

PANDEMİ DÖNEMİNDE EBEVEYNLERİN UYKU KALİTESİ VE YORGUNLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Investigation of Parents' Sleep Quality and Fatigue Levels During the Pandemic Period

Neşe ATAMAN BOR¹  Aylin DEMİR² 
^{1,2}Hakkari Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hakkari

Geliş Tarihi / Received: 23.11.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 16.06.2022

ÖZ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 30 Ocak 2020'de "uluslararası boyutta halk sağlığı acil durumu" olarak ilan edilen pandemi sürecinde ebeveynlerin uyku kalitesi ve yorgunluk düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı tanımlayıcı tipte ve etik izni alınmış bu çalışma, 205 gönüllü ebeveyn ile yürütülmüştür. Araştırmada veriler kişisel bilgi formu, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) ve Yorgunluk Şiddeti Ölçeği (YŞÖ) kullanılarak toplandı. Katılımcıların %70.2'sinin kadınlardan oluştuğu çalışmada, yaş ortalaması 34.35±8.05'tir. Bu bireylerin %18'inin gelir durumu kötü, %11.2'sinin çocuğu uzaktan eğitim almakta olup %10.7'sinin evde bakmakla yükümlü olduğu birey bulunmaktadır. Kadın katılımcıların %16.6'sı 16.04.2021 tarihli "10 yaş altı çocuğu bulunan kadın personel idari izinli sayılacak" genelgesinden faydalanmıştır. Ebeveynlerin PUKİ toplam puan ortalaması 6.43±3.64; YŞÖ 4.43±4.55'tir. Mesleği işçi olan ve eğitim seviyesi okuryazar olan kadınların, evde bakmakla yükümlü birey olanların, geniş ailede yaşayanların ve uyumadan önce kafein kullananların PUKİ puan ortalaması (p<0,05); kadın katılımcılardan geliri az olanların PUKİ ve YŞÖ puan ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yine uzaktan eğitim alan çocuğa sahip katılımcıların YŞÖ puan ortalaması anlamlı düzeyde yüksektir (p<0,05). Korelasyon analizi sonucuna göre her iki ölçek arasındaki ilişki pozitif yönlüdür (p<0.001).

Anahtar kelimeler: Ebeveyn, Pandemi, Uyku, Yorgunluk.

ABSTRACT

This descriptive and ethically approved study, which aimed to examine the sleep quality and fatigue levels of parents during the pandemic process, which was declared as an "international public health emergency" by the World Health Organization (WHO) on January 30, 2020, was conducted with 205 volunteer parents. In the study, data were collected using a personal information form, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Fatigue Severity Scale (FSS). In the study, where %70.2 of the participants were women, the mean age was %34.35±8.05. %18 of these individuals have a low income, 11.2% have children receiving distance education, and 10.7% have dependents. %16.6 of the female participants benefited from the circular "Female personnel with children under the age of 10 will be considered on administrative leave" dated 16.04.2021. The parents' total PSQI score average was 6.43±3.64, and FSS was 4.43±4.55. The mean PSQI score of women who are workers and have a literate education level, of the persons who have dependents at home, live in an extended family, and use caffeine before going to sleep (p<0.05), PSQI and FSS score averages of female participants with low income were found to be significantly higher. Similarly, the mean score of the participants who have children receiving distance education is significantly higher (p<0.05). According to the results of the correlation analysis, the relationship between both scales is positive (p<0.001).

Keywords: Fatigue, Pandemic, Parent, Sleep.

GİRİŞ

Dünya genelinde halk sağlığını tehdit edecek düzeye gelen COVID-19 salgını 11 Mart 2020’de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından acil durum ilan edilerek global bir pandemi şeklinde isimlendirilmiştir (Sahu, Mishra ve Lal 2020). Başta DSÖ olmak üzere bütün sağlık ekipleri çoğu ülkede sosyal mesafe kurallarına dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamıştır (Hellewell vd., 2020). COVID-19 pandemisi ilk olarak sağlık ve ekonomik gibi birçok alana tesir etmiş, bireylerin sosyal hayatında büyük değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Bu dönemde işine veya okuluna gidemeyip evde kalmak zorunda kalan aile üyeleri, mevcut aile hayatının dışında bir hayat tarzına itilmiştir.

Uyku süresinin yeterliliği kişiden kişiye farklılık gösterse de yaş, cinsiyet, fiziksel durum, meslek, egzersiz, beslenme, sağlık durumu gibi birtakım çevresel etmenlerden etkilenir (Dinç, Koçhan ve Zat, 2016). Genellikle 24 saatlik bir periyotta 7-9 saat uyku uygun görülmektedir. Ancak bireylerin uyku süreleri çoğu zaman bu aralıktan az veya çok olabilmektedir (Krueger ve Friedman, 2009). Uyku süresi, uyku tatmini ve uyku bölünmesi gibi uyku ile ilgili çeşitli parametreleri bütünleştiren çok boyutlu bir yapı olan uyku kalitesinin, gündüz enerji ve yorgunluk hissini de etkilediği belirtilmiştir (Buysse, Reynolds, Monk, Berman ve Kupfer, 1989; Kroese, De Ridder, Evers ve Adriaanse, 2014). Hızlı gelişen pandemi sürecinde, çoğu birey, süresi bilinmeyen, eşi görülmemiş stresli bir duruma maruz kalarak uyku sorunları yaşamıştır. Bu süreçte aile bireylerinin uyku düzenlerinde bozulmalar olduğu ve kişilerin daha inaktif bir yaşam stiline geçiş yaptığı görülmüştür (Özyürek ve Çetinkaya, 2021).

Kişilerin günlük hayatını devam ettirmesi ve kapasitesini kullanmasını önleyen, tükenmişlik veya bitkinlik olarak da ifade edilen yorgunluğun kişilerde fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal işlevsellik üzerinde olumsuz etkileri vardır (Troxel vd., 2010). Yapılan çalışmalarda yaş, cinsiyet, fiziksel durum, yemek türü, zihinsel durum, psikolojik koşullar, kişilik ve sağlık durumu dahil olmak üzere yorgunluk deneyimini etkileyen çeşitli koşulların olduğu belirtilmiştir (Finsterer ve Mahjoub, 2014). COVID-19 pandemisinde karantina ve sosyal izolasyon, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olmuştur. Ayrıca kaygı ve sıkıntı yaşamak, izolasyon ve fiziksel hareket eksikliği de yorgunluğu beraberinde getirir (Taylor, 2019).

Karantina tedbirlerince uzaktan eğitime geçilmesi ve çocukların sürekli evde kalması sebebiyle ebeveynlerin iş yükü daha da artmıştır. Pandemi sürecinin ebeveynlerin uyku

kalitesi ve yorgunluk düzeyine etkisini inceleyen çalışmaların az olması sebebiyle bu çalışmada ebeveynlerin uyku kalitesi ve yorgunluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Araştırma tanımlayıcı tipte bir araştırmadır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Doğu Anadolu bölgesinde ikamet eden, 18 yaş ve üzeri ebeveynler oluşturmuştur. Araştırma evreninden örneklem elde edilmesinde kolay ulaşılabilir örnekleme tekniği kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen, 18 yaş ve üzeri, gönüllük esasına dayalı ve onam formu dolduran ebeveynler çalışmaya dahil edilmiştir. Bu kapsamda, çalışmada yer alan araştırmacıların sosyal medya platformlarında (facebook, whatsapp ve instagram) kendi hesapları üzerinden, hesaplarına ekli ebeveynlerle çalışma linki paylaşıldı. Çalışmaya katılmayı kabul eden ebeveynlerden ayrıca çalışma linkinin kendi sosyal medya hesaplarında bulunan diğer ebeveynlerle de paylaşılması istenmiştir. Bu kapsamda çalışmaya gönüllü katılan ebeveyn sayısı 205 olarak belirlenmiştir. Örneklem, 1 Ağustos ve 31 Ekim 2021 tarihleri arasında araştırmaya katılmayı kabul eden, 205 ebeveynlerden oluşmuştur. Veriler, kendi kendine uygulanan çevrimiçi anketler ("Google formu") aracılığıyla elde edilmiştir. Anketler tüm katılımcılara çevrimiçi olarak mesaj yoluyla ulaştırılmıştır. Sorular hazırlanırken "zorunlu cevap" seçeneği kodlandığı için unutulmuş veya atlanan sorular sistem tarafından uyarılmış ve anket formlarının eksik doldurulması engellenmiştir. (Araştırmacıların aktif olarak kullandıkları sosyal medya (facebook, instagram ve whatsapp) hesaplarında 240 kayıtlı ebeveyn bulunmaktaydı. Bilgilendirilmiş onam formu ile çalışma hakkında ayrıntılı bilginin olduğu ve araştırmacılar tarafından oluşturulan google form linki ebeveynlerle paylaşılmıştır).

Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterlerini

Araştırmaya gönüllü katılan, 18 yaş üstü, akıllı telefon kullanan, en az bir çocuğu olan ebeveynler oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada araştırmacılar tarafından literatür taranarak oluşturmuş 21 soruluk "Kişisel Bilgi Formu, ölçek kullanım izinleri alınmış Yorgunluk Şiddeti Ölçeği ve Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ) kullanıldı.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda ebeveynlerin yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, meslek gibi sosyodemografik özelliklerin olduğu 21 soru bulunmaktadır (Ayyıldız vd., 2020).

Yorgunluk Şiddeti Ölçeği

Ölçek; Krup, LaRocca, Muir-Nash ve Steinberg (1989) tarafından geliştirilmiştir. Armutlu vd., (2007) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış ölçek 9 soruluk ve tek boyutludur. Birey, ölçekte bulunan maddelerle ne düzeyde aynı fikirde olduğunu; 1'den (hiç katılmadığını) 7'ye (tamamen katıldığını) kadar rakam seçerek belirtmektedir. Kullanım izni alınmış 9 sorudan oluşan bu ölçekten toplam 9-63 arasında puan alınabilmektedir. Toplam puanın 36 veya daha yüksek olması şiddetli yorgunluğa işaretir. Ölçekten en az 9 en fazla 63 puan alınmakta olup 36 ve üzeri puan şiddetli yorgunluğa işaret etmektedir (Armutlu vd., 2007; Krupp, LaRocca, Muir-Nash ve Steinberg, 1989).

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)

Buysse vd. (1989) tarafından geliştirilmiş olup Ağargün, Kara ve Anlar (1996) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış olan ölçek 18 öz bildirim sorusundan oluşmakta ve bireyin son 4 haftadaki uyku kalitesini ölçmektedir. PUKİ' nin 7 bileşeni bulunmaktadır. Bu bileşenlerin her biri 0-3 arasında puanlanmaktadır. Kullanım izni alınmış ölçekten en az 0 en fazla 21 puan alınmaktadır (West, Nicall ve Stradling, 2006). Puan toplamı 5 ve üzeri olması durumunda uyku kalitesinin kötü olduğuna işaretir (Fiorentini, Valente, Perciaccante ve Tubani, 2007).

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmada, Helsinki Deklarasyonuna uyuldu ve araştırma öncesi, Hakkari Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan etik kurul onayı alındı. Veriler toplanmadan önce katılımcılara çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiştir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmada verilerin analizi SPSS 22 programı ile yapılmıştır. Yine verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için Skewness ve Kurtosis (çarpıklık- basıklık) değerlerine bakılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistiklerden (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) yararlanılmış, öğrencilerin PUKİ ve YŞÖ karşılaştırılmasında t ve ANOVA testi kullanılmıştır. Ayrıca iki ölçek arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya katılan ebeveynlerin sosyodemografik özelliklerinin dağılımı, PUKİ ve YŞÖ puan ortalamalarının gruplara göre dağılımı tablolar halinde verilmiştir.

Katılımcıların yaş ortalamasının 34.35 ± 8.05 (min:19, max:58), %70.2'sinin kadın, %41.5'inin gelirinin giderinden az olduğu ve %15.1'ininde geniş ailede yaşadığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı

Özellikler	$\bar{x} \pm Ss^*$	
Yaş ortalaması	34.35 \pm 8.05	
PUKİ	6.43 \pm 3.64	
YŞÖ	4.43 \pm 4.55	
	n*	%*
Cinsiyet		
Kadın	144	70.2
Erkek	61	29.8
Yaş		
41 yaş altı	165	88.8
41 yaş üstü	40	11.2
Gelir düzeyi		
Gelir<Gider	85	41.5
Gelir=Gider	83	40.5
Gelir>Gider	37	18.0
Aile tipi		
Geniş	31	15.1
Çekirdek	174	84.9

Katılımcıların kafein kullanım durumlarına bakıldığında %39'u gün içerisinde tüketirken %13.66'sı uyumadan önce tüketmekte, %47.34'ü ise tüketmemektedir. 10 yaş altı çocuğu olan kadın katılımcıların %16.6'sı izin alırken %83.4' ü ise izin almamıştır. Ebeveynlerin %10.7'sinin evinde bakmakla yükümlü olduğu birey ve %69.8'inin uzaktan eğitim alan çocuğu bulunmaktadır. Kadın katılımcıların eş eğitim durumları incelendiğinde %5.5' okuryazar olup %11.7'si ilköğretim, %22.8'i lise, % 13.8'I ön lisans, %46.2'si üniversite mezunu olduğu görülmekte iken erkek katılımcıların eş eğitim seviyelerine bakıldığında ise %4.9'u okuryazar olup %16.4'ü ilköğretim, %26.2'si lise, %11.5'i ön lisans, %41'i de lisans mezunudur. Çalışmaya dahil edilen kadınların %8.3'ü okuryazar olup %11'i ilköğretim, %22.8'i lise, %21.4'ü ön lisans, %36.6'sı lisans mezunu iken erkek katılımcıların %18'i lise, %11.5'I ön lisans, %70.5' lisans mezunudur. Kadınların %60.4'ü ev hanımı, %27.7'si memur, %6.9'u işçi, %6.9'u diğer meslek gruplarında çalışırken erkeklerin %54.1'i memur, %19.7'si işçi, %26.2'si diğer meslek gruplarında çalışmaktadır (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcılara Ait Bazı Özelliklerinin Dağılımı

Özellik	n*	%*
Kafein kullanım durumu		
Gün içerisinde tüketiyorum	80	39.0
Uyumadan önce tüketiyorum	15	13.7
Tüketmiyorum	110	47.3
On yaş altı çocuğu olup izin alan anneler		
Evet	24	16.6
Hayır	120	83.4
Evde bakmakla yükümlü olduğu bireyin varlığı durumu		
Evet	22	10.7
Hayır	183	89.3
Uzaktan eğitim alan çocuk		
Yok	143	69.8
Var	62	30.2
Kadınların eğitim durumu(n=144)		
Okuryazar	12	8.3
İlköğretim	16	11.1
Lise	33	22.9
Ön lisans	31	21.6
Lisans	52	36.1
Kadın katılımcıların eşlerinin eğitim seviyesi		
Okuryazar	8	5.5
İlköğretim	17	11.7
Lise	33	22.8
Ön lisans	20	13.8
Lisans	66	46.2
Erkeklerin eğitim durumu (n=61)		
Okuryazar	0	0.0
İlköğretim	0	0.0
Lise	11	18.0
Ön lisans	7	11.5
Lisans	43	70.5
Erkek katılımcıların eşlerinin eğitim seviyesi		
Okuryazar	3	4.9
İlköğretim	10	16.4
Lise	16	26.2
Ön lisans	7	11.5
Lisans	25	41.0
Kadın katılımcıların mesleği		
Ev hanımı	87	60.4
Memur	37	25.7
İşçi	10	6.9
Diğer	10	6.9
Erkek katılımcıların mesleği		
Memur	33	54.1
İşçi	12	19.7
Diğer	16	26.2

Katılımcıların eğitim düzeyi düştükçe PUKİ puan ortalamaları anlamlı düzeyde yükselmektedir ($p<0.05$). Yine katılımcıların eşlerinin eğitim düzeyi düştükçe PUKİ puan ortalaması anlamlı düzeyde artış göstermektedir ($p<0.05$). On yaş altı çocuğu olup izin alamayan annelerin YŞÖ puan ortalaması izin alan annelere göre anlamlı düzeyde yüksektir

($p<0.05$). Yine işçi olan kadınların PUKİ puan ortalamaları memur olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Kadın ve Erkekler Özgün Bazı Değişkenlerin Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ve Yorgunluk Şiddeti Ölçeği Puan Ortalamaları

Değişkenler	Kadın		Erkek	
	PUKİ	YŞÖ	PUKİ	YŞÖ
Eğitim durumu**				
Okuryazar ¹	9.75±4.20	5.44±1.39		
İlköğretim ²	6.41±4.79	4.24±1.35		
Lise ³	6.66±3.17	4.70±2.04	5.45±3.27	3.79±1.36
Ön lisans ⁴	7.29±2.74	4.35±1.69	5.57±4.64	3.77±2.87
Lisans ⁵	6.25±3.81	4.53±1.85	5.02±2.97	4.13±1.85
	p=0.018 (1-5)	p=0.316	p=0.868	p=0.812
Katılımcıların eşlerinin eğitim seviyesi				
**Okuryazar ¹	9.11±4.67	5.07±1.72	10.33±3.21	5.70±1.46
İlköğretim ²	8.50±4.62	4.80±1.30	4.40±3.02	4.08±1.77
Lise ³	6.81±3.53	4.87±1.69	5.18±3.60	3.64±1.62
Ön lisans ⁴	7.30±3.06	4.26±2.12	5.71±1.97	3.79±2.43
Lisans ⁵	6.21±3.40	4.39±1.77	4.68±2.80	4.12±1.99
	p=0.038 (1-5)	p=0.364	p=0.047(1-2,3,4,5)	p=0.541
On yaş altı çocuğu olup izin alan anneler*				
Evet	6.12±4.48	3.77±2.12		
Hayır	7.14±3.53	4.77±1.67		
	p=0.222	p=0.012		
Meslek**				
Ev hanımı ^a	7.28±3.58	4.77±1.72		
Memur ^b	5.57±3.60	4.15±1.95	4.57±2.96	3.74±1.60
İşçi ^c	9.28±4.02	4.85±1.25	5.41±2.60	4.48±2.17
Diğer ^d	8.57±3.69	4.83±2.03	6.50±3.67	4.59±2.10
	p=0.014 (c-b)	p=0.240	p=0.270	p=0.202

* $p<0.05$ düzeyinde anlamlı,

Paired Samples T-testi*

One Way ANOVA testi yapılmıştır**

1: Okuryazar 2: İlköğretim 3:Lise 4: Ön lisans 5.Lisans

a:Ev hanımı b: Memur c:İşçi d:Diğer

Evde bakmakla yükümlü olduğu birey bulunan katılımcıların, geniş ailede yaşayanların ve uyumadan önce kafein tüketenlerin PUKİ puan ortalaması ($p<0.05$); kadınların ve geliri az olanların PUKİ ve YŞÖ puan ortalamaları, uzaktan eğitim alan çocuğa sahip bireylerin YŞÖ puan ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Sigara ve alkol kullanan bireylerde PUKİ ve YŞÖ puanları yüksek bulunmuş ancak anlamlılık saptanmamıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Sosyodemografik Özellikler ile Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ve Yorgunluk Şiddeti Ölçeği Arasındaki İlişki

Değişkenler	PUKİ	P	YŞÖ	P
Cinsiyet*				
Kadın	6.97±3.71	p=0.001	4.61±1.79	p=0.039
Erkek	5.16±3.17		4.03±1.89	

Yaş*				
41 yaş altı	6.72±3.73	p=0.022	4.60±1.83	p=0.010
41 yaş üstü	5.25±3.01		3.76±1.70	
Aile tipi*				
Geniş	8.35±4.28	p=0.001	4.98±1.67	p=0.072
Çekirdek	6.09±3.42		4.34±1.85	
Evde bakmakla yükümlü olduğu birey*				
Evet	8.18±4.43	p=0.017	4.80±1.74	p=0.324
Hayır	6.22±3.49		4.39±1.84	
Uzaktan eğitim alan çocuk*				
Var	6.49±3.62	p=0.711	4.64±1.80	p=0.016
Yok	6.29±3.72		3.97±1.82	
Gelir düzeyi**				
Gelir<Gider ^a	7.37±3.37	p=0.003	4.84±1.81	p=0.026
Gelir=Gider ^b	6.07±3.71		4.15±1.74	
Gelir>Gider ^c	5.08±3.61		4.13±1.95	
Kafein kullanım durumu**				
Gün içerisinde tüketiyorum	6.43±3.21	p=0.002	4.45±1.62	p=0.568
Yatmadan önce tüketiyorum	12.00±5.56		5.28±2.15	
Tüketmiyorum	6.20±3.68		4.39±1.96	
Sigara ve alkol kullanım durumu**				
Sigara kullanıyorum	6.69±4.13	p=0.816	4.48±1.79	p=0.563
Alkol kullanıyorum	6.54±3.72		4.82±2.06	
Her ikisini kullanmıyorum	6.32±3.45		4.24±1.90	

*p<0.05 düzeyinde anlamlı,
Paired Samples T-testi*
One Way ANOVA testi yapılmıştır**
a:Gelir düzeyi az b: Gelir düzeyi denk c:Gelir düzeyi fazla

Çalışmada PUKİ ve YŞÖ arasındaki korelasyon analizi sonucu elde edilen r değeri 0.395'tir. Buna göre her iki ölçek arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu söylenebilir (p<0.01) (Tablo 5).

Tablo 5. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ve Yorgunluk Şiddeti Ölçeği Arasındaki İlişki

	YŞÖ (r)	P
PUKİ	0.395**	0.000*

* p< 0.01 (Pearson, İki Uçlu Test)

TARTIŞMA

COVID-19 salgını sürecinde, sosyal hayatın negatif yönde etkilenmesi, salgının sürecinin belirsiz olması, oluşan ekonomik sebepler kişilerde stres ve kaygı seviyesinin artması beraberinde uyku bozukluklarına neden olmuştur (Rajkumar, 2020; Seng vd., 2016). COVID-19 pandemisi kendi kendine izolasyon, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratarak, bireylerin kaygı ve sıkıntı, izolasyon ve fiziksel hareket eksikliği yaşamalarına neden olup beraberinde yorgunluk oluşturmuştur (Taylor, 2019).

Pandemi döneminde ebeveynlerin uyku kalitesi ve yorgunluk düzeylerinin incelendiği bu çalışmada katılımcıların PUKİ toplam puan ortalaması 6.43±3.64; YŞÖ puan ortalaması ise 4.43±4.55'tir. PUKİ ölçeğinde toplam puanın 5'ten yüksek olması uyku kalitesinin kötü

olduğuna işaret ettiği için bu çalışmadaki katılımcıların uyku kalitesi kötü olarak değerlendirilebilir. Yorgunluk şiddet ölçeğinde ortalama puanı 4'ten büyük olan bireyler yorgun olarak değerlendirildiği için çalışmaya dahil olan katılımcılar da yorgun olarak ifade edilebilir (Tablo 1). Elde edilen puan ortalamalarından COVID-19 sürecinde ebeveynlerin hem uyku kaliteleri düşük hem de yorgunluk düzeyleri fazla olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda eğitim seviyesi düşük olan kadınların PUKİ puan ortalaması yüksek bulunarak uyku kalitelerinin diğer gruplara göre kötü olarak saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 3). Katılımcıların eşlerinin eğitim düzeyi düştükçe PUKİ puan ortalamaları artmaktadır (Tablo 3). Literatürde bu çalışmadan farklı sonuçlar elde edilmiştir. Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerde uyku bozukluğunun sık yaşandığı ve düşük uyku kalitesine sahip olduğu görülmüştür (İnönü, 2021). Bu çalışmanın sonuçları eğitim seviyesi düşük olan kadınların evde geçirdiği zamanın fazla olmasından ötürü evdeki iş yükünün çoğunu üstlendiklerini düşündürmektedir. Yine katılımcılardan eşinin eğitim seviyesi uyku kalitesi ile ters, yorgunluk ile doğru orantılı olarak değişmiştir. Eğitim seviyesi düşük olan eşlerin uyku kalitesi anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur ($p<0.05$).

Elde edilen sonuçlara göre; memur kadın ebeveynlerin PUKİ puan ortalaması diğer grup olarak isimlendiren gruptan anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Literatürde çalışan kadınlar günlük ev işlerinden görevleri nedeniyle uzaklaşırken COVID-19 sürecinde annelik ve eş görevleri ile işi aynı anda idare etmek zorunda kaldıkları sonucuna ulaşmış olup bu çalışmadan farklı sonuçlar elde edilmiştir (Demir ve Taşpınar, 2021). Çalışmada aynı zamanda ev hanımı olan grubun PUKİ ve YŞÖ puan ortalaması çok yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 3). Topal ve Kaya (2021) çalışmasında katılımcılardan çoğu pandemi sürecinde "kadını" bir taraftan yemek yapan, bir taraftan evi temizleyen, bir taraftan çocukla ilgilenen ve bir taraftan da hoca olan kişi şeklinde tarif etmişlerdir. Durum böyle olunca aynı çalışmadaki kadınlar kendilerinde psikolojik yorgunluk hissettiklerini belirtmişlerdir. Dolayısıyla kadınların ev işleri ve çocuk bakımında desteklenmesi gerekmektedir.

On yaş altı çocuğu olup izin alamayan annelerin yorgunluk puan ortalaması izin alan annelerde anlamlı düzeyde daha yüksek çıktığı saptanan bu çalışmada kadınların ev işleri desteğini az aldıkları gibi yürütmekte oldukları işlerde de desteğin az olmasının sonuca yansıtığını düşündürüyor ($p<0.05$) (Tablo 3). Alanyazında pandemi sürecinde genelge ile yayınlanan 10 yaş altı çocuğu olan kadın personele idari izin sürecinde annelerin yorgunluğunu değerlendiren çalışmalara rastlanmamış olup elde ettiğimiz sonucun ilk olması literatüre katkı sağlayacağı düşüncesindeyiz.

Bu araştırmada kadın ebeveynlerin PUKİ puan ortalaması erkek ebeveynlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4). Pandemi koşullarında uyku kalitesinin kadın erkek ayrımının yapıldığı çalışmalara bakıldığında; uyku kalitesinin cinsiyet bazlı anlamlı farklılık gösterdiği, erkeklerin uyku kalitesinin kadınlardan daha fazla olduğu bulunmuştur (Karakas, Gönültaş ve Okanlı, 2017). Pandemi döneminde ev izolasyonu ve karantina ile beraber, ev içindeki işlerin yapılması ve iş bölümünde cinsiyetler arasında eşitsizlik durumunun arttığı görülmektedir (Kızılırmak ve Memiş, 2020).

Elde edilen sonuçlara göre kadınlarda pandemide yorgunluğun arttığı gözlemlenmiştir (Tablo 4). Ancak kadınlarda bu etkilenimin daha fazla olduğu tespit edilmiş olup YŞÖ puan ortalamasının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında pandeminin etkilerinin cinsiyete dayalı olduğu ve kadınların (özellikle annelerin) orantısız bakım sorumlulukları nedeniyle pandeminin yüklerini taşıma olasılıklarının daha yüksek olduğunu savunulmaktadır (Alon, Doepke, Olmstead-Rumsey ve Tertilt, 2020; Collins, Landivar, Ruppner ve Scarborough, 2020; Miller, 2021).

Yapılan bu çalışmada 41 yaş altı gruptaki katılımcıların uyku kaliteleri diğer gruba göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Kabeoğlu ve Gül (2021) araştırmasında da uyku kalitesi bozukluğunun 40 yaş altı ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Yine 41 yaş altı gruptaki katılımcıların yorgunluk düzeyleri (YŞÖ) 41 yaş üstü katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$) (Tablo 4). Katılımcıların yaş ortalaması yükseldikçe yorgunluk düzeyleri artmaktadır. Bu araştırmaya benzer şekilde Yu, Somerville ve King (2019)'in çalışmalarında daha yaşlı veya daha deneyimli hemşirelerin daha genç veya daha az deneyimli hemşirelere göre daha düşük akut yorgunluk düzeylerine sahip olduğunu bulmuşlardır. Tang vd., (2017) çalışmasında 30-45 yaş arası sağlık çalışanlarında işe bağlı birikmiş yorgunluğun daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Elde edilen sonuçlarda 41 yaş altı bireylerin COVID-19 sürecinde daha yorgun ve uykusuz olmaları, bu yaş grubunun aktif çalışma grubuna dahil olan bireylerden oluştuğu, dolayısıyla iş yüklerinin fazla olduğunu düşündürmektedir.

Analiz sonuçlarına göre kafein tüketen ebeveynlerin PUKİ toplam puan ortalaması tüketmeyenlerden anlamlı düzeyde fazla bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4). Bu da katılımcılardan kafein tüketenlerin uyku kalitesinin düşük olduğunu göstermektedir. Yapılmış başka alan çalışmasında hemşirelerin uyanıklık durumunu korumak için yoğun kafein kullanımını arttırdıkları görülmüştür. Pandemi kahve tüketiminde meydana gelen artışın bir diğer önemli nedeni ise sürece bağlı artan “stres” düzeyi ile ilişkilendirilmiştir (Geiger vd., 2012). COVID-19 sürecinde eve kapanmak zorunda olan ebeveynlerin artan ev

yükümlülüklerinin uykusuzluk, yorgunluk, performans kaybı ve dikkat eksikliğine neden olduğunu; ebeveynlerde muhtemelen uyanıklık durumunu korumak içinde yoğun kafein kullanımını arttırdıkları düşünülmektedir. Elde edilen sonuçlardan da anlaşılacağı üzere ebeveynlerde pandemi kaynaklı stres düzeyinin arttığı ve bu durumun kafein tüketiminde artışa yansıdığı görülmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre; evde bakmakla yükümlü olduğu birey bulunan katılımcıların uyku puan ortalaması anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 4). Yapılmış bir çalışmada, bakmakla yükümlü olunan çocuk veya bir hasta yakını olan katılımcılarda ciddi kaygı olduğu görülmüştür. Uyku bozukluğu kaygıyı ya da kaygı uyku bozukluğunu tetiklemiş olabilir (Günay, 2021). Bu çalışmada da görüldüğü üzere evde bakmakla yükümlü bireylerin varlığı ebeveynlerde uyku kalitesini düşürmüştür. Bu bireylerin psikososyal desteğe olan ihtiyaçlarının giderilmesi gerekmektedir.

Veri sonuçlarına göre uzaktan eğitim alan çocuğa sahip ebeveynlerin PUKİ puan ortalaması anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Tablo 4). Çevrimiçi (online) eğitime geçiş hem öğrencileri hem de velilerin hayatını önemli ölçüde etkilemiştir. Ebeveynler (veliler) karantina uygulamaları nedeniyle çocukları ile evlerine kapanıp, şu zamana denk eğitim ekosistemine bu kadar yakın olmamışlardır. İşlerini evden yürütmek zorunda olan ebeveynler çocukları ile ortak internet kullanmak zorunda kaldıklarından, çoğunlukla bilgisayar ve mobil cihazlarını online eğitimlerde kullanmaları için çocukları ile paylaşmak durumunda kalmışlardır (Seale vd., 2020; Yılmaz ve Güner, 2020).

Yine bu çalışmada uzaktan eğitim alan çocuğa sahip ebeveynlerin YŞÖ puan ortalaması anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$) (Tablo 4). Başka bir araştırmada çocukların çevrimiçi dersler esnasında dikkat sürdürmede zorlandıkları, kendilerini daha yorgun hissettikleri ve uzaktan eğitime karşı isteklerinin daha az olduğu belirtilmiştir (Üstündağ, 2021). Uzaktan eğitim alan çocuğa sahip ebeveynlerin bu süreçte çocuğun yaşadığı olumsuz değişikliklerden dolayı olarak etkilendikleri düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda uyku ve yorgunluk toplam puan ortalaması ile gelir düzeyinin ters orantılı olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi düşük olanlarda her iki ölçekten alınan puan ortalaması diğer gruplardan anlamlı düzeyde fazla bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4). Kabeoğlu ve Gül'ün (2021) çalışmasında da COVID-19 sürecinde gelir seviyesi düşük olan bireylerde uyku kalitelerinin bozulduğu saptanmıştır. Salgının geçim kaynakları üzerindeki tesirinden endişe duyan, geliri düşük kişilerde daha fazla uyku bozukluğu riski gözlenmiştir. Bu çalışmada da gelir düzeyi az olan bireylerde YŞÖ puan ortalaması anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4). COVID-19 sürecinde oluşan yeni şartlara kaynak bulmak

için ekonomik sıkıntılara da maruz kalmak, üretkenliğin ve çalışma olanaklarının kaybı moral bozukluğu, tükenmişlik ve yorgunluğu beraberinde getirmiştir (Seale vd., 2020; Uluğ, 2020; Yılmaz ve Güner, 2020). Değişen bu koşulların getirdiği yükümlülüklerin artması bireylerde uyku kalitesini düşürürken yorgunluk düzeylerini de arttırmıştır.

Katılımcılardan aile tipi geniş olan bireylerin PUKİ puan ortalaması anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4). Yapılmış bir çalışmada katılımcılar pandemi sürecinde uyku bozukluğu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Aynı çalışmada katılımcılar evin kalabalık olmasının COVID-19'dan korunmayı zorlaştıran faktör olarak belirtmişlerdir (Selçuk, Gencer ve Karataş, 2021). Aile yapısının geniş olması yaşam alanını daralttığı gibi pandemi sürecinde ev içi hijyeni sürdürmek, diğer aile üyeleri ile sosyal mesafeyi korumayı zorlaştırarak bireylerin uyku kalitesini düşürüp yorgunluk düzeyini arttırabilmektedir.

Çalışmada sigara kullanan ebeveynlerin uyku ve yorgunluk puan ortalamaları kullanmayanlara göre yüksek bulunmuş olsa da aradaki fark anlamlı değildir ($p>0.05$) (Tablo 4). Yapılmış birçok çalışmada sigara kullanan bireylerin uyku kalitesi kullanmayanlardan daha kötü olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$) (Acar, 2018; Karatay vd., 2016; Şalva, Güllüoğlu, Kaya ve Özdemir, 2020; Yoldaş, 2017). Sigaranın içinde bulunan nikotinin uyarıcı etkisi solunum sorunları yaratabilir, bu durum gece boyunca uyku bölünmeleri yaşatıp, uykuya dalmayı güçleştirebilir. Ayrıca bu çalışmada alkol kullanımı ile uyku kalitesi arasında da anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4). Literatürde yapılmış çalışmalarda alkol kullananlarda uyku kalitesinin daha kötü olduğu belirtilmektedir (Uysal, Ayvaz, Oruçoğlu ve Say, 2018).

Ayrıca her iki ölçek arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5). Uyku, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak ve yaşam kalitesini arttırmak için önemli bir fizyolojik aktivitedir. Uyku döngüsünün normalden sapması durumunda uzun süreli uyanıklık ve yetersiz uykuya neden olur. Böyle bir durum uykusuzluk, kabus görme, gündüz dengesizlik ve yorgunluğu da beraberinde getirir (Otsuka vd., 2017). Alanyazın çalışmalarında stres, anksiyete, depresyon ve yorgunluğun kötü uyku ile ilişkili faktörler olduğu ifade edilmiştir (Tasnim, vd., 2020). Bu çalışmada da uyku kalitesinin yorgunluk üzerine etki ettiği ve sonuç olarak her iki ölçeğin puan ortalamasının paralel yönde değiştiği saptanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonuçlarından da görüldüğü gibi kadınların uyku ve yorgunluk puan ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Kadınlara hem aile içinde hem de

çalışma ortamında sosyal desteğin sağlanması önerilmektedir. Eğitim seviyesi düşük kadınların da her iki ölçek puan ortalamaları düşük bulunmuştur. Bu sonuç kadınların aile içi iş yükü eğitim seviyesi düşüktüğü artıyor mu sorusunu akıllara getirmektedir. Erkeklerin eğitim seviyelerinin en az lise olarak saptandığı bu çalışmada kadınlarında eğitim seviyelerinin yükselmesi için desteklenmesi önerilmektedir.

Uzaktan eğitim alan çocuğa sahip ebeveynlerin uyku kaliteleri düşük bulundu. Pandemi kaynaklı uzaktan eğitime geçilmesi bireylerin yaşantılarını değiştirerek ekonomik, sosyal, fiziksel ve ruhsal anlamda yeni düzenlemelere geçilmeyi zorunlu hale getirmiştir. Ebeveynlerin bu süreci uygun şekilde yönetebilmeleri için de ilgili alan uzmanlarından (rehberlik hizmetleri) destek almaları sağlanarak motivasyon artırma çalışmaları planlama, kaynaklara erişim imkanları oluşturma önerilmektedir.

Sonuç olarak kadınların eğitim almaları desteklenmelidir. COVID-19 sürecinde ev içi iş yükü ile çocuk bakımına eşlerin yardımlaşması gerektiği gibi PUKİ ve YŞÖ puan ortalaması yüksek bulunan ebeveynlere sosyal çevrenin de destek sağlaması gerekmektedir. Ayrıca uyku ve yorgunluğun ebeveyn olmayan bireylerde ve farklı yaş gruplarında da çalışılması literatüre katkı sağlayacaktır.

Not

Makalenin özeti 5. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Inovasyon Kongresi'ne 18-21 Aralık 2021 tarihinde (ANTALYA/Side) sözlü bildiri sunmak için gönderilmiş ve sunumu yapılmıştır.

KAYNAKLAR

- Acar, G. A. (2018). Sağlıkla ilgili eğitim veren fakültelerdeki öğrencilerin uyku kalitesinin belirlenmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 11(3), 347-354.
- Ağargün, M. Y., Kara, H. ve Anlar, O. (1996). Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7, 107-115.
- Alon, T., Doepke, M., Olmstead-Rumsey, J. ve Tertilt, M. (2020). The impact of the coronavirus pandemic on gender equality. *Covid Economics Vetted and Real-Time Papers*, 4, 62-85.
- Armutlu, K., Korkmaz, N. C., Keser, I., Sumbuloglu, V., Akbiyik, D. I., Guney, Z. ve Karabudak, R. (2007). The validity and reliability of the fatigue severity scale in Turkish multiple sclerosis patients. *International Journal of Rehabilitation Research*, 30(1), 81-85.
- Ayyıldız, T. K., Özdemir, S., Topan, A., Cebeci, E., Kuzlu, N. ve Toplu, M. (2020). 0-13 aylık bebeği olan ebeveynlerin uyku güvenliği hakkında bilgi ve davranışlarının değerlendirilmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 2, 73-79.
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R. ve Kupfer, D. J. (1989). The pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.

- Collins, C., Landivar, L. C., Ruppner, L. ve Scarborough, W. J. (2021). COVID-19 and the gender gap in work hours. *Gender, Work & Organization*, 28, 101-112.
- Demir, R. ve Taşpınar, A. (2021). Koronavirüs pandemisinin kadının yaşamına ve sağlığına yansımaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 779-789.
- Diñç, Y. D., Koçhan, K. ve Zat, Z. (2016). The validity and reliability of the bedtime procrastination scale. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 5, 57-62.
- Finsterer, J. ve Mahjoub, S. Z. (2014). Fatigue in healthy and diseased individuals. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 31(5), 562-575.
- Fiorentini, A., Valente, R., Perciaccante, A. ve Tubani, L. (2007). Sleep's quality disorders in patients with hypertension and type 2 diabetes mellitus. *International Journal of Cardiology*, 114(2), E50-E52.
- Geiger-Brown, J., Rogers, V. E., Trinkoff, A. M., Kane, R. L., Bausell, R. B. ve Scharf, S. M. (2012). Sleep, sleepiness, fatigue, and performance of 12-hour-shift nurses. *Chronobiology international*, 29(2), 211-219.
- Günay, M. (2021). *Kadın Sağlık Çalışanları Evle İş Arasında Sıkıştı*. 5 Nisan 2022 tarihinde <https://www.milliyet.com.tr/gundem/kadin-saglik-calisanlari-evle-is-arasinda-sikisti-6454826> adresinden erişildi.
- Hellewell, J., Abbott, S., Gimma, A., Bosse, N. I., Jarvis, C. I., Russell, T. W., ...Eggo, R. M. (2020). Feasibility of controlling COVID-19 outbreaks by isolation of cases and contacts. *The Lancet Global Health*, 8(4), e488-e496.
- İnönü, H. (2021). COVID-19 Pandemisi ve uyku bozuklukları: COVID-somnia. *Tuberk Toraks*. 69(3), 387-391.
- Kabeloğlu, V. ve Gül, G. (2021). COVID-19 salgını sırasında uyku kalitesi ve ilişkili sosyal ve psikolojik faktörlerin araştırılması. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 2, 97-104.
- Karakaş, S. A., Gönültaş, N. ve Okanlı, A. (2017). Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17-26.
- Karatay, G., Baş, N.G., Aldemir, H., Akay, M., Bayır, M. ve Onaylı E. (2016). Hemşirelik bölümü öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1),16-22.
- Kızılırmak, B. ve Memiş, E. (2020). *COVID-19 krizi ve ev içi emeğe etkileri*. <http://www.keig.org/covid-19-krizi-ve-ev-ici-emege-etkileri/> adresinden 9 Ocak 2021 tarihinde erişildi.
- Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C. ve Adriaanse, M. A. (2014). Bed time procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5 (611).
- Krueger, P. M. ve Friedman, E. M. (2009). Sleep duration in the United States: a cross-sectional population-based study. *American Journal of Epidemiology*, 169(9), 1052-1063.
- Krupp, L. B., LaRocca, N. G., Muir-Nash, J. ve Steinberg, A. D. (1989). The fatigue severity scale: application to patients with multiple sclerosis and systemic lupus erythematosus. *Archives of Neurology*, 46(10), 1121-1123.
- Miller, C. C. (2020). Nearly half of men say they do most of the home schooling. 3 percent of women agree. *The New York Times*, 6.
- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., Nakagome, S., Jike, M. ve Ohida, T. (2017). Relationship between stress coping and sleep disorders among the general Japanese population: a nationwide representative survey. *Sleep Medicine*, 37, 38-45.
- Özyürek, A. ve Çetinkaya, A. (2021). COVID-19 pandemi döneminde aile ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin incelenmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 96-106.

- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066.
- Sahu, K. K., Mishra, A. K. ve Lal, A. (2020). COVID-2019: update on epidemiology, disease spread and management. *Monaldi Archives for Chest Disease*, 90(1), 197-205.
- Seale, H., Heywood, A. E., Leask, J., Sheel, M., Thomas, S., Durrheim, D. N., ...Kaur, R. (2020). COVID-19 is rapidly changing: Examining public perceptions and behaviors in response to this evolving pandemic. *PloS one*, 15(6), 1-13.
- Selçuk, O., Gencer, T. E. ve Karataş, Z. (2021). Sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin COVID-19 salgını ve uzaktan eğitim sürecine ilişkin tutumları ile psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(3), 967-994.
- Seng, E. K., Cervoni, C., Lawson, J. L., Oken, T., Sheldon, S., McKee, M. D. ve Bonuck, K. A. (2016). The burden of sleep problems: A pilot observational study in an ethnically diverse urban primary care setting. *Journal of Primary Care & Community Health*, 7(4), 276-280.
- Şalva, T., Güllüoğlu, M., Kaya, M. ve Özdemir, K. (2020). Maltepe Üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 6. sınıf öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Maltepe Tıp Dergisi*, 12(2), 27-33.
- Tang, J., Liao, Y., Kelly, B. C., Xie, L., Xiang, Y. T., Qi, C., ...Chen, X. (2017). Gender and regional differences in sleep quality and insomnia: a general population-based study in Hunan Province of China. *Scientific reports*, 7(1), 1-9.
- Tasnim, S., Rahman, M., Pawar, P., Chi, X., Yu, Q., Zou, L., ...Hossain, M. M. (2020). Epidemiology of sleep disorders during COVID-19 pandemic: A systematic scoping review, *MedRxiv*, 1-38.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. England: Cambridge Scholars Publishing
- Topal, N. ve Kaya, S. (2021). Çalışan Kadınların COVID-19 pandemisi döneminde ev içi rollerindeki değişim: emek sömürüsü. http://ukas2021.com/Content_Files/Content/UKAS2021-tammetin1.pdf adresinden 12 Aralık 2021 tarihinde erişildi.
- Troxel, W. M., Buysse, D. J., Matthews, K. A., Kip, K. E., Strollo, P. J., Hall, M., ...Reis, S. E. (2010). Sleep symptoms predict the development of the metabolic syndrome. *Sleep*, 33, 1633-1640
- Uluğ, B. D. (2020). COVID-20 ruhsal bozukluklar pandemisi mi olacak?. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 31(4), A3-A4.
- Uysal, H., Ayvaz, M. Y., Oruçoğlu, H. B. ve Say, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin beslenme durumu ve uyku kalitesinin değerlendirilmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 5(2), 31-40.
- Üstündağ, A. (2021). COVID-19 karantinasının çocukların günlük yaşamı ve alışkanlıkları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 14-22.
- West, S.D., Nicall, D.C., Stradling, J.R. (2006). Prevalence of obstructive sleep apnoea in men with type 2 diabetes. *Thorax*, 61, 945- 950.
- Yılmaz, E. ve Güner, B. (2020). Farklı öğrenim kademelerindeki öğrencilere verilen uzaktan eğitim hizmetinin veli görüşlerine göre değerlendirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 477-503.
- Yoldaş, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları, uyku kalitesi ve akademik başarıları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yu, F., Somerville, D. ve King, A. (2019). Exploring the impact of 12-hour shifts on nurse fatigue in intensive care units. *Applied Nursing Research*, 50, 151191.