

## Yeni Koronavirüs (COVID-19) Pandemisinde Ebelik Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Uyku Kalitesi ile İlişkisi

The Relationship between Intolerance of Uncertainty and Sleep Quality of Midwifery Students in the Novel Coronavirus (COVID-19) Pandemic

Esra SARI<sup>1</sup>, Cansu IŞIK<sup>2</sup>, Neslihan BARAN<sup>3</sup>

### ÖZ

Araştırma, Covid-19 pandemisinde ebelik öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin uyku kalitesi ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla tasarlanmıştır.

Tanımlayıcı ve korelasyonel türde olan araştırmanın örneklemini 11.02.2021-11.03.2021 tarihleri arasında bir kamu üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümünde öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı kabul eden 280 ebelik öğrencisi oluşturmuştur. Veriler araştırmacılar tarafından oluşturulan "Anket Formu", "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)" ve "Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKI)" kullanılarak Google Forms aracılığıyla online olarak toplanmıştır. Veriler, SPSS 22.0 paket programı kullanılarak ortalama, yüzdelik ve Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaş ortalamasının 20,80±2,09 olduğu, %27,9'unun 1. Sınıf, %24,6'sının 2.sınıf, %26,4'ünün 3. Sınıf, %21,1'inin de 4. Sınıf olduğu belirlendi. Öğrencilerin %73,2'si pandemi öncesine kıyasla uyku sürelerinin değiştiğini, %57,5'i de uyku süresinin arttığını belirtmiştir. Ebelik öğrencilerinin BTÖ total puan ortalaması 36,75±9,41 bulunmuş olup belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. PUKI toplam puan ortalaması 14,1±8,46 olup, bu puan ortalamasına göre öğrencilerin kötü uyku kalitesinin olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük ile uyku kalitesi toplam puanı arasında pozitif yönde zayıf ilişki saptanmıştır (r: 0,269 p:0,000).

Öğrencilerin pandemi öncesi döneme göre uyku süreleri artmıştır. Online eğitim sürecinde öğrencilerin evde kaldıkları gün sayısının artmasına bağlı olarak uyku sürelerinin arttığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Belirsizliğe tahammülsüzlük, Covid-19, Ebelik, Öğrenci, Uyku kalitesi,

### ABSTRACT

The study was designed to examine the relationship between intolerance of uncertainty and sleep quality of midwifery students during the Covid-19 pandemic.

The sample of the descriptive and correlational study consisted of 280 students studying at the Department of Midwifery at the Faculty of Health Sciences of a public university between 11.02.2021-11.03.2021 who agreed to participate in the research. Data were collected online via Google Forms "Survey Form", "Intolerance of Uncertainty Scale-12 (IUS-12)" and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)" generated by the data. Data were evaluated with SPSS 22.0 package program mean, percentage, and Pearson Correlation Analysis.

The mean age of students included in the research was 20,80±2.09, It was determined 27.9% of them were in the 1st grade, 24.6% in the 2nd grade, 26.4% in the 3rd grade, and 21.1% in the 4th grade. 73.2% of the students stated that their sleep time changed compared to the pre-pandemic period, and 55.7% stated their sleep time increased. The mean IUS-12 total score of midwifery students was found to be 36.75±9.41, and their level of intolerance to uncertainty was found to be moderate. The total PSQI score average was 14.1±8.46, and it was determined that the students had poor sleep quality according to this average score. There was a weak positive correlation between students' intolerance to uncertainty and total sleep quality score (r:0.269 p:0.000).

The sleep duration of the students increased compared to the pre-pandemic period. It is thought that the duration of sleep increases due to the increase in the number of days students stay at home during the online education process.

**Keywords:** Covid-19, Intolerance of uncertainty, Midwifery, Sleep quality, Student

*Bu çalışma 4. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.*

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi Esra SARI, Ebelik, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, esrasari@yyu.edu.tr, ORCID:0000-0002-7990-9844

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi Cansu IŞIK, Ebelik, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, cansu.isik@sbu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3789-9051

<sup>3</sup> Ebe Neslihan BARAN, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, baranneslihan99@gmail.com, ORCID: 0000-0003-1596-6150

## GİRİŞ

Aralık 2019'un başlarında Çin'in Hubei kentindeki Wuhan'da yeni koronavirüs (2019-nCov) ve aynı zamanda SARS-CoV-2 olarak adlandırılan yeni bir koronavirüs ortaya çıkmıştır.<sup>1</sup> Kısa zaman içerisinde ülkemiz de dahil olmak üzere tüm dünya genelinde vaka sayıları artmaya başlamıştır ve Dünya Sağlık Örgütü pandemi ilan etmiştir.<sup>2-4</sup>

Yeni koronavirüs viral pnömoniye benzeyen semptomlar ortaya çıkarmasına rağmen bu semptomlar kişiler arasında farklılık göstermekte ya da asemptomatik olabilmektedir.<sup>5, 6</sup> Ancak şiddetli vakalarda prognoz daha kötü seyredebilmekte hatta bireylerin ölümüyle sonuçlanabilmektedir.<sup>5</sup>

Hastalık teşhisi konan bireyler izole olarak tedavi edilmektedir.<sup>6</sup> Ayrıca çoğu birey enfekte olmayı önlemek için sosyal mesafenin korunması ve bireysel izolasyon gibi önlemler almaktadır.<sup>7</sup> Günlük yaşamdaki bu kısıtlamalar sosyal, siyasal ya da ekonomik etkilerinin yanı sıra ani ve yeni düzen kaynaklı birçok psikolojik sorunu da beraberinde getirmektedir.<sup>2,5,8</sup> Çünkü pandemi sadece bireyin fiziksel sağlığını değil enfekte olsun ya da olmasın kişilerde belirsizlik ve korku hakim olarak tüm nüfusun psikolojik sağlığını da etkilemektedir.<sup>8</sup>

Gelecek hakkında beklentilerin bilinmemesi ya da net olmaması, olay veya davranışın sonucunun bilinmemesi olarak bilinen belirsizlik kavramı kişide endişe, korku, kaygı gibi psikoloji üzerinde negatif etkiler bırakabilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı ise belirsiz olay/durum karşısında bilişsel, davranışsal ya da duygusal negatif tepki verme olarak tanımlanmaktadır.<sup>9</sup> İnsanın sağlıklı olabilmesi için fiziksel, ruhsal, spiritüel ve entelektüel gereksinimlerinin dengeli bir biçimde karşılanması

gerekmektedir. Ayrıca uyku da insan için karşılanması gereken diğer bir gereksinimdir. Uyku kişinin yaşam kalitesinin ve iyilik durumunun etkilenmesinde oldukça önemli bir değişkendir.<sup>10</sup>

Uyku sağlığı ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasında güçlü bir ilişki vardır. Ancak uyku ile ilgili yakınmalar oldukça yaygın olduğundan, uyku kalitesinin kötü olmasıyla birçok tıbbi hastalık belirtisi ortaya çıkabilmektedir. Literatürde üniversite öğrencilerinin yetersiz uyuduğuna dair görüşler mevcuttur.<sup>10</sup> Hartman ve ark. (2018)'nin çalışmasında uyku sorunu yaşayan bir öğrencinin dersi bırakma olasılığının %10 arttığı saptanmıştır.<sup>11</sup>

Ekenler ve Altınel'in (2021) çalışmasında da Hemşirelik Fakültesi'nde okuyan 280 öğrencinin genel olarak uyku kalitelerinin kötü olduğu vurgulanmıştır.<sup>12</sup> Sağlıklı yaşam parametrelerinden sayılan yeterli ve kaliteli uykunun sağlanabilmesi için uykuyu olumlu ya da olumsuz etkileyen faktörlerin belirlenmesi gerekmektedir.<sup>10</sup> Özellikle Covid-19 pandemisi gibi stresli dönemlerde veya hastalığa bağlı izolasyondan sonra uyku bozuklukları ortaya çıkabilmektedir.<sup>6,13</sup>

Pandemi nedeniyle birçok kişi süresi belirli olmayan, benzeri görülmemiş stresli durumlarla karşı karşıya kalmıştır. Bu durumda sadece stres, anksiyete ve depresyon düzeylerini artırmakla kalmayıp, uyku bozukluklarına da yol açabilmektedir.<sup>14</sup>

Literatürdeki bu bilgilerden yola çıkarak topluma sağlık alanında hizmet verecek meslek üyelerinden olan, hatta öğrencilik yıllarında hasta ya da sağlıklı bireylere bakım verebilen ebelik öğrencilerinin Covid-19 pandemisinin neden olabileceği belirsizliğe tahammülsüzlük durumu ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## MATERYAL VE METOT

### Araştırmanın Tipi

Bu çalışma, korelasyonel ve tanımlayıcı türde bir araştırmadır.

### Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma İstanbul ilinde bulunan bir kamu üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 19.02.2021-19.03.2021 tarihleri arasında yapılmıştır.

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini İstanbul'da bir kamu üniversitesinde 2020-2021 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören (1., 2., 3. ve 4. sınıf) Ebelik bölümü öğrencileri olmak üzere toplam 325 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada örneklem seçimine gidilmeden evrenin tamamının çalışmaya katılımı hedeflenmiştir. Ancak çalışmaya gönüllü olarak katılan 280 öğrenci çalışmanın örneklemi oluşturmuştur. Çalışmaya katılım oranı %86,15'tir.

### Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacılar tarafından taranan literatür doğrultusunda oluşturulan anket formu<sup>10,12</sup>, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-12 (BTÖ)<sup>9</sup> ve Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)<sup>15</sup> formları kullanılarak Google Forms aracılığıyla online toplanmıştır.

### Anket Formu

Araştırmacılar tarafından literatür incelenerek hazırlanan bu form sosyo-demografik özellikler (yaş, ekonomik durum vb.), sınıf, uyku kalitesini etkileyen faktörleri sorgulayan 25 sorudan oluşmaktadır.<sup>10,12</sup>

### Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Carleton ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ölçek Sarıçam ve arkadaşları tarafından 2014 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li likert tipi bir ölçek olan BTÖ 12 maddeden, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı alt boyutlarından oluşmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlık

katsayı ölçeğin bütünü için 0,88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için ,84, engelleyici kaygı alt boyutu için ,77 olarak bulunmuştur. Ölçek puanının yüksek olması belirsizliğe tahammülsüzlüğün yüksek olduğunu göstermektedir.<sup>9</sup>

### Pittsburg Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)

Buyse ve arkadaşları (1989) tarafından geliştirilen, Ağargün ve arkadaşları tarafından ise 1996 yılında geçerliliği ve güvenilirliği yapılan bir ölçek olan PUKİ değerlendirilirken 18 madde puanlamaya dahil edilmektedir. Yedi bileşeni (Öznel uyku gecikmesi, uyku kalitesi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu) olan PUKİ'nin bu bileşenlerinin toplam puanı, toplam PUKİ puanını oluşturmaktadır ve toplam puan 0-21 arasında bir değere sahip olmaktadır. Toplam puanın yüksek olması uyku kalitesinin kötü olduğunu göstermektedir. Toplam PUKİ puanı  $\leq 5$  ise "iyi uyku kalitesi"ni,  $>5$  ise "kötü uyku kalitesi"ni göstermektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak saptanmıştır.<sup>15</sup>

### Verilerin Toplanması

#### Veriler

<https://www.google.com/forms/about/> internet sitesi üzerinden çeşitli sosyal medya platformları, e-mail veya mesajlaşma uygulamaları ile öğrencilere iletilmiştir. Yönergede açıklamaların belirtilmesiyle her bir maddenin doldurulması istenmiştir. Öğrenciler formda yer alan çalışmaya katılmayı kabul ediyor musunuz sorusuna "evet" cevabını verip onay verdikten sonra anket sorularına geçmiştir.

### Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizi, bilgisayar ortamında SPSS 22.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

Verilerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistiksel analizler (sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin dağılımı Kolmogorov Smirnov testi

ile sınırlanmıştır. Normal dağılıma uygunluk göstermeyen iki kategori içeren kategorik değişkenlerle nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, ikiden çok kategori içeren değişkenlerle nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. İstatistiksel olarak  $p < 0,05$  anlamlı olarak kabul edilmiştir.

### Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın etik izni için XX üniversitesi etik kurulundan izin alınmıştır (Sayı: 23656, Tarih: 19.03.2021). Ayrıca araştırmanın uygulanabilmesi için XX üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden yazılı izinler alınmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Ölçeği için geçerlik güvenirliğini yapan Hakan Sarıçam'dan, Pittsburg Uyku Kalite İndeksi için ise geçerlik güvenirliğini yapan Mehmet Yücel Ağargün'den ölçek kullanımı için yazılı izinler alınmıştır.

### Araştırmanın Kısıtlılıkları

Araştırma bir ilde ve o ildeki bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı kabul eden ebelik öğrencilerinden örneklem belirlenmesi, verilerin kısa bir zaman aralığında toplanması, dolayısıyla araştırma sonuçlarının genellenemiyor olması araştırmanın kısıtlılıkları arasında yer almaktadır.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan ebelik öğrencilerinin yaş ortalamasının  $20,80 \pm 2,09$  (min:17, max:38) olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri incelendiğinde; çalışmaya katılan ebelik öğrencilerinin %27,9'unun 1. sınıf, %65,7'sinin gelirinin giderine denk olduğu, %92,1'inin şehir merkezi/ilçede ikamet ettiği, %81,8'inin ise çekirdek aile yapısında olduğu bulunmuştur (Tablo 1).

**Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-demografik Bulguları (n=280)**

Değişkenler	Sayı	%
<b>Sınıf</b>		
1. Sınıf	78	27,9
2. Sınıf	69	24,6
3. Sınıf	74	26,4
4. Sınıf	59	21,1
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>
<b>Ekonomik Durum</b>		
Gelir giderden az	80	28,6
Gelir gidere eşit	184	65,7
Gelir giderden fazla	16	5,7
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>
<b>Yaşanılan Yer</b>		
Kırsal alan	22	7,9
İlçe/Şehir merkezi	258	92,1
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>
<b>Aile Yapısı</b>		
Çekirdek aile	229	81,8
Geniş aile	51	18,2
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>

%. Yüzde

Öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%88,9) aile ya da akrabası ile kaldığı,

%56,1'inin odasını kardeşi ile paylaştığı, %46,8'inin odasındaki kişi sayısının 2 olduğu saptanmıştır. Pandemi döneminde öğrencilerin %73,2'sinin uyku sürelerinde değişiklik olduğu, %57,5'inin uyku süresinin arttığı, %68,9'unun uyandığında dinlenmiş kalkmadığı bulunmuştur (Tablo 2).

Öğrencilerin saat 16.00'dan sonra çay kahve tüketimi oranının %86,4, %29,6'sının günde bir kez kafeinli içecek tükettiği, yedi çay bardağı ve üzeri çay tüketenlerin oranının ise %34,3 olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Öğrencilerin neredeyse tamamı (%98,6) yatmadan önce televizyon ya da telefon karşısında vakit geçirirken bu sürenin %24,3 ile bir-iki saat arasında olduğu, %30,7 ile de 2 saat ve üzerinde olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

**Tablo 2. Öğrencilerin Uyku Kalitesini Etkileyen Faktörlere İlişkin Bulgular (n=280)**

Değişkenler	Sayı	%
<b>Kalınan Yer</b>		
Aile/akraba	249	88,9
Evde yalnız	5	1,8
Evde arkadaşla	12	4,3
Yurtta	14	5,0
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>
<b>Odayı Paylaşma Durumu</b>		
Yalnız	102	36,4
Kardeş	158	56,1

**Tablo 2. (Devamı)**

Eş	3	1,1
Arkadaş	12	4,3
Akraba	6	2,12
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>
<b>Odayı Paylaşılan Kişi Sayısı</b>		
Yalnız	103	36,8
2 kişi	131	46,8
3 veya daha fazlası	46	16,4
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>
<b>Pandemide uyku süresinde değişiklik durumu</b>		
Evet	205	73,2
Hayır	75	26,8
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>
<b>Uyku süresinde artma durumu</b>		
Evet	161	57,5
Hayır	84	30,0
Kararsızım	35	12,5
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>
<b>Uyandığında dinlenmiş kalkma</b>		
Evet	87	31,1
Hayır	193	68,9
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>
<b>Saat 16.00'dan sonra çay/kahve</b>		
Evet	242	86,4
Hayır	38	13,6
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>
<b>Kafeinli içecek tüketim miktarı</b>		
Hiç	23	8,2
Ayda birkaç kez	46	16,4
Haftada bir	15	5,4
Haftada birkaç kez	55	19,6
Günde bir kez	83	29,6
Günde birkaç kez	58	20,7
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100,0</b>
<b>Çay tüketim miktarı/günde</b>		
1-2 çay bardağı	72	25,7
3-4 çay bardağı	70	25,0
5-6 çay bardağı	42	15,0
7 çay bardağı ve üzeri	96	34,3
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>
<b>Yatmadan önce TV/telefon karşısında zaman geçirme</b>		
Evet	276	98,6
Hayır	4	1,4
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>

**Tablo 2. (Devamı)**

<b>Yatakta TV/telefon ile geçirilen süre</b>		
30 dk ve altı	42	15,0
30-60dk	84	30,0
1-2 saat	68	24,3
2 saat ve üzeri	86	30,7
<b>Toplam</b>	<b>280</b>	<b>100</b>

%; Yüzde, TV: televizyon, dk: dakika

Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, toplam puan ortalamasının 36,7±9,4 (min:14, max:58) ileriye yönelik kaygı alt boyutunun ortalamasının 21,5±4,8 (min:9, max:33), engelleyici kaygı alt boyut ortalamasının ise 15,2±5,1 (min:5, max:25) olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin BTÖ alt boyut ve toplam puan ortalamalarının dağılımına göre, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur (Tablo 3).

**Tablo 3. Öğrencilerin BTÖ Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamalarının Dağılımı (n=280)**

BTÖ	Min	Max	Ort±SS
İleriye Yönelik Kaygı	9,00	33,00	21,5±4,8
Engelleyici Kaygı	5,00	25,00	15,2±5,1
BTÖ Toplam	14,0	58,00	36,7±9,4

min: minimum, max: maximum, SS: standart sapma, ort: ortalama

Öğrencilerin bazı özelliklerinin PUKİ puanı ile karşılaştırıldığında odadaki kişi sayısı (p=0,00), pandemi öncesine kıyasla uyku süresindeki değişiklik durumu (p=0,00) ve Covid-19 geçirme durumu (p=0,02) ile uyku kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (p<0,05) (Tablo 4).

Odada yalnız kalanların PUKİ toplam puan ortalamaları (11,40±6,66) odada 3 veya daha fazla kişi ile kalanların puan ortalamalarından (15,91±9,63) daha düşük olduğu, odadaki kişi sayısı arttıkça uyku kalitesinin daha kötü olduğu bulunmuştur (Tablo 4).

Pandemi öncesine kıyasla uyku sürelerinde değişiklik olan öğrencilerin PUKİ toplam puan ortalamaları (15,89±8,28), uyku sürelerinde değişiklik olmayan öğrencilerin puan ortalamalarından (9,21±6,91) daha

yüksek olup, pandemi öncesine kıyasla uyku süresindeki değişiklik kötü uyku kalitesini belirtmektedir (Tablo 4).

Covid-19 geçirenlerin PUKİ puan ortalaması  $16,08 \pm 7,76$ , geçirmeyenlerin ise  $13,67 \pm 8,56$  olarak bulunmuştur. Bu sonuç da Covid-19 tanısı alanların daha kötü uyku kalitesine sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Tablo 4).

PUKİ alt boyutlarından olan uyku latensi ( $p=0,00$ ), uyku süresi ( $p=0,03$ ) ve uyku bozukluğu ( $p=0,02$ ) alt boyutlarının öğrencilerin kaldıkları yer ile aralarında istatistiksel açıdan anlamlılık olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ) (Tablo 4).

Uyku latensi ( $p=0,04$ ), uyku ilacı kullanımı ( $p=0,00$ ) ve gündüz işlev bozukluğu ( $p=0,00$ )

alt boyutları puanları ile odadaki kişi sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlılık olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ) (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin Bazı Özelliklerinin PUKI Toplam Puan ve Alt Boyut Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	PUKI Toplam Puanı $\bar{x}\pm SS$	Öznel Uyku Kalitesi $\bar{x}\pm SS$	Uyku Latensi $\bar{x}\pm SS$	Uyku Süresi $\bar{x}\pm SS$	Alışılmış Uyku Etkinliği $\bar{x}\pm SS$	Uyku Bozukluğu $\bar{x}\pm SS$	Uyku İlacı Kullanımı $\bar{x}\pm SS$	Gündüz İşlev Bozukluğu $\bar{x}\pm SS$
<b>Kalınan Yer</b>								
Aile/Akraba (n=249)	13,81±8,33	8,91±5,40	1,32±0,59	0,60±0,33	0,83±0,94	0,85±0,91	0,66±0,94	1,15±2,31
Evde yalnız (n=5)	11,40±8,61	8,40±6,10	1,20±0,83	0,00±0,00	1,00±0,70	0,80±1,30	0,00±0,00	0,00±0,00
Evde arkadaşla (n=12)	17,66±6,84	11,50±5,40	2,00±0,73	0,80±0,28	1,41±1,24	1,66±0,88	0,83±0,28	0,91±1,44
Yurtta (n=14)	17,14±11,16	11,42±6,73	1,21±0,80	0,21±0,42	0,50±0,65	0,64±0,92	0,71±0,91	2,42±3,36
	KW: 4,813 p: 0,18	KW: 4,224 p: 0,23	<b>KW: 12,350</b> <b>p: 0,00</b>	<b>KW: 8,718</b> <b>p: 0,03</b>	KW 4,868 p: 0,18	<b>KW: 9,837</b> <b>p: 0,02</b>	KW: 6,915 p: 0,07	KW: 4,672 p: 0,19
<b>Odadaki Kişi Sayısı</b>								
Yalnız (n=103)	11,40±6,66	8,10±4,85	1,23±0,59	0,04±0,25	0,81±0,98	0,79±0,93	0,00±0,90	0,39±1,18
2 kişi (n=131)	15,58±8,82	9,51±5,57	1,40±0,64	0,09±0,42	0,90±0,92	1,00±0,92	1,03±0,99	1,62±2,62
3 ve daha fazla kişi (n=46)	15,91±9,63	10,36±6,37	1,45±0,62	0,02±0,14	0,73±0,92	0,73±0,90	0,86±1,02	1,71±2,93
	<b>KW: 14,842</b> <b>p: 0,00</b>	KW: 5,283 p: 0,07	<b>KW: 6,233</b> <b>p: 0,04</b>	KW: 2,022 p: 0,36	KW: 1,795 p: 0,40	KW: 4,909 p: 0,08	<b>KW: 77,048</b> <b>p: 0,00</b>	<b>KW: 23,073</b> <b>p: 0,00</b>
<b>16.00'dan sonra çay/kahve tüketimi</b>								
Evet (n=242)	14,16±8,38	9,23±5,41	1,35±0,63	0,04±0,22	0,83±0,93	0,92±0,94	0,60±0,91	1,16±2,28
Hayır (n=38)	13,68±9,05	8,52±6,09	1,28±0,61	0,21±0,70	0,89±1,03	<b>0,63±0,78</b>	0,76±1,02	1,36±2,67
	MWU: 4346,0 p: 0,58	MWU: 4053,5 p: 0,24	MWU: 4355,5 p: 0,54	MWU: 4295,0 p: 0,08	MWU: 4529,0 p: 0,87	MWU: 3856,5 p: 0,08	MWU: 4198,0 p: 0,30	MWU: 4297,5 p: 0,43
<b>Yatmadan önce tv/telefon kullanımı</b>								
30 dk altı (n=42)	12,97±9,16	7,71±5,37	1,19±0,63	0,09±0,29	0,64±0,82	0,83±0,96	1,00±1,12	1,50±2,97
30-60dk (n=84)	13,30±8,60	8,59±5,47	1,20±0,59	0,02±0,15	0,88±0,98	0,82±0,85	0,54±0,85	1,23±2,50
1-2 saat (n=68)	14,08±8,44	9,00±5,48	1,42±0,58	0,16±0,58	0,79±0,80	0,75±0,81	0,60±0,88	1,35±2,26
2 saat ve üzeri (n=82)	15,67±7,88	10,53±5,33	<b>1,53±0,65</b>	0,02±0,15	0,98±1,07	1,10±1,05	0,57±0,91	0,90±1,85
	KW: 6,836 p: 0,77	<b>KW: 10,947</b> <b>p: 0,01</b>	<b>KW: 17,667</b> <b>p: 0,00</b>	KW: 6,241 p: 0,10	KW: 2,698 p: 0,44	KW: 4,843 p: 0,18	KW: 6,103 p: 0,10	KW: 1,708 p: 0,63

KW: Kruskal Wallis, MWU: Mann Whitney U, SS: standart sapma, p&lt;0,05

**Tablo 4. (Devamı)**

	<b>PUKI Toplam Puanı <math>\bar{x}\pm SS</math></b>	<b>Öznel Uyku Kalitesi <math>\bar{x}\pm SS</math></b>	<b>Uyku Latensi <math>\bar{x}\pm SS</math></b>	<b>Uyku Süresi <math>\bar{x}\pm SS</math></b>	<b>Alışılmış Uyku Etkinliği <math>\bar{x}\pm SS</math></b>	<b>Uyku Bozukluğu <math>\bar{x}\pm SS</math></b>	<b>Uyku İlacı Kullanımı <math>\bar{x}\pm SS</math></b>	<b>Gündüz İşlev Bozukluğu <math>\bar{x}\pm SS</math></b>
<b>Pandemi öncesine kıyasla uyku süresinde değişiklik durumu</b>								
Evet (n=205)	15,89±8,28	10,30±5,47	1,47±0,61	0,07±0,36	0,96±0,96	1,07±0,93	0,66±0,93	1,34±2,41
Hayır (n=75)	9,21±6,91	5,94±4,20	1,01±0,53	0,05±0,22	0,53±0,82	0,36±0,67	0,53±0,92	0,77±2,07
	<b>MWU: 3777,5</b>	<b>MWU: 4032,0</b>	<b>MWU: 4816,5</b>	<b>MWU: 7658,5</b>	<b>MWU: 5756,0</b>	<b>MWU: 4301,5</b>	<b>MWU: 7122,5</b>	<b>MWU: 6387,0</b>
	<b>p: 0,00</b>	<b>p: 0,00</b>	<b>p: 0,00</b>	<b>p: 0,89</b>	<b>p: 0,01</b>	<b>p: 0,00</b>	<b>p: 0,25</b>	<b>p: 0,00</b>
<b>Covid-19 geçirme durumu</b>								
Evet (n=50)	16,08±7,76	10,96±5,21	1,48±0,57	0,06±0,31	0,94±1,01	1,06±1,05	0,62±0,92	0,96±2,15
Hayır (n=230)	13,67±8,56	8,74±5,50	1,32±0,63	0,06±0,34	0,82±0,93	0,84±0,89	0,63±0,93	1,23±2,37
	<b>MWU: 4587,0</b>	<b>MWU: 4342,0</b>	<b>MWU: 4999,0</b>	<b>MWU: 5683,0</b>	<b>MWU: 5440,5</b>	<b>MWU: 5165,5</b>	<b>MWU: 5744,0</b>	<b>MWU: 5307,5</b>
	<b>p: 0,02</b>	<b>p: 0,00</b>	<b>p: 0,09</b>	<b>p: 0,73</b>	<b>p: 0,52</b>	<b>p: 0,23</b>	<b>p: 0,98</b>	<b>p: 0,30</b>
<b>Toplam</b>	<b>14,1±8,46</b>	<b>9,1±5,50</b>	<b>1,3±0,62</b>	<b>0,3±0,33</b>	<b>0,8±0,94</b>	<b>0,8±0,92</b>	<b>0,6±0,93</b>	<b>1,1±2,33</b>

KW: Kruskal Wallis, MWU: Mann Whitney U, SS: standart sapma, p<0,05



Öğrencilerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puan ortalamaları ile PUKİ toplam puanı arasındaki ilişki incelendiğinde ebelik öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile uyku kalitesi toplam puan arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır (r: 0,269 p:0,00) (Tablo 5).

**Tablo 5. Öğrencilerin BTÖ Toplam Puan Ortalamaları ile PUKİ Toplam Puanı Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması**

BTÖ Toplam Puanı	PUKİ Toplam Puanı	
	*r	p
	0,269	0,000

\*Spearman's rho

Üniversite öğrencileri gerek niteliksel gerekse niceliksel Covid-19 pandemisinde çok etkilenmektedir ve okulların kapatılması, sosyal izolasyon önlemlerinin giderek artması, yaşanan belirsizliğin beraberinde stres ve kaygıya yol açmasıyla uyku bozuklukları ortaya çıkmaktadır.<sup>2,15</sup> Literatürde üniversite öğrencilerinin uyku kalitesini değerlendirmek için PUKİ'nin kullanıldığı çalışmalarda kötü uyku kalitesi oranları %19,9 ile %57,5 arasında değişiklik göstermektedir.<sup>17</sup>

Bu çalışmada öğrencilerin PUKİ toplam puan ortalaması 14,1±8,4 bulunmuştur ve bu sonuca göre öğrencilerin uyku kalitelerinin kötü olduğu belirlenmiştir (Tablo 4). Literatürde bu çalışmanın sonuçlarına benzer olarak Covid-19 pandemisinde uyku kalitesi ve ilişkili sosyal/psikolojik faktörlerin incelendiği çalışmada, pandemi sırasında anksiyete, depresyon gibi ruhsal hastalıkların prevalansının arttığı, PUKİ toplam puan ortalamasının 6,89±3,71, 18-30 yaş arasındaki puan ortalamasının ise 6,92±3,45 olduğu bulunmuştur. Çalışmanın sonucuna göre katılımcıların %69,5'inin uyku kalitesinin kötü olduğu, PUKİ puanı özellikle kadınlarda anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Kadın ve 40 yaş altı genç erişkin yaş grubu olması ile kötü uyku kalitesinin ilişkili olduğu saptanmıştır.<sup>15</sup> Şahin ve ark. (2020)'nin çalışmasında PUKİ toplam puan ortalaması 7,44±3,65 ve

çalışmadaki bireylerin %63,6'sının uyku kalitesinin kötü olduğu bulunmuştur.<sup>18</sup> Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin PUKİ toplam puan ortalaması 6,9±2,4'dur. Çalışmaya katılan öğrencilerin %69,5'inin PUKİ puan ortalaması ≤5 olarak bulunmuştur.<sup>19</sup> Covid-19 pandemi döneminde, Shen ve ark. (2020) çalışmasında PUKİ puanı ile anksiyete semptomları arasında anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir,<sup>20</sup> Chen ve ark. (2015) ve Cates ve ark. (2015) çalışmalarında PUKİ puan ortalamaları sırayla 6,39±2,85 ve 6,19±2,93 olarak bildirilmiştir.<sup>21,22</sup> Bu araştırma sonuçları literatürdeki çalışmaların PUKİ puan ortalamaları ile paralellik göstermektedir.

Uyku kalitesi; yaşam şekli, çevresel, ekonomik, sosyal faktörlerden, fiziksel ve psikolojik birçok faktörden etkilenmektedir.<sup>23</sup> Arıcıoğlu Sülün ve ark. (2021) çalışmasında da ergenlerin akıllı telefon bağımlılığında riskli durumda oldukları bu durumun da uyku kalitelerini etkilediği (uyku süresi azalan:%37,4, uyku süresi artan:%17,4) ve ergenlerin kötü uyku kalitesine sahip oldukları saptanmıştır.<sup>24</sup> Karatay ve ark. (2016) hemşirelik bölümü öğrencilerinin uyku alışkanlıklarını ve etkileyen faktörleri inceledikleri çalışmalarında, öğrencilerin önemli derecede uyku problemlerinin olduğu, yatmadan önce yeme ve içmenin, sınıf derecesinin, akademik başarının uyku kalitesini etkilediği bildirilmiştir.<sup>25</sup> Literatürle benzer şekilde bu çalışmada da uyumadan önce yataкта telefon/televizyon ile vakit geçiren öğrencilerin oranının %98,6 olduğu ve öğrencilerin uyku kalitesinin kötü olduğu göz önünde bulundurulduğunda telefon/televizyon ve uyku kalitesi arasında negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna varılabilir.

Covid-19 pandemisinin ortaya çıkarmış olduğu endişe, kaygı, korku, stres, sürecin nereye doğru gittiğinin bilinmemesi ve devamındaki belirsizlik kişi üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmektedir.<sup>2</sup> Pandemi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili literatür incelendiğinde, Covid-19 pandemisi

ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmaktadır.<sup>2,26</sup> Bu çalışmada BTÖ ve PUKİ toplam puanı arasındaki ilişki gözden geçirildiğinde BTÖ ve PUKİ arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu

sonuç da pandemiden kaynaklı stres, anksiyete, kaygı, belirsizlik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün neden olduğu psikolojik etkilerin uyku kalitesini etkilediğini düşündürmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, çalışmaya katılan 1., 2., 3. ve 4. sınıf ebelik öğrencilerinin kötü uyku kalitesine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin uyku kaliteleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki vardır. Belirsizlik kaygı, stres ve anksiyeteye yol açabilir ve bu durum da uyku kalitesini negatif yönde etkileyebilir. Uyku kalitesinin olumsuz

etkilenmesiyle birçok psikolojik, fizyolojik hastalıklar ortaya çıkabilir. Dolayısıyla öğrencilerin uyku kalitesini olumsuz yönde etkileyen faktörlerin belirlenmesinin ve uyku kalitesinin iyi olmasının farkına varmaları sağlanmalıdır. Düzenli uyku alışkanlığı kazanmaları için bilgilendirme yapılmalıdır. Uyku kalitesinin daha objektif bir ölçüm yöntemi ile değerlendirilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Li, B, Yang, J, Zhao, F, Zhi, L, Wang, X, Liu, L, Bi, Z. and Zhao Y. (2020). "Prevalence and Impact of Cardiovascular Metabolic Diseases On COVID-19 in China". *Clin Res Cardiol*, 109 (5), 531-538. <https://doi.org/10.1007/s00392-020-01626-9>
2. Duman, N. (2020). "Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük". *The Journal of Social Science*. Published online September 15. doi:10.30520/tjsosci.748404
3. Dikmen, A.U, Kına, M.H, Özkan, S. ve İlhan, M.N. (2020). "COVID-19 Epidemiyolojisi: Pandemiden Ne Öğrendik". *Journal of Biotechnology And Strategic Health Research*, 4, 29-36.
4. WHO. Coronavirus Disease (COVID-19) Situation Dashboard. (2020). <https://who.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/a19d5d1f86ee4d99b013eed5f637232d>.
5. Wang, C, Pan, R, Wan, X, Tan, Y, Xu, L. and Ho, C.S. (2020). "Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic Among the General Population in China." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
6. Liu, K, Chen, Y, Wu, D, Lin, R, Wang, Z. and Pan, L. (2020). "Effects of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Sleep Quality in Patients with COVID-19." *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 39, 101132. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
7. Akoğlu, G. ve Karaaslan, B.T. (2020). "COVID-19 ve İzolasyon Sürecinin Çocuklar Üzerindeki Olası Psikososyal Etkileri." *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 99-103.
8. Bozkurt, Y, Zeybek, Z. ve Aşkın, R. (2020). "Covid-19 Pandemisi: Psikolojik Etkileri ve Terapötik Müdahaleler." *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (37), 304-318.
9. Sarıçam, H, Erguvan, F.M, Akın, A. ve Akça, M.Ş. (2014). "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *Route Educational and Social Science Journal*, 1 (3), 148-157.
10. Aysan, E, Karaköse, S, Zaybak, A. ve İsmailoğlu, E.G. (2014). "Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Etkileyen Faktörler." *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7 (3), 193-198.
11. Hartmann, M.E. and Prichard, J.R. (2018). "Calculating The Contribution of Sleep Problems to Undergraduates' Academic Success." *Sleep Health*, 4 (5), 463-471.
12. Ekenler, G. ve Altınel, B. (2021). "Hemşirelik Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, Published online October 2. <https://doi.org/10.26453/otjhs.883544>
13. Sher, L. (2020). "COVID-19, Anxiety, Sleep Disturbances And Suicide." *Sleep Medicine*. Jun; 70, 124.
14. Altena, E, Baglioni, C, Espie, C.A, Ellis, J, Gavriloff, D, Holzinger, B, Schlarb, A, Frase, L, Jernelöv, S. and Riemann, D. (2020). "Dealing with Sleep Problems during Home Confinement due to the COVID-19 Outbreak: Practical Recommendations from a Task Force of the European CBT-I Academy." *Journal of Sleep Research*, 29 (4), e13052.
15. Ağargun, M.Y. (1996). "Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin Geçerliliği ve Güvenirliliği." *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7, 107-115.
16. Kabeoğlu, V. ve Gül, G. (2021). "Investigation of Sleep Quality and Associated Social Psychological Factors During the COVID-19 Outbreak." *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 8 (2), 97-104.
17. Sari, O, Üner, S, Buyukakkus, B, Bostanci, E, Celiksoz, A. ve Budak M. (2015). "Sleep Quality and Some Factors Affecting Sleep Quality in The Students Living in The Residence Hall of a University." *TAF Prev Med Bull*, 14 (2), 93. doi:10.5455/pmb.1-1408013434

18. Şahin, H, Yıldırım, A, Hacıhasanoğlu Aşlar, R, Çebi, K. ve Güneş, D. (2020). "The Relationship Between Nutritional Behaviours and Sleep Quality in Individuals Applying to Primary Healthcare Organizations." *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 7 (1), 29-39.
19. Saygılı, S, Akıncı, A.Ç, Arıkan, H. ve Dereli, E. (2011). "Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Yorgunluk." *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 1 (1), 88-94.
20. Shen, J, Zhang, H, Wang Y, Abdulai, T, Niu, M, Luo, Z, Wang, Y, Li, R, Wang, F, Wang, C. and Mao, Z. (2020). "Dose-Response Association of Sleep Quality With Anxiety Symptoms in Chinese Rural Population: The Henan Rural Cohort." *BMC Public Health*, 20 (1), 1297. doi:10.1186/s12889-020-09400-2
21. Chen, T.Y, Chou, N.S, Chang, H.A, Pan, P.Y, Yeh, Y.W, Yeh, C.B. and Mao, W.C. (2015). "Effects of A Selective Educational System on Fatigue, Sleep Problems, Daytime Sleepiness and Depression Among Senior High School Adolescents in Taiwan". *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 741-50.
22. Cates, M.E, Clark, A, Woolley, T.W. and Saunders, A. (2015). "Sleep Quality Among Pharmacy Students." *American Journal of Pharmaceutical Education*, 79 (1), 1-6.
23. Ergün, S, Duran, S, Gültekin, M. ve Yanar, S. (2017). "Evaluation of The Factors Which Affect the Sleep Habit and Quality of Health College Students." *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*. Published online September 20, 186-193. doi:10.21763/tjfmpe.336155
24. Arıcıoğlu Sülün, A, Yayan, E.H. ve Düken, M.E. (2021). "Effect of COVID-19 Epidemic on Smartphone use and Sleep in Adolescents". *Turkish Journal of Child and Adolescent Health*, 28(Special Issue), 28 (1), 35-40. doi:10.4274/tjcamh.galenos.2021.02996
25. Karatay, G, Baş, N.G, Aldemir, H, Akay, M, Bayir, M. ve Onaylı, E. (2016). "Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi." *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3 (1), 16-22.
26. Bakıoğlu, F, Korkmaz, O. ve Ercan, H. (2020). "Fear of COVID-19 And Positivity: Mediating Role of İntolerance Of Uncertainty, Depression, Anxiety, And Stress." *International Journal of Mental Health and Addiction* <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>.