

UZAKTAN VE YÜZ YÜZE EĞİTİM ALAN HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNDE UYKU KALİTESİ VE COVID-19 KAYNAKLI ANKSİYETE İLİŞKİSİ

The Relationship between Sleep Quality and Covid-19-Induced Anxiety in Nursing Students Receiving Distance and Face-to-face Education

Elçin EFTELİ¹ 

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Burdur

Geliş Tarihi / Received: 18.10.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 01.03.2022

ÖZ

Bu araştırmanın amacı; uzaktan ve yüz yüze eğitim alan öğrencilerin uyku kaliteleri ve Covid-19 kaynaklı anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırma; hemşirelik bölümünde uzaktan ve yüz yüze eğitim alan 116 öğrenci ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında; "Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi" ve "Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin düşük uyku kalitesine sahip oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin Covid-19 kaynaklı anksiyeteleri düşük düzeyde bulunmuştur. Yakınına Covid-19 yüzünden kaybedenlerin anksiyete düzeyleri daha yüksektir. Yaş ve cinsiyetin uyku kalitesini ve anksiyete seviyesini etkilemediği belirlenmiştir. Eğitimin yüz yüze ya da online olmasının uyku kalitesi ve anksiyete üzerinde etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Anksiyete, Koronavirüs, Uyku kalitesi.

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the relationship between the sleep quality of students receiving distance and face-to-face education and their anxiety levels due to Covid-19. The study was carried out with 116 students who received distance and face-to-face education in the nursing department. For the collection of the data; "Pittsburg Sleep Quality Index" and "Coronavirus Anxiety Scale Short Form" have been used. As the result of the research, it was determined that the students had low sleep quality. Students' Covid-19 anxiety levels have been found to be low. Those who have lost a loved one due to Covid-19 have higher anxiety levels. It has been determined that age and gender did not affect sleep quality and anxiety levels. It has been determined that the fact that education was face-to-face or online had no effect on sleep quality and anxiety.

Keywords: Anxiety, Coronavirus, Sleep quality.

GİRİŞ

Dünya bir yılı aşkın bir süredir, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 11 Mart 2020 tarihinde pandemi ilan edilen Covid-19 salgınıyla mücadele etmektedir (World Health Organization [WHO], 2020). Ülkemizde de ilk vaka pandemi ilan edildiği gün saptanmış ve tüm dünya da olduğu gibi pek çok yönden ülkemizi de etkilemiştir. Covid-19 pandemisine karşı pek çok ülkede farklı önlemler alınmıştır. Ülkemiz de sokağa çıkma kısıtlamaları, kapanma zorunlulukları, maske zorunluluğu, seyahat kısıtlamaları gibi önlemlerle pandeminin önüne geçilmeye çalışılmıştır. 30 Mart 2020 tarihi itibarıyla ise üniversiteler uzaktan eğitime geçmiş ve o zamandan bu yana pandeminin seyrine göre yüz yüze eğitim aralıklarıyla da olsa sürdürülmeye çalışılmıştır. Covid-19 pandemisi yeni bir yaşam şeklini ortaya çıkarmıştır (Alp, Deveci, Erdal, Akalın ve Terzi, 2019).

Pandemi sürecinde sosyal yaşantımızın etkilenmesi ve insanların özgürlüğünün kısıtlandığı düşüncesine kapılması nedeniyle bireyler psikolojik olarak daha fazla etkilenmektedir. Yapılan araştırmalar Covid-19 salgını sonrası psikiyatrik sorunlar yaşayan insanların sayısının son dönemde arttığını göstermektedir. Depresyon, yalnızlık hissi, çaresizlik, ümitsizlik, kaygı ve panik hissi, yoğun korkular, sinirlilik, tahammülsüzlük, öfke patlamaları, isteksizlik, konsantrasyon güçlüğü, aşırı zihinsel uğraşlar ve düşünceler, uyku ve iştah sorunlarıyla karşılaşabilmektedir (Brooks vd., 2020).

Uyku, “Maslow’un Temel Gereksinimler Hiyerarşisi”nde en altta yer alan, insanın en temel gereksinimlerindedir. Sağlık ve yaşam kalitesinin bir göstergesi olan düzenli bir gece uykusu, tüm yaşlarda önemlidir (Üstün ve Yücel, 2011). Kişinin uyandıktan sonra kendini yeni bir güne hazır, formda ve zinde hissetmesi uyku kalitesi olarak adlandırılır (Üstün ve Yücel, 2011). Uyku kalitesi; uyku süresi, gece boyunca uyanma sayısı ve uyku latensi yani uykuya dalma süresi gibi niceliksel ve uykunun dinlendiriciliği ve derinliği gibi öznel yönlerini içermektedir. Uyku kalitesindeki sorunlar; duygu durum değişiklikleri, dikkat ve hafıza bozuklukları, hatta sanrılar görme boyutuna kadar gidebilen yakınmalara ve bunun yanında işlevsellik alanlarında (sosyal ve mesleki) sorunlara yol açabilmektedir (Birben ve Karadeniz, 2010; Karagözoğlu ve Bingöl, 2008; Üstün ve Yücel, 2011).

Covid-19 nedeniyle yaşanan uyku sorunları ile anksiyete arasındaki ilişkinin belirlenmesi, Covid-19 pandemisi süresince bireylerin yaşayacakları psikolojik sorunların önlenmesi adına yapılacak girişimleri ortaya koyma açısından literatüre katkı sağlayacaktır. Bu araştırmanın amacı; uzaktan ve yüz yüze eğitim alan öğrencilerin uyku kaliteleri ve Covid-19 kaynaklı anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Araştırma Soruları

Hemşirelik bölümü öğrencilerinin PUKİ ve KAÖ düzeyi nedir?

Hemşirelik bölümü öğrencilerinin PUKİ ve KAÖ düzeylerini hangi faktörler etkilemektedir?

Hemşirelik bölümü öğrencilerinin PUKİ ve KAÖ düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Bu araştırma tanımlayıcı tiptedir.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında Hemşirelik Bölümünde uzaktan ve yüz yüze eğitim alan 537 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada evren üzerinde çalışılmış olup örneklem seçimi yapılmamıştır. Örneklemi ise 18 yaş ve üzeri, görsel ya da işitsel problemi bulunmayan, iletişime ve iş birliğine açık, araştırmanın uygulandığı günlerde devamsızlık yapmamış, anket formunu eksiksiz olarak dolduran, çalışmayı yapmaya istekli ve gönüllü olan 116 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğünün gücünün Cohen tarafından belirlenen standartlaştırılmış etki büyüklükleri kullanılarak %80 güven aralığında olduğu belirlenmiştir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007).

Veri Toplama Formları

Veriler, araştırmacılar tarafından literatür taranarak oluşturulan sosyodemografik özelliklerin yer aldığı “Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)” ve “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu (KAÖ)” ile toplanmıştır.

Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi

Buysse, Reynolds, Monk, Berman ve Kupfer, (1991) tarafından geliştirilmiş ve Ağargün, Kara ve Anlar (1996) tarafından indeksin geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.80 olarak belirlenmiştir. Ölçek geçen bir aylık süre içindeki uyku kalitesini değerlendirir. 19 madde 24 sorudan oluşur. Ölçeğin puanlanması sonucunda, 7 bileşene ait puanlar elde edilerek değerlendirme yapılır. Bu bileşenler; öznel uyku kalitesi, uyku latansı, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu’dur. 7 bileşenin puanları toplanarak toplam ölçek puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 21’dir. Toplam puanın 5’ten büyük olması “kötü uyku kalitesini” gösterir (Ağargün, Kara ve Anlar, 1996; Buysse vd., 1989).

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu

Lee (2020) tarafından geliştirilen ölçeğin amacı Covid-19 kriziyle ilişkili olası disfonksiyonel anksiyete vakalarını belirlemektir. Türkçeye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirliği Biçer, Çakmak, Demir ve Kurt (2020) ve Şayık, Yiğit, Açıkgöz, Çolak, ve Mumcu (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu ve beş sorudan oluşmakta ve orijinal ölçek ile aynı özelliktedir. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının Biçer vd., (2020) tarafından 0,83, Şayık vd., (2021) tarafından ise 0.80 olduğu belirlenmiştir. Her iki çalışmanın sonucu ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. 5 sorudan oluşan ölçekte 5'li Likert tipi bir ölçeklendirme kullanılarak 1-5 arası (1- Hiçbir zaman...5-Son 2 haftada neredeyse her gün) puanlama yapılmıştır. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. Ölçekten 5-20 arası puan alınmaktadır. 9 ve üzeri puanlar yüksek anksiyete seviyesi olarak yorumlanabilir (Biçer vd., 2020; Lee, 2020; Şayık vd., 2021).

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada verilerin analizi Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 21.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Tanımlayıcı veriler için sayı, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma kullanılmış ve normallik dağılımı için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Veriler normal dağıldığı için bağımsız değişkenlerin karşılaştırılmasında Independent sample t testi ve Anova testi kullanılmış ve korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmamızda Helsinki Bildirgesi'ndeki etik ilkelere riayet edilmiş ve öğrencilere ilişkin bilgiler saklı tutulmuştur. Araştırmanın uygulanabilmesi amacıyla Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik kurulundan etik kurul izni (Toplantı Tarihi: 02.12.2020, Karar No: GO 2020/321) ve araştırmanın yapıldığı okul yönetiminden yazılı izin alınmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere çalışma hakkında bilgilendirme yapılmış ve çalışmaya katılmada gönüllü olan öğrencilerden onam alınmıştır. Ayrıca ölçek sahiplerinden de yazılı izinler alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya 116 öğrenci katılmıştır. Öğrencileri yaş ortalamaları 20.53 ± 1.83 , ve %86.2'si kadındır. Daha önce Covid-19 geçiren öğrencilerin oranı %12.1, bir yakını Covid-19 geçiren öğrencilerin oranı %60.3 ve bir yakınının koronavirüs yüzünden kaybeden öğrencilerin

oranı ise %29.3'tür. Öğrencilerin %39.7'si uzaktan eğitim, % 60.3'ü ise yüz yüze eğitim almaktadır.

Öğrencilerin PUKİ puanları incelendiğinde, yüz yüze eğitim alan öğrencilerin toplam puan ortalamaları 6.80 ± 3.28 , uzaktan eğitim alan öğrencilerin ise 6.73 ± 3.01 'dir. Uyku kalitesi puan ortalaması 5'den büyük olan öğrencilerin oranı %62.9'dur. PUKİ toplam puan ortalamaları ve alt bileşen puan ortalamaları karşılaştırıldığında, yüz yüze ve online eğitim alan öğrenciler arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0.920$, $t=0.10$), (Tablo1). Covid-19 ilişkili olarak öğrencilerin PUKİ toplam puan ortalamaları değerlendirildiğinde; kendisi ve bir yakını koronavirüs geçiren öğrencilerin daha yüksek PUKİ puanına sahip olduğu ve farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p=0.021$, $t=2.33$), (Tablo 3). Öğrencilerin yaşları ve cinsiyetleri ile PUKİ ve KAÖ puan ortalamaları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Öğrencilerin KAÖ toplam puan ortalamaları; yüz yüze eğitim alan grupta 6.08 ± 1.56 , uzaktan eğitim alan grupta 5.73 ± 1.04 'tür. KAÖ toplam puanları karşılaştırıldığında, yüz yüze ve online eğitim alan öğrenciler arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p=0.155$, $t=1.43$), (Tablo 1). Covid-19 ilişkili olarak öğrencilerin KAÖ toplam puanları değerlendirildiğinde; yakını Covid-19 yüzünden kaybedenlerin KAÖ ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu ve farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p=0.008$, $t=2.67$), (Tablo 3). Öğrencilerin uyku kaliteleri ile Covid-19 kaynaklı anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönde, çok zayıf bir ilişki olduğu belirlendi ($p=0.02$, $r= 0.203$). Buna göre anksiyete düzeyi ile uyku kalitesinin birbirlerini çok etkilemedikleri söylenebilir.

Tablo 1. Uzaktan ve Yüz Yüze Eğitim Alan Öğrencilerin PUKİ ve KAÖ Toplam Puan Ortalamaları

	PUKİ	KAÖ
Uzaktan Eğitim (n:)	$6.73 \pm 3.01^{**}$	$5.73 \pm 1.04^{**}$
Yüz Yüze Eğitim (n:)	$6.80 \pm 3.28^{**}$	$6.08 \pm 1.56^{**}$
	$p=0.920^* t=0.10$	$p=0.155^* t=1.43$

PUKİ: Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi, KAÖ: Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği

*Student t testi, **Ortalama ve standart sapma, Anlamlılık düzeyi: $P < 0.05$

Tablo 2. Uzaktan ve Yüz Yüze Eğitim Alan Öğrencilerin PUKİ Alt Bileşenler Puan Ortalamaları

PUKİ Alt Boyutları	Uzaktan Eğitim (n: 46)	Yüz Yüze Eğitim (n: 70)
Öznel Uyku Kalitesi	$1.13 \pm 0.54^*$	$1.22 \pm 0.68^*$
Uyku Latensi/Gecikmesi	$1.52 \pm 0.78^*$	$1.45 \pm 0.63^*$
Uyku Süresi	$0.82 \pm 0.17^*$	$0.90 \pm 0.23^*$
Alışılmış Uyku Etkinliği	$0.89 \pm 0.18^*$	$0.92 \pm 0.25^*$
Uyku Bozukluğu	$1.30 \pm 0.62^*$	$1.31 \pm 0.52^*$
Uyku İlacı Kullanımı	$0.00 \pm 0.00^*$	$0.14 \pm 0.54^*$
Gündüz İşlev Bozukluğu	$1.13 \pm 0.85^*$	$0.85 \pm 0.17^*$

PUKİ: Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi, KAÖ: Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği

*Ortalama ve standart sapma

Tablo 3. Covid-19 İlişkili Olarak Öğrencilerin PUKİ ve KAÖ Puanları

	PUKİ	KAÖ
Covid-19 Geçirme		
Evet (n=14)	4.85 ±2.79**	5.85 ±1.79**
Hayır (n=102)	7.03 ±3.13**	5.96 ±1.33**
	p=0.015* t=2.47	p=0.795* t=0.26
Yakını Covid-19 Geçirme		
Evet (n=70)	6.22 ±2.86**	5.82 ±1.19**
Hayır (n= 46)	7.60 ±3.44**	6.13 ±1.64**
	p=0.021* t=2.33	p=0.254* t=1.14
Covid-19 Nedeniyle Yakını Kaybetme		
Evet (n=34)	7.41 ±2.95**	6.47 ±1.59**
Hayır (n=82)	6.51 ±3.23**	5.73 ±1.23**
	p=0.165* t=1.39	p=0.008* t=2.67

PUKİ: Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi, KAÖ: Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği

*Student t testi, **Ortalama ve standart sapma, Anlamlılık düzeyi: P < 0.05

TARTIŞMA

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin düşük uyku kalitesine sahip oldukları belirlenmiştir. Ülkemizde Covid-19 pandemisi öncesi PUKİ kullanılarak yapılan çalışmalarda; Üniversite öğrencilerinin uyku kalitesi puan ortalamalarının Aysan, Karaköse, Zaybak ve İsmailoğlu'nun (2014) çalışmasında 6.15, Saygılı, Akıncı, Arıkan ve Dereli'nin (2011) çalışmasında 6.90, Küçükgöncü ve diğerlerinin (2010) çalışmasında ise 7.89 olduğu belirlenmiştir. Alp ve diğerlerinin (2019) Covid-19 pandemisi sırasında sokağa çıkma yasağı olan grupla yaptığı çalışmada PUKİ puanlarının 15.69 olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızda ise yüz yüze eğitim alan öğrencilerin toplam puan ortalamaları 6.80±3.28, uzaktan eğitim alan öğrencilerin ise 6.73±3.01'dir. Çalışma sonuçlarımız literatürle uyumludur.

PUKİ toplam puan ortalamaları ve alt bileşen puan ortalamaları karşılaştırıldığında, eğitimin yüz yüze ya da online olmasının uyku kalitesi üzerinde bir etkinliğinin olmadığı belirlenmiştir. Covid-19 pandemisi sürecinde değişen hayat tarzının uyku alışkanlığını etkilediğine dair çalışmalar (Alp vd., 2019; Mayda Domaç ve Karacı, 2020; Xiao, Zhang, Kong, Li, ve Yang 2020; Xue vd., 2020;) bulunsada, salgın öncesinde yapılan çalışmalar da (Aysan vd., 2014; Küçükgöncü vd., 2010; Saygılı vd., 2011) öğrencilerde uyku kalitesinin düşük olduğu göstermektedir. Genel olarak bakıldığında sadece üniversite öğrencileri ile değil adölesanlarla yapılan tüm çalışmalar da uyku kalitelerinin düşük olduğunu göstermektedir (Sülün, Yayan ve Düken, 2021; Şenol, Soyuer, Akça ve Argün, 2012; Tekcan, Çalışkan ve Kocaöz, 2020). Genç erişkinlik döneminde önemli fiziksel, duygusal ve bilişsel değişikliklerin olması, internet ve akıllı telefon kullanımı, fiziksel aktivite, anksiyete ve depresyon gibi pek çok nedenle öğrencilerin uyku kalitelerinin azaldığı söylenebilir (Alp vd.,

2019; Huang ve Zhao, 2020; Sülün vd., 2021; Şenol vd., 2012; Yorulmaz, Kırac ve Sabırlı, 2018)

Çalışmamızda yaş ve cinsiyetin uyku kalitesini etkilemediği belirlenmiştir. Uyku evreleri ve uyku süresi yaşa bağlı olarak farklılaşmaktadır (Aysan vd., 2014). Çalışmamızda öğrencilerin benzer yaş grubunda olması nedeniyle uyku kalitesinin etkilenmediği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar kadınların daha fazla uyku sorunları yaşadığını ortaya koysa da (Keshavarz, Akhlaghi ve Ghalebani, 2009; Orzech, Salafsky ve Hamilton, 2011; Tekcan vd., 2020), cinsiyetin uykuyu etkilemediğini (Aysan vd., 2014; Eliasson ve Lettieri, 2010; Özkan, Özarlan ve Bekler, 2015; Şenol vd., 2012) veya erkeklerin kötü uyku kalitesine sahip olduğunu bildiren (Liu vd., 2008) çalışmalar da bulunmaktadır. Çalışmamızda katılımcıların %86.2'sinin kadın olmasının bu sonucu etkileyebileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda yüz yüze ve online eğitim alan öğrencilerin Covid-19 kaynaklı anksiyeteleri düşük düzeyde bulunmuştur. Kendisi ve bir yakını Covid-19 geçiren öğrencilerin PUKİ puanlarının daha yüksek olmasına karşın KAÖ puanları düşük olarak bulunmuştur. Öğrencilerin uyku kaliteleri ile Covid-19 kaynaklı anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönde, çok zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre anksiyete düzeyi ile uyku kalitesinin birbirlerini çok etkilemedikleri söylenebilir. Lee, Jobe ve Mathis'in (2021) bir çalışmasında Covid-19 anksiyete düzeyinin %25.4 ve yaygın anksiyete düzeyinin %36.0 olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızda ise Covid-19 anksiyete düzeyi %6.9 olarak saptanmıştır. Altun'un (2020) çalışmasında da benzer şekilde bu oranın %8.8 olduğu belirlenmiştir. Bu oranın düşüklüğü, çalışmamızın uygulanma zamanındaki vaka sayıları, ölüm oranları ve örneklem grubundaki öğrencilerin yaşlarından dolayı kaygı düzeylerinin azalması ile açıklanabilir. Çalışmamızda belirlenen anksiyete düzeyi, Dünya Sağlık Örgütü tarafından ülkemiz için belirlenen orandan (%4) yüksek olarak bulunmuştur (WHO, 2017). KAÖ halk sağlığı krizine yol açan salgınla ilişkili işlevsiz anksiyete ve semptom şiddeti vakalarını güvenilir bir şekilde tanımlamak için kullanılabilecek kısa bir ölçektir (Lee, 2020). Ancak alanında uzman profesyoneller tarafından yapılan objektif değerlendirmeler ile pandeminin uyumlu olmayan psikolojik etki, kaygı, depresyon ve stres seviyeleri ortaya konabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmanın tek bir ildeki Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü öğrencilerini kapsamaması, kadın cinsiyetin fazla olması ve bu nedenle sonuçların genellenememesi bu araştırmanın sınırlılıklarıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Uzaktan ve yüz yüze eğitim alan öğrencilerin uyku kaliteleri ve Covid-19 kaynaklı anksiyete düzeylerinin belirlendiği çalışmamızda, öğrencilerin yarıdan fazlasının (%62.9) uyku kalitelerini düşük olduğu, az sayıda öğrencinin (%6.9) Covid-19 anksiyetesi yaşadığı, eğitimin yüz yüze yada online olmasının uyku kalitesi ve anksiyete üzerinde etkisinin bulunmadığı ve anksiyetenin uyku kalitesi üzerinde çok az etkisinin bulunduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerine uykunun önemi ve uyku hijyeni ile ilgili bilgilendirmelerin yapılması, ayrıca akıllı telefon, internet kullanımı ve oyun bağımlılığına ilişkin eğitim programlarının düzenlenmesi ve genç neslin bu konuda bilinçlendirilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Ağargün, M. Y., Kara, H. ve Anlar, O. (1996). Pittsburgh uyku kalitesi indeksinin geçerliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 107-115.
- Alp, S. İ., Deveci, M., Erdal, B., Akalın, R. B. ve Terzi, D. (2019). Coronavirüs hastalığı (Covid 19) döneminde üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve insomnia şiddeti. *Namık Kemal Tıp Dergisi*, 8(3), 295-302.
- Altun, Y. (2020). Covid-19 pandemisinde kaygı durumu ve hijyen davranışları. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 29(5), 312-317.
- 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.
- Biçer, İ., Çakmak, C., Demir, H. ve Kurt, M. E. (2020). Koronavirüs anksiyete ölçeği kısa formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 25(Special Issue on COVID 19), 216-225.
- Birben, G. ve Karadeniz, D. (2010). Uyku ile ilişkili solunum bozuklukları: Obstrüktif uyku apne sendromu. *Türkiye Klinikleri Journal of Neurol-Special Topics*, 3, 27-40.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. ve Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- 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.
- Cohen. L., Manion L. ve Morrison. K. (2007). *Research methods in education*. NewYork, NY: Routledge.
- Eliasson, A. H. ve Lettieri, C. J. (2010). Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students. *Sleep Breath*, 14 (1), 71-75.
- Huang, Y. ve Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954.
- Karagozolu, S ve, Bingöl, N. (2008). Sleep quality and job satisfaction of Turkish nurses. *Nursing Outlook*, 56(6), 298-307.

- Keshavarz Akhlaghi, A. A. ve Ghalebani, M. F. (2009). Sleep quality and its correlation with general health in preuniversity students of Karaj. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3 (1), 44-49.
- Küçüköncü, S., Aktar, E., Erginbaş, E., Beştepe, E., Çalkıuşu, C., Algin, F., ...Erkoç, S. (2010). Relationship between dissociative experiences, abnormal sleep experiences, and sleep quality in undergraduate students. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23, 77-84.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus anxiety scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 1-9.
- Lee, S. A., Jobe, M. C. ve Mathis, A. A. (2021). Mental health characteristics associated with dysfunctional coronavirus anxiety. *Psychological Medicine*, 51(8), 1403-1404.
- Liu, X., Zhao, Z., Jia, C. ve Buysse, D. J. (2008). Sleep patterns and problems among Chinese adolescents. *Pediatrics*, 121, 1165-1173.
- Mayda Domaç, F. ve Karacı, R. (2020). COVID-19 ve uyku. Uludüz D. ve Özge A. (Ed.). *Nörolojik Bilimler ve COVID-19 içinde* (56-60). Ankara: Türkiye Klinikler.
- Orzech, K. M., Salafsky, D. B. ve Hamilton, L. A. (2011). The state of sleep among college students at a large public university. *Journal of American College Health*, 59(7), 612-619.
- Özkan, I., Özarlan, A. ve Bekler, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 65-73.
- Saygılı, S., Akıncı, Ç. A., Arıkan, H. ve Dereli, H. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, December, 88-94.
- Sülün, A. A., Yayan, E. H. ve Düken, M. E. (2021). COVID-19 salgını sürecinin ergenlerde akıllı telefon kullanımına ve uyku üzerine etkisi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 28(1), 35-40.
- Şayık, D., Yiğit, D., Açıkgöz, A., Çolak, E. ve Mumcu, Ö. (2021). Koronavirüs anksiyete ölçeğinin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği. *Eskisehir Medical Journal*, 2(1), 16-22.
- Şenol, V., Soyuer, F., Akça, R. P. ve Argün, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2), 93-104.
- Tekcan, P., Çalışkan, Z. ve Kocaöz, S. (2020). Sleep quality and related factors in Turkish high school adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 55, 120-125.
- Üstün, Y. ve Yücel, Ş. Ç. (2011). Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1), 29-38.
- World Health Organization (WHO 2017) *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization. 12 Haziran 2021 tarihinde <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf> adresinden erişildi.
- World Health Organization (WHO 2020). *Coronavirus*. 12 Haziran 2021 tarihinde https://www.who.int/healthtopics/coronavirus#tab=tab_1 adresinden erişildi.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S. ve Yang, N. (2020). Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Medical Science Monitor: Int. Med. Journal of Experimental and Clinical Res.*, 26, e923921-1.
- Xue, Z., Lin, L., Zhang, S., Gong, J., Liu, J. ve Lu, J. (2020). Sleep problems and medical isolation during the SARS-CoV-2 outbreak. *Sleep Medicine*, 70, 112.
- Yorulmaz, M., Kırac, R. ve Sabırlı, H. (2018) Üniversite öğrencilerinde nomofobinin uyku ertelemeye etkisi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*. 5(27), 2988-2996.