



Ónógur svefn meðal íslenskra grunnskólanema

Guðrún Kristjánsdóttir^{1,2,3} og Rúnar Vilhjálmsson^{1,3}

¹ Hjúkrunarfræðideild, Háskóla Íslands, ² Landspítali, ³ Lund Universitet, Svíþjóð

Inngangur

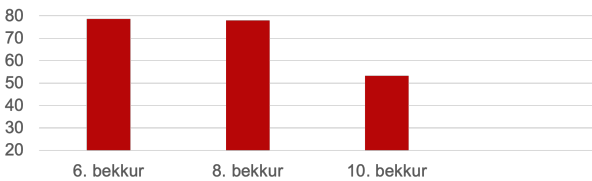
Þrátt fyrir fjölda svefnrannsókna á undanförunum árum, er enn margt á huldu um útbreiðslu svefnvenja meðal ungmenna. Nægur nætursvefn er mikilvægur fyrir þroska, heilsu og námsgetu ungs fólks.

Markmið

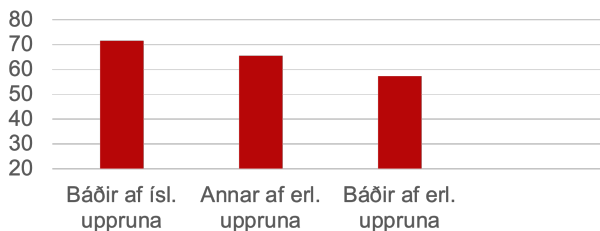
Markmið rannsóknarinnar var að athuga nánar ónógan svefn meðal íslenskra skólanema.

Efniviður og aðferð

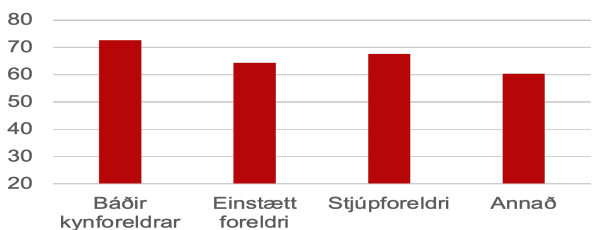
Landskönnunin Heilsa og lífskjör skólanema (HBSC) fór fram árið 2018 meðal nemenda í 6., 8. og 10. bekk. 7.159 nemendur á landinu öllu svöruðu stöðluðum spurningalista. Nemendurnir voru meðal annars spurðir hvenær þeir færu venjulega að sofa og hvenær þeir vöknúðu á virkum dögum. Nægur svefn miðaðist við skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar og er 9-12 klst. á nóttu fyrir nemendur í 6. bekk, og 8-10 klst. á nóttu fyrir nemendur í 8. og 10. bekk.



Mynd 1. Hlutfall nemenda sem fá ráðlagðan svefn eftir bekkjardeild



Mynd 2. Hlutfall nemenda sem fá ráðlagðan svefn eftir uppruna foreldra



Mynd 3. Hlutfall nemenda sem fá ráðlagðan svefn eftir fjölskyldugerð

Niðurstöður

Í heild fengu 30% nemendanna ónógan svefn. Ónógur svefn var algengari meðal pilta en stúlkna, og meðal nemenda í 10. bekk samanborið við nemendur í 6. og 8. bekk. Nemendur sem bjuggu með báðum kynforeldrum fengu oftast nægan svefn en aðrir nemendur. Nemendur sem áttu foreldra af erlendum uppruna fengu sjaldnar nægan svefn en aðrir nemendur. Ónógur svefn var einnig tíðari á landsbyggðinni en Reykjavíkursvæðinu. Loks kom í ljós að þann besta, fengu síður nægan svefn en aðrir nemendur.

Tafla 1. Lýsing á úrtakinu og niðurstöður í greiningu sambanda við ráðlagðan svefn og lengd svefnis N=7159

	Ráðlagður svefn			Svefnlengd (klst.)		
	%	n	p ¹	Meðal-tal	Staðal-frávik	p ¹
Kynferði						
Piltur	68,9	2945/5991		8,39	1,17	
Stúlka	71,9	3046/5991	0,010	8,42	1,10	0,396
Bekkur						
6. bekkur	78,6	1877/6084		9,18	0,86	
8. bekkur	78,0	2192/6084	0,000	8,35	1,04	0,000
10. bekkur	53,2	2015/6084		7,72	1,06	
Uppruni foreldra						
Báðir af ísl. uppruna	71,6	4949/6001		8,44	1,11	
Annað af erl. uppruna	65,5	663/6001	0,000	8,27	1,24	0,000
Báðir af erl. uppruna	57,3	389/6001		7,98	1,38	
Fjölskyldugerð						
Báðir kynforeldrar	72,6	4376/6032		8,48	1,08	
Einstætt foreldri	64,3	684/6032		8,22	1,25	
Stjúpforeldri	67,6	398/6032	0,000	8,11	1,25	0,000
Önnur fjölskyldugerð	60,3	574/6032		8,18	1,33	
Efnahagur fjölskyldu						
Lakur (0-7 stig)	68,5	951/5962		8,38	1,22	
Miðlungs (8-10 stig)	71,2	3560/5962	0,061	8,42	1,13	0,195
Hár (11-13 stig)	68,2	1451/5962		8,35	1,14	
Búseta						
Reykjavíkursvæði	71,0	3580/6084		8,43	1,13	
Landsbyggð	68,5	2504/6804	0,033	8,35	1,18	0,010

¹ p-gildi byggja á t-prófi þegar hópar eru tveir, en F-prófi þegar hópar eru fleiri.

Ályktun

Umtalsverður hluti íslenskra ungmenna nær ekki nægum nætursvefni. Útbreiðsla ónógs svefnis er misjöfn eftir hópum ungmenna. Mikilvægt er að gefa nánari gaum að nætursvefni íslenskra ungmenna, einkum í þeim hópum þar sem staðan er lökust.