGA'dan Elde Edilen Duygu-Davranış Sorunları Düzeyine göre Uyku Alışkanlıkları Sorunları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Duygu-Davranış Sorunları Düzeyi	Uyku Alışkanlıkları Sorunları Puan Ortalaması				
	N	$\bar{x} \pm SD$	F	p	Tukey HSD
Normal-(a)	399	7.91 ± 2.15			$P_{a,b} = ,388$ $P_{a,c} = 0.0001$
Sınırdan-(b)	76	7.55 ± 2.02	17.796	0.0001	$P_{b,a} = ,388$ $P_{b,c} = 0.004$
Normal dışı-(c)	109	6.51 ± 2.48			$P_{c,a} = ,000$ $P_{c,b} = 0.004$
Toplam	584	7.60 ± 2.27			$c < a, b$

$p < 0.05$

10.30±1.32 saattir. Japonya'daki öğrencilerin hafta içi 9.08±1.72 saat, hafta sonu 9.44±2.45 saat olduğu belirtilmektedir.²³ Hem karşılaştırmalı hem de uzunlamasına yapılan çalışmalar öğrencilerin hafta içi uyku sürelerinin kısaldığını, hafta sonu ise arttığını göstermektedir, bizim verilerimiz de bununla uyumludur.^{14,18,19,22,23,25,26,28,29}

Araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveynleri çocuklarının uyku alışkanlıklarına ilişkin on puan üzerinden değerlendirmeleri sonucu öğrencilerin uyku alışkanlıklarının puan ortalamasının 7.60±2.26 olduğu saptanmıştır. Annelerin verdiği bu puanlar çocukların çoğunluğunun (%75) uyku alışkanlıklarının iyi olduğunu ancak bazılarının (%25) uyku alışkanlıkları ile ilgili sorun yaşadığını belirtmektedir. Literatürde farklı ülkelerde de benzer sonuçlar bulunmuştur. Hindistan'da ebeveynler çocuklarının %42,7'sinin³⁹, İran'da %17.54'ünün²⁷ uyku alışkanlıkları ile ilgili sorun yaşadığını bildirmektedir. Çalışmadaki sonuçlar literatürdeki yurt dışı çalışmalara göre daha düşük bulunmuştur, çocuklar uyku alışkanlıkları ile ilgili daha az sorun yaşamaktadır (% 25). Araştırmada ailelerin bu konudaki değerlendirmelerinin konuya ilişkin duyarlılıklarından ve kültürlerarası algılama farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin %30'unun odasında televizyonu, %38,5'inin odasında bilgisayarı vardır, %54,1'i uyumadan önce televizyon izlemektedir. Benzer olarak ülkemizde yapılan bir çalışmada⁴¹ çocukların yatmadan önce %51,6'sının televizyon izlediğini belirtilmektedir.

Öğrencilerin ebeveynlerinin verdiği puanlara göre GGA'dan elde edilen duygu-davranış sorunları ölçeği puan ortalaması 11.27±5.69 olarak bulunmuştur (Tablo 1). Bu çalışmaya benzer olarak Smedje ve diğ.¹² uyku alışkanlıkları sorunu yaşayan çocukların duygu-davranış sorunları puan or-

talamasını 9.60±6.75, uyku alışkanlıkları ile ilgili ileri düzeyde sorun yaşayan öğrencilerin duygu-davranış sorunları puan ortalamasını 15.40±2.75 olarak belirtmiştir. Çalışmadaki çocukların çoğunluğu (%68,3) duygu-davranış sorunları bakımından normal olarak bulunmuştur.¹²

Uyku alışkanlıkları puan ortalamaları normal dışı kabul edilen öğrencilerin, normal (p=0.000) ve sınırdaki (p=0.004) kabul edilen öğrencilerin puanlarına göre anlamlı olarak daha düşüktür (Tablo 1) (P < 0.05). Bu sonuçlara göre çocuklarda uyku alışkanlıklarına ilişkin sorunlarının olması duygu davranış sorunlarının görülmesini etkilemektedir.

Araştırma bulgusu ile literatür bulguları benzerdir. Literatürde Aronen ve diğ. 2000, Smedje ve diğ.^{12,13,51} yine aynı ölçeği (GGA) kullandıkları çalışmalarda uyku alışkanlıkları sorunlarının davranış sorunlarına etkisi olduğunu bildirmektedir. Bu sonuçlara benzer olarak ülkelere göre çalışmalar incelendiğinde; İsveç'te yapılan çalışmada duygu-davranış düzeyine göre sınırdaki ya da normal dışı kabul edilen öğrencilerin uyku alışkanlıklarıyla ilgili sorun yaşadığı¹², Finlandiya'da uyku alışkanlıkları sorunu olan çocuklarda psikolojik sorunların ortaya çıktığı ve uyku alışkanlıkları ile ilgili sorunu olmayan çocuklara göre daha çok duygusal, davranış, hiperaktif ve okul ile ilgili problemlerin olduğu¹³, Amerika²² ve İtalya'da^{18,19} düzensiz uyku alışkanlıkları olan öğrencilerde gün içinde uyuklama, ruh halinde bozulma ve davranış problemlerinin ortaya çıktığı bildirilmektedir. Literatürde ayrıca uyku alışkanlıkları sorunu olan çocukların keyifsiz olabileceği, bu sorunun artmasıyla depresif bir hale geleceği ve huysuz bir kişiliğe sahip olabileceği ve bu durumun çocuklarda yıkıcı davranışların ortaya çıkmasına neden olduğu görülmektedir.^{3, 8, 6,11,15,23}

Sonuç ve Öneriler

Öğrencilerin hafta içi uyku süreleri kısalmakta, hafta sonu uzamaktadır. Öğrencilerin uyku süreleri ortalamaları normal sınırlardadır. Çocukların %25'inin uyku alışkanlıkları ile ilgili sorunu vardır. Duygu-davranış sorunlarına göre puan ortalamaları 11.27 ± 5.69 'dur. Araştırmada duygu-davranış sorunları düzeyine göre normal dışı kabul edilen öğrencilerin uyku alışkanlıkları puan ortalamaları daha kötüdür.

Duygu-davranış sorunlarına göre normal dışı grubunda olan öğrencilerin uyku alışkanlıkları sorunları normal ve sınırda olan gruba göre anlamlı düzeyde yüksek olduğundan ($p < 0.05$), uykunun davranışlara ve duygulara etkisi, uyku hijyeni konularında ailelere ve öğretmenlere eğitim verilmelidir. Yetersiz uyuyan öğrencilerin ailelerinin uyku alışkanlıklarının geliştirilmesine ilişkin farkındalıkları artırılmalıdır. Bunun için araştırmacı rehberliğinde öğretmenler ve aileler ile işbirliği yaparak, ailelerin çocukları için uyku günlükleri tutarak, çocuklarının tutarlı uyuma-uyanma zamanı alışkanlıkları geliştirebilmelerine ilişkin eğitimler verilmelidir. Normal dışı saptanan çocuklar ileri değerlendirmeler için çocuk psikiyatrisine yönlendirilmelidir. Uyku alışkanlıklarının ve sorunlarının daha ayrıntılı tanılanabileceği nitel ve izlem araştırmaları planlanarak, hangi uyku sorununun duygu ve davranışları ne yönde ve nasıl etkilediği ortaya konabilir. Çocukların uyku alışkanlıklarına etki eden diğer faktörlerin tanılanmasına yönelik ileri düzey izlem çalışmalarına gereksinim vardır. Araştırmacı tarafından çalışma sonuçları değerlendirildikten sonra ailelere "uykunun vücuda etkileri ve uyku alışkanlıklarının geliştirilmesi" konulu eğitim broşürü verilmiştir.

Yazarların Katkıları

Çalışma tasarımı: ŞÖ, EÇ

Veri toplama ve/ veya analiz: EÇ, ŞÖ

Makalenin hazırlanması: ŞÖ, EÇ

Kaynaklar

1. Giannotti F, Cortesi F, Sebastiani T, Ottaviano S. Circadian preference, sleep and daytime behaviour in adolescence. *J. Sleep Res* 2002; 11(3): 191-199.
2. Amschler DH, McKenzie JF. Elementary students' sleep habits and teacher observations of sleep-related problems: *J Sch Health* 2005; 75 (2): 50-56.
3. LeBourgeois MK, Giannotti F, Cortesi F, Wolfson AR, Harsh J. The relationship between reported sleep quality and sleep hygiene in Italian and American adolescents. *American Academy of Pediatrics* 2005; 115(1): 257-265.
4. Liu X, Liu L, Owens JA, Kaplan DL. Sleep patterns and sleep problems among schoolchildren in the united states and china: *Pediatrics* 2005. January. 115(1), 266-268.
5. Owens JA, Dalzell V. Use of the 'bears' sleep screening tool in a pediatric residents' continuity clinic: a pilot study. special section: sleep medicine education based on nih sleep academic award program. *Sleep Medicine* 2005; 6: 63-69.
6. Oginska H, Pokorski J. Fatigue and mood correlates of sleep length in three age-social groups: school children, Students, and Employees. *Chronobiology International The Journal of Biological and Medical Rhythm Research* 2006; 23(6): 1317-1328.
7. Taheri S. The link between short sleep duration and obesity: we should recommend more sleep to prevent obesity. *Arch Dis Child* 2006; 91: 881-884.
8. Tynjala J, Kannas L, Valimmaa R. How young europeans sleep. *Health Educ Res* 1993; 8: 69-80.
9. Dahl RE. The impact of inadequate sleep on children's daytime cognitive function: semin. *Pediatr Neurol* 1996. 3, 44-50.
10. Aronen ET, Paavonen EJ, Fjallberg M, Soininen M, Törrönen J. Sleep and psychiatric symptoms in school-age children. *Child Adolescent Psychiatry* 2000; 39(4): 502-509.

11. Stein MA, Mendelsohn J, Obermeyer WH, Amromin J, Benca R. Sleep and behaviour problems in school-aged children. *Pediatrics* 2001;107(4): 1-9.
12. Smedje H, Broman J-E, Hetta J. Short-term prospective study of sleep disturbances in 5-8-year-old children. *Acta Paediatr* 2001a; 90: 1456-1463.
13. Paavonen EJ, Almqvist F, Tamminen T, Moilanen I, Piha J, Rasanen E. Poor sleep and psychiatric symptoms at school: an epidemiological study. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2002; 11: 10-17.
14. Salcedo AF, Rodriguez AFM, Monterde Aznar ML, Garcia Jimenez MA, Redondo Martinez P, Marcos Navarro AI. Sleeping Habits and Sleep Disorders During Adolescence: Relation to School Performance. *Aten Primaria* 2005; 35(8): 408-414.
15. Gibson ES, Powles P, Thabane L, O'Brien S, Molnar DS, Trajanovic N, Ogilvie R, Shapiro C. "Sleepiness" is serious in adolescence two surveys of 3235 canadian students. *Public Health* 2006; 45(6): 116-125.
16. Gregory AM, Rijdsdijk FV, Eley TC. A twin-study of sleep difficulties in school-aged children. *Child Dev* 2006; 77: 1668-79.
17. Smaldone A, Honig JC, Byrne MW. Sleepless in America: inadequate sleep and relationships to health and well-being of our nation's children. *Pediatrics* 2007; 119: 29-37.
18. Giannotti F, Cortesi F, Sebastiani T, Vagoni C. Sleeping habits in Italian children and adolescents. *Sleep and Biological Rhythms* 2005; 3(1): 15.
19. Russo PM, Bruni O, Lucidi F, Ferri R, Violani C. Sleep habits and circadian preference in Italian children and adolescents. *J. Sleep Res* 2007; 16(2): 163-169.
20. Pollak CP, Bright D. Caffeine consumption and weekly sleep patterns in US seventh eighth and ninth graders. *Pediatrics* 2003; 111: 42-46.
21. Carskadon MA, Wolfson AR, Acebo C, Tzischinsky O, Seifer R. Adolescent sleep patterns, circadian timing, and sleepiness at a transition to early school days. *Sleep* 1998; 21: 871-881.
22. Wolfson AR, Carskadon MA. Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development* 1998; 69(4): 875-887.
23. Yoshimatsu S, Hayashi M. Bedtime and lifestyle in primary school children. *Sleep and Biological Rhythms* 2004; 2(2): 153-155.
24. Spruyt K, O'Brien LM, Cluydts R, Verleye GB, Feri R. Odds, prevalence and predictors of sleep problems in school-age normal children. *J. Sleep Res* 2005; 14: 163-176.
25. Yang CK, Kim JK, Patel SR, Lee JH. Age-related changes in sleep/wake patterns among Korean teenagers. *Pediatrics* 2005; 115(1): 250-256.
26. Shur S, Gau F. Prevalence of sleep problems and their association with inattention/hyperactivity among children aged 6-15 in Taiwan. *Journal of Sleep Research* 2006; 15(4): 403-414.
27. Mohammadi M, Ghalebarghi B, Bandi FG, Amin-tehrani E, Khodaie S, Shoaee S, Ashrafi MR. Sleep patterns and sleep problems among preschool and school-aged group children in a primary care setting. *Iran J Ped* 2007; 17(3): 213-221.
28. Bos SC, Gomes A, Clemente V, Marques M, Pereira AT, Maia B, Soares MJ, Cabral AS, Macedo A, Gozal D, Azevedo MH. Sleep and behavioral/emotional problems in children: a population-based study. *Sleep Medicine* 2008; 10(1): 66-74.
29. Loessl B, Valerius G, Kopasz M, Hornyak M, Riemann D, Voderholzer U. Are adolescents chronically sleep-deprived? an investigation of sleep habits of adolescents in the southwest of Germany. *Child Care Health and Development* 2008; 34(5): 549-556.
30. Wolfson AR, Carskadon MA. Understanding adolescents sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Med. Rev* 2003; 7: 491-506.
31. Chen MY, Wang EK, Jeng YJ. Adequate sleep among adolescents is positively associated with health status and health-related behaviors. *BMC Public Health* 2006; 59(6): 1-8.
32. Moore M, Meltzer LJ. The sleepy adolescent causes and consequences of sleepiness in teens. *Pediatric Respiratory Reviews* 2008; 9: 114-121.

33. Owens JA, Maxim R, McGuinn M, Nobile C, Msall M, Alario A. Television-viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children. *Pediatrics* 1999; 104(3): 1-8.
34. Yalçın SS, Tuğrul B, Naçar N, Tuncer M, Yurdakök K. Factors that affect television viewing time in preschool and primary Schoolchildren. *Pediatrics International* 2002; 44: 622-627.
35. Owens J. The electronic sandman: the impact of the media on adolescent sleep. *Sleep* 2004; 27(1): 15-16.
36. Van den Bulck J. Television viewing, computer game playing, and Internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. *Sleep* 2004; 27: 101-104.
37. Arslan F, Ünal AS, Güler H, Kardeş K. Okul çağı çocuklarının televizyon izleme alışkanlıklarının incelenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2006; 5(6): 391-401.
38. Bahammam A, Al_Faris E, Shaikh S, Bin Saeed A. Prevalence of sleep problems and habits in a sample of saudi primary school children. *Ann Saudi Med* 2006; 26(1): 7-13.
39. Bharti B, Malhi P, Kashyap S. Patterns and problems of sleep in school going children. *Indian Pediatric* 2006; 43(17): 35-38.
40. Eggermont S, Bulck JV. Nodding off or switching off? The use of popular media as a sleep aid in secondary-school children. *Journal of Pediatrics and Child health* 2006; 42(7-8): 428-433.
41. Bülbül S, Kurt G, Ünlü E, Kırılı E. Adolesanlarda uyku alışkanlıkları ve uyku sorunları. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2010; 53: 204-210.
42. Kelman BB. The sleep needs of adolescents. *Journal of School Nursing* 1999; 15 (3): 14-19.
43. Doğan S, Kelleci M, Sabancıoğulları S, Aydın D. Bir ilköğretim okulunda öğrenim gören çocuklarda ruhsal uyum sorunları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2008; 7(1): 47-52.
44. Bruni O. Sleep disturbances scale for children. Construct and validation of an instrument to evaluate sleep disturbances in childhood and adolescence. *J. Sleep Res* 1996; 5: 251-261.
45. Owens JA, Spirito A, McGuinn M. The children's sleep habits questionnaire (cshq): psychometric properties of a survey instrument for schoolaged children. *Sleep* 2000; 23(8): 1043-1051.
46. Lam P, Hiscock H, Wake M. Outcomes of infant sleep problems: a longitudinal study of sleep, behavior and maternal well-being. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics* 2003; 111(3): 203-207.
47. Fain JA. Reading, understanding and applying nursing research. a text and workbook. 2004, Second Edition, New York, 156-157.
48. Güvenir T, Özbek A, Baykara B, Arkar H, Şentürk B, İncekaş S. Güçler ve güçlükler anketi'nin (gga) Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 2008; 15(2): 65-74.
49. Goodman R. Psychometric properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 2001; 40: 1337-1345.
50. Becker A, Woerner W, Hasselhorn M, Banaschewski T, Rothenberger A. Validation of the parent and teacher SDQ in a clinical sample. *European Child & Adolescent Psychiatry* 2004 [Suppl 2]; 13: II/11-II/16.
51. Smedje H, Broman J-E, Hetta J. Associations between disturbed sleep and behavioural difficulties in 635 children aged 6 to 8 years: a study based on parents' perceptions. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2001b; 10: 1-9.