

## Covid-19 Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Anksiyete ve Uyku Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Ramazan BAYER<sup>1</sup>, Abdullah ALTUNHAN<sup>2</sup>, Eda BAYER<sup>3</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışma Covid-19 döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin anksiyete ve uyku düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Araştırmada gözlem, görüşme ve anket gibi nitel veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma evrenini, İnönü Üniversitesi öğrencileri oluştururken örneklem grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Spor Bilimleri Fakültesi bölümlerinde eğitim gören 142 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak ‘‘Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu’’ ve ‘‘Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi’’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikili değişkenler için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U, ikiden fazla değişkenler için ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Anksiyete ve uyku durumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman’s korelasyon analizi kullanılmıştır.

**Bulgular ve Sonuç:** PUKİ ölçeği puan ortalamalarına göre kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin uyku kalitesi puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. KAÖ puan ortalamalarına göre kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin KAÖ puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bölüm değişkeni uyku kalitesi puanları arasında matematiksel olarak farklılık göstermesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görüldü. KAÖ bölüm değişkenine göre beden eğitimi, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir. Ayrıca PUKİ ve KAÖ ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönde anlamsız bir ilişki olduğu görüldü. Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin uyku kalitesinin kötü, anksiyete durumlarının ise iyi olduğu saptanmıştır. Buna göre, öğrencilerin uyku kalitesinin iyileştirilmesine yönelik çalışmaların yapılması gerektiği ifade edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19, Spor, Uyku Kalitesi, Anksiyete.

### ABSTRACT

#### Evaluation of The Relationship Between Anxiety and Sleep Level of Students Faculty of Sports Sciences In The Covid-19 Period

**Purpose:** This study was conducted to evaluate the relationship between anxiety and sleep level of sports sciences students during the Covid-19 period.

**Method:** Qualitative data collection methods such as observation, interview and questionnaire were used in the research. The research population consists of İnönü University students, while the sample group consists of 142 students studying in the Faculty of Sports Sciences in the 2020-2021 academic year. "Coronavirus Anxiety Scale Short Form" and "Pittsburgh Sleep Quality Index" were used as data collection tools. In the analysis of the data, the nonparametric Mann-Whitney U test was used for binary variables, and the Kruskal-Wallis H test for more than two variables. Spearman's correlation analysis was used to determine the relationship between anxiety and sleep state.

**Results and Conclusion:** It was determined that there was a statistically significant difference between the sleep quality scores of female students and male students according to the PUKI scale score averages. It is seen that there is a statistically significant difference between the PAI scores of female students and male students, according to the mean of the CAI scores. Although the department variable showed a mathematical difference between

<sup>1</sup>Malatya Turgut Özal Üniversitesi Rektörlük, Malatya rmznbayer@gmail.com

<sup>2</sup>Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, a.altunhan1221@hotmail.com

<sup>3</sup>Mardin Artuklu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, edabayer97@gmail.com

sleep quality scores, it was not statistically significant. It is seen that there is a statistically significant difference between the mean scores of physical education, coaching education and sports management departments according to the CAI department variable. In addition, when the relationship between the PSQI and the CAS scale was examined, it was seen that there was a positive and meaningless relationship. In this study, it was determined that the sleep quality of the students of the faculty of sports sciences was bad and their anxiety status was good. Accordingly, it can be stated that studies should be carried out to improve the sleep quality of students.

**Keywords:** Covid-19, Sports, Sleep Quality, Anxiety.

## GİRİŞ

Çin'in başkenti Wuhan'da ilk tespit edilen ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından küresel bir salgın olarak ilan edilen Covid-19 adlı virüs 11 Mart 2020 tarihinde ilk defa ülkemizde görülmüştür (WHO, 2020a). Covid-19 ismi ile ifade edilen koronavirüs hastalığı, yeni keşfedilen bir bulaşıcı hastalık türüdür. Etiyolojisi tam olarak belirlenemeyen bir grup viral pnömoni hastalığı olduğu belirtilmektedir. Bu salgının küresel ruh sağlığı üzerindeki etkisi kaydedilmemiş ve ölçülmemiş olsa bile, benzer bilgiler koronavirüs enfeksiyonları ile önceki deneyimlerden elde edilebilir. Bu salgın anksiyete, depresyon ve stres dâhil olmak üzere psikolojik sorunların arttığını belirtmektedir (Torales ve ark., 2020; Duan ve Zhu, 2020). Anksiyete, kişinin bir problemle başa çıkamama konusundaki aşırı uyarılmasını ifade ederken, depresyon bir problem karşısında daha az uyarılmayı veya hayal kırıklığını ifade eder. COVID-19'un ortaya çıkması ile beraber sağlık imkanlarından yararlanmama, gıda kıtlıklarının yaşanacağı ve her an enfekte olma korkuları gibi düşünceler önemli psikolojik etkiler ortaya çıkarmıştır. Ortaya çıkan bu durumlardan dolayı kişilerin önemli derecede kaygılarının arttığı ifade edilmektedir (Rubin ve Wessely, 2020; Brooks ve ark., 2020).

İnsan fiziksel, ruhsal, sosyal, entelektüel ve spritüel gereksinimleri ile bir bütündür. İnsanın sağlıklı olabilmesi için bu gereksinimlerinin dengeli bir biçimde karşılanması gerekir. Karşılanması gereken temel insan gereksinimlerinden biri de "uyku"dur (Potter ve Pery, 2009). Uyku, bireyin yaşam kalitesini ve iyilik durumunu etkileyen, sağlığın önemli bir değişkeni olarak görülmektedir. Ayrıca uyku; belirli süreli, periyodik ve kişinin duyuşsal uyarımlarla uyandırılabilirdiği geçici bilinçsizlik durumu olarak tanımlanmaktadır (Ertekin ve Doğan, 1999; Irak, 2011). Uyku ile ilgili yakınmaların oldukça yaygın olması, kötü uyku kalitesinin birçok tıbbi hastalığın bir belirtisi olabileceği ve uyku sağlığı ile fiziksel ve psikolojik iyilik arasında güçlü ilişki bulunması olarak sıralanmaktadır (Keshavarz Akhlaghi ve Ghalebandi, 2009). Türkiye'de yapılan bir çalışmada Türk toplumunda %21.8 oranında uyku kalitesinde bozulma, %34 oranında uykuya dalmada zorluk ve erken uyanma problemi

olduğu ve bildirilmiştir (Demir, 2010). Üniversite öğrencilerinin ise yetersiz uyuduğu ve uyku bozukluklarına zemin hazırlandığı ifade edilmektedir (Orzech, Salafsky ve Hamilton, 2011).

Bir toplumda üniversite gençliği, toplumun sosyokültürel yapısının en dinamik ögesidir. Üniversite gençliğini, diğer gençlik gruplarından ayıran en önemli özellik, onların geleceğin bilgili yönetici ve karar verici adayları olmalarıdır. Üniversite dönemi, bireylerin yaşam süreleri arasında en önemli dönemlerinden biridir. Bu yıllarda, gençlerin kaygılarının ve kaygı belirtilerinin oldukça yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Bozkurt, 2004). İnanç ve ark. (2004) Araştırmalarında üniversite öğrencilerinin %35'inin yaygın anksiyete bozukluğu yaşadıklarını saptamışlardır. Üniversite ortamına gelen öğrenciler yeni bir ortamla karşılaşmaktadır. Alışık olmadığı yeni bir yaşama biçimi, yeni kurallar öğrencide uyum güçlükleri oluşturabilecek faktörlerdir. İlk yıl öğrencilerde %70'lere varan depresyon belirtileri kaygı ve korkuların bulunuşu da bu bulguları destekler niteliktedir (Bozkurt, 2004; İnanç ve ark., 2004).

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 pandemisi nüfusun fiziksel sağlığı için büyük bir tehdit oluşturmasının yanı sıra artan ve uzun süreli korku ve belirsizlik duyguları nedeniyle ruh sağlığına yönelik bir tehdit oluşturmaktadır (Ghebreyesus, 2020; Kang ve ark., 2020). Ortaya çıkan uluslararası kanıtlar, pandeminin erken evresinde genel popülasyonda travma sonrası anksiyete, uyku bozuklukları ve depresyon dahil olmak üzere zihinsel ve nörolojik semptomlarının yaygın olduğunu göstermektedir (Wang ve ark., 2020; Carvalho ve ark., 2020; McGinty ve ark., 2020). Buna göre bu çalışma Covid-19 döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin anksiyete ve uyku düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

## **YÖNTEM**

Araştırmaya katılan bireylerin anksiyete ve uyku düzeni arasındaki ilişkiyi belirlemek için var olan/ doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yönelik kullanılan nicel araştırma yöntemlerinden nedensel karşılaştırma araştırma ve ilişkiyel tarama yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2008). Araştırma evrenini, İnönü Üniversitesi öğrencileri oluştururken örneklem grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören 66 kadın 76 erkek olmak üzere toplam 142 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan 28.10.2021 tarih ve 20-1 sayılı kararı doğrultusunda etik kurul onayı alınarak gerçekleştirilmiştir.

### ***Veri Toplama Araçları***

Araştırmada araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgileri içeren formun yanı sıra araştırmaya katılan öğrencilerin anksiyete durumunu belirlemek için Lee (2020) tarafından geliştirilen Evren ve ark. (2020) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu (KAÖ), uyku durumunu belirlemek amacıyla Buysse ve ark. (1989) tarafından geliştirilen Ağargün ve ark. (1996) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ölçeği kullanılmıştır (Lee, 2020; Evren ve ark., 2020; Buysse ve ark., 1989; Ağargün ve ark., 1996).

***Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu (KAÖ)***; Lee (2020) tarafından geliştirilen, Evren ve ark. (2020) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan KAÖ, Covid-19 kriziyle ilişkili olası disfonksiyonel anksiyete olgularını tanımlamak için kısa bir ruh sağlığı taraması olarak kullanılmaktadır. KAÖ, her bir maddesi, son iki haftadaki deneyimlere dayanarak 0'dan (hiç değil) 4'e (neredeyse her gün) 5-puanlık bir ölçekte derecelendirilmiştir. KAÖ toplam puanı  $\geq 9$ , olması koronavirüs ile ilişkili işlevsiz anksiyeteyi göstermektedir (Lee, 2020; Evren ve ark., 2020).

***Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)***; PUKİ bir aylık bir zaman aralığındaki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunu değerlendiren Buysse ve ark. tarafından geliştirilmiş ve Ağargün ve ark. (1996) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış öz bildirim ölçeğidir. PUKİ'nin değerlendirilmesinde 18 madde puanlamaya dahi edilir ve öznel uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu olmak üzere 7 bileşenden oluşmaktadır. Her bir madde 0-3 puan üzerinden değerlendirilmektedir ve 7 bileşen puanının toplamı, toplam PUKİ puanını oluşturur. Toplam puan 0-21 arasında bir değere sahiptir, toplam puanın yüksek oluşu uyku kalitesinin kötü olduğunu göstermektedir. Toplam PUKİ puanının  $\leq 5$  olması "iyi uyku kalitesi"ni,  $>5$  olması ise "kötü uyku kalitesi"ni göstermektedir (Buysse ve ark., 1989; Ağargün ve ark., 1996).

### ***Verilerin Analizi***

Araştırmaya katılan gönüllü sayısı 50'den büyük olduğu için verilerinin normallik analizleri Kolmogorov Smirnov testi ile sınıandı ve ikili değişkenler için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U, ikiden fazla değişkenler için ise Kruskal-Wallis H testi, ikiden fazla değişkenler için anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Tamhane testi kullanılmıştır. Anksiyete ve uyku durumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman's

korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler IBM Statistics (SPSS, sürüm 25.0, Armony, NY) paket programı ile gerçekleştirildi. Veriler ortalama±standart sapma ( $\bar{x} \pm ss$ ) olarak ifade edilerek ve anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edildi.

## BULGULAR

**Tablo-1.** Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre uyku kalitesi ve koronavirüs anksiyete durumu ortalama skorları

	Cinsiyet	N	$\bar{x} \pm ss$	U	Z	p
PUKİ	Kadın	66	13,74±1,86	1879,500	-2,608	<b>,009*</b>
	Erkek	76	13,01±1,73			
	<b>Toplam</b>	142	13,35±1,83			
KAÖ	Kadın	66	7,72±3,04	1920,000	-2,431	<b>,015*</b>
	Erkek	76	8,76±3,31			
	<b>Toplam</b>	142	8,28±3,22			

( $p < 0.05$ )

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni PUKİ ve KAÖ puan ortalamaları Tablo 1’de görülmektedir. Yapılan analizlere göre kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin uyku kalitesi puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve kadın öğrencilerin uyku kalitesi puan ortalamalarının (13,74±1,86) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından (13,01±1,73) daha yüksek olduğu ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kötü uyku kalitesine sahip oldukları görülmektedir ( $p < ,009$ ). KAÖ puan ortalamalarına göre kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin KAÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve erkek öğrencilerin puan ortalamalarının (8,76±3,31) kadın öğrencilerin puan ortalamalarından (7,72±3,04) yüksek olduğu görülmektedir ( $p < ,015$ ).

**Tablo-2.** Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre uyku kalitesi ve koronavirüs anksiyete durumu ortalama skorları

	Bölüm	N	$\bar{x} \pm ss$	Kruskal-Wallis H	p	Tamhane
PUKİ	(a) Beden Eğitimi Öğretmenliği	43	13,46±1,84	,670	,715	-
	(b) Antrenörlük Eğitimi	56	13,24±1,75			
	(c) Spor Yöneticiliği	43	13,28±1,81			
	<b>Toplam</b>	142	13,35±1,83			
KAÖ	(a) Beden Eğitimi Öğretmenliği	43	8,63±2,94	12,713	<b>,002*</b>	b>a, c
	(b) Antrenörlük Eğitimi	56	8,82±3,41			
	(c) Spor Yöneticiliği	43	7,24±2,93			
	<b>Toplam</b>	142	8,28±3,22			

( $p < 0.05$ )

Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkeni PUKİ ve KAÖ puan ortalamaları Tablo 2’de görülmektedir. Yapılan analizlere göre bölüm değişkeni uyku kalitesi puanları arasında matematiksel olarak farklılık göstermesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görüldü. Buna göre beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin uyku kalitesi puan ortalamalarının (13,46±1,84) antrenörlük (13,24±1,75) ve spor yöneticiliği (13,28±1,81) bölümlerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve kötü uyku kalitesine sahip oldukları görülmektedir (p>,715). KAÖ bölüm değişkenine göre beden eğitimi, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve antrenörlük eğitimi öğrencilerin puan ortalamalarının (8,82±3,41) beden eğitimi (8,63±2,94) ve spor yöneticiliği (7,24±2,93) bölümlerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (p<,002).

**Tablo-3.** Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre uyku kalitesi ve koronavirüs anksiyete durumu ortalama skorları

	Sınıf	N	$\bar{x} \pm ss$	Kruskal-Wallis H	p	Tamhane
PUKİ	(a) 1.Sınıf	30	12,70±1,64	6,428	,093	-
	(b) 2.Sınıf	37	13,29±2,09			
	(c) 3.Sınıf	34	13,44±1,58			
	(d) 4.Sınıf	41	13,80±1,81			
	<b>Toplam</b>	142	13,35±1,83			
KAÖ	(a) 1.Sınıf	30	8,73±3,12	14,767	<b>,002*</b>	b> a, c, d
	(b) 2.Sınıf	37	9,67±3,79			
	(c) 3.Sınıf	34	7,79±2,40			
	(d) 4.Sınıf	41	7,09±2,86			
	<b>Toplam</b>	142	8,28±3,22			

(p<0.05)

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkeni PUKİ ve KAÖ puan ortalamaları Tablo 3’de görülmektedir. Yapılan analizlere göre sınıf değişkeni uyku kalitesi puanları arasında matematiksel olarak farklılık göstermesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görüldü. Buna göre 4. sınıf öğrencilerin uyku kalitesi puan ortalamalarının (13,80±1,81) 1. sınıf (12,70±1,64) 2. sınıf (13,44±1,58) ve 3. sınıf (13,44±1,58) öğrencilerine göre daha yüksek olduğu ve kötü uyku kalitesine sahip oldukları görülmektedir (p>,093). KAÖ bölüm sınıf değişkenine göre 1. sınıf, 2. sınıf, 3. sınıf ve 4. sınıf puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ve 2. sınıf puan ortalamalarının (9,67±3,79) 1. sınıf (8,73±3,12), 3. sınıf (7,79±2,40) ve 4. sınıf (7,09±2,86) öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir (p<,002).

**Tablo-4.** Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir değişkenine göre uyku kalitesi ve koronavirüs anksiyete durumu ortalama skorları

	Gelir	N	$\bar{x} \pm ss$	Kruskal-Wallis H	p
PUKİ	<3000 TL	67	13,64±2,05	3,59	,186
	3001-5000 TL	43	12,88±1,49		
	5001-7000 TL	43	13,28±1,81		
	<b>Toplam</b>	142	13,37±1,64		
KAÖ	<3000 TL	67	8,43±3,01	,675	,713
	3001-5000 TL	43	8,09±3,20		
	5001-7000 TL	32	8,21±3,45		
	<b>Toplam</b>	142	8,28±3,22		

(p<0.05)

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir değişkeni PUKİ ve KAÖ puan ortalamaları Tablo 4’de görülmektedir. Yapılan analizlere göre sınıf değişkeni uyku kalitesi ve KAÖ puanları arasında matematiksel olarak farklılık göstermesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görüldü (PUKİ=p>,186; KAÖ=p>,713).

**Tablo-5.** Araştırmaya katılan öğrencilerin uyku kalitesi ve koronavirüs anksiyete durumu korelasyon skorları (Spearman’s Korelasyon)

	KAÖ		
	N	r	p
PUKİ	142	,092	,278

Araştırmaya katılan öğrencilerin PUKİ ve KAÖ ölçeği arasındaki ilişki sonuçları Tablo 5’te görülmektedir. Yapılan analizlere göre PUKİ ve KAÖ ölçeği arasında anlamsız bir ilişki olduğu görüldü (r=,092, p>,278).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma Covid-19 döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin anksiyete ve uyku düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır Buna göre araştırmaya katılan kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kötü uyku kalitesine sahip olmasına rağmen anksiyete durumları erkek öğrencilerin anksiyete durumlarına göre daha iyi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca PUKİ ve KAÖ ölçeği arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönde anlamsız bir ilişki olduğu belirlendi. Qiu ve ark. (2020) Çin’ de yaptıkları çalışmada çalışmaya katılan katılımcıların yaklaşık %35’inin psikolojik sıkıntı yaşadığını ve kadın katılımcıları erkek katılımcılara göre önemli ölçüde daha yüksek psikolojik sıkıntı yaşadığını ifade etmişlerdir (Qiu ve ark., 2020). Cao ve ark. üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin yaklaşık dörtte birinde kaygı bozukluğu olduğunu saptamışlardır (Cao ve ark., 2020). Yapılan başka çalışmada katılımcıların koronavirüs anksiyete düzeyi %25,4 ve yaygın anksiyete düzeyi %36,0 olarak saptanmıştır (Lee ve ark., 2020). Ayrıca yapılan başka bir çalışmada ise COVID-19’un ilanından sonra kaygı, depresyon ve öfke gibi olumsuz

duyguların arttığı belirtilmiş olup (Li ve ark., 2020), yapmış olduğumuz çalışmada ise araştırmaya katılan öğrencilerin orta seviyede anksiyete bozuklukları olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmalar ile kıyaslama yapıldığında benzer sonuçların elde edilmediği belirlenmiştir. Elde edilen bu farklılıkların araştırmaya katılan katılımcıların sayısı, çalışmanın yapıldığı zaman ve kişilerin pandemiden kaynaklı olumsuzluklara alışmasından dolayı olduğu ifade edilebilir.

Covid-19 pandemi sürecinde eve kapanma, çoğu kişinin yaşam tarzında önemli değişiklikler meydana getirdi. Pandemiden kaynaklı fiziksel aktivite, hareketlilik, beslenme ve uyku düzeni bu değişiklikler arasında en çok göze çarpanlar arasında yer almaktadır (Galli ve ark., 2020; Altena ve ark., 2020). Brook ve ark. (2020) karantina sürecindeki yaşam tarzı değişikliklerinden sonra kişilerin uyku alışkanlıklarında önemli değişiklikler meydana geldiğini katılımcıların %63.8'i yatma saatini ertelediğini veya öne aldığını, gündüz uyku sürelerinin arttığını belirtmişlerdir (Brook ve ark. 2020). Yapılan bir çalışmada pandemi sürecinde korkunun, sağlıklı bireylerde kaygıyı, stres düzeylerini ve uykusuzluğu artırdığını ve önceden psikiyatrik bozukluğu olanların semptomlarını yoğunlaştırdığını ortaya çıkarmıştır (Shigemura ve ark., 2020). Xiao ve ark. (2020), Çin'in merkezinde 14 gün boyunca evde hapsedilen bireylerde uyku kalitesindeki düşüşün, kaygı ve stres artışı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Xiao ve ark., 2020). Bir başka çalışmada karantinadan etkilenen bireylerin uyku kalitesi üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermiştir (Franceschini ve ark., 2020). Altena ve ark. (2020) karantina sırasında, sosyal kısıtlamalar, çalışma ve günlük aktivite programı gibi sosyal ritimlerdeki bir değişiklik nedeniyle uyku alışkanlıklarının değiştiğini belirtmektedir (Altena ve ark., 2020). Yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmamız ile benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Öğrencilerin uyku sorunu yaşamalarındaki ana nedenlerin altında geceleri ekran başında uzun süre kalmanın sonucu olabilir. Ayrıca, uygulanan kısıtlamalar, sirkadiyen ritmin korunması için önemli faktörler olan güneş ışığına maruz kalma ve fiziksel aktivitede azalmaya yol açtığı için öğrencilerin uyku kalitesinin bozulmasına neden olduğu ifade edilebilir. Buna göre bireylerin uyku kalitesini arttırmak amacıyla, beslenme düzeni sağlanarak uyarıcı etkisi olan gıdaların tüketiminin azaltılması, gece geç saatlere kadar telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik ürünlerin kullanım süresinin azaltılması önerilmektedir. Ayrıca yürüyüş ve ev içi egzersizleri gibi bireysel aktivitelerin yapılması ile anksiyete durumunun uyarılması önlenir.



## KAYNAKLAR

- Ağargün MY, Kara H, Anlar O. (1996). Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksinin Geçerliliği ve Güvenirliđi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(2):107-115.
- Altena E, Baglioni C, Espie CA, Ellis J, Gavriloff D, Holzinger B, Schlarb A, Frase L, Jernelöv S, 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 Sleep Research*, 29(4), e13052.
- Büyüköztürk Ş, Çakmak E, Akgün Ö, Karadeniz Ş, Demirel F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. (2020). The Psychological İmpact of Quarantine and How to Reduce İt: Rapid Review of The Evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Bozkurt N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Education and Science*, 29 (133), 52-59.
- Buyse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
- Carvalho PM, Moreira MM, de Oliveira, MNA, Landim JMM, Neto MLR. (2020). The Psychiatric İmpact of The Novel Coronavirus Outbreak. *Psychiatry Research*, 286, 112902.
- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, Zheng J. (2020). The Psychological İmpact of the COVID19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry Research*, 287:112934
- Demir AU. (2010). Türkiye’de erişkin toplumda uyku epidemiyolojisi araştırması ilk sonuçları. *Türk Uyku Tıbbi Derneđi Yayını*. Erişim: 02.01.2013.
- Duan L, Zhu G. (2020). Psychological Interventions for People Affected by the COVID-19 Epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300-302.
- Evren C, Evren B, Dalbudak E, Topcu M, Kutlu N. (2020). Measuring Anxiety Related To COVID-19: A Turkish Validation Study of The Coronavirus Anxiety Scale. *Death Studies*, 1-7.
- Franceschini C, Musetti A, Zenesini C, Palagini L, Scarpelli S, Quattropiani MC, Castelnuovo G. (2020). Poor Sleep Quality and its Consequences on Mental Health During the COVID-19 Lockdown in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 3072.
- Galli F, Reglero G, Bartolini D, Visioli F. (2020). Better Prepare for The Next One. Lifestyle Lessons from the COVID-19 Pandemic. *Pharma Nutrition*, 12:100193.
- Ghebreyesus TA. (2020). Addressing Mental Health Needs: An İntegral Part of COVID-19 Response. *World Psychiatry*, 19(2), 129.
- Irak M. (2019). Farklı Bir Bilinç Durumu: Uyku. *Pivolka*, 20:16-19.
- İnanç N, Savaş HA, Tutkun H, Herken H, Savaş E. (2004). Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi’nde Psikiyatrik Açından İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosyo-Demografik Özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 5, 222-230.
- Kang L, Li Y, Hu S, Chen M, Yang C, Yang B. (2020). The Mental Health of Medical Workers in Wuhan, China Dealing With The 2019 Novel Coronavirus. *The Lancet Psychiatry*, 7, E14.

- Keshavarz Akhlaghi AA, Ghalebani MF. (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.
- Lee SA. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A Brief Mental Health Screener for COVID-19 Related Anxiety. *Death Studies*, 1-9.
- Lee SA, Jobe MC, Mathis AA. (2020). Mental Health Characteristics Associated With Dysfunctional Coronavirus Anxiety. *Psychological Medicine*, 1-2.
- Li S, Wang Y, Xue J, et al. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6): E2032.
- McGinty EE, Presskreischer R, Han H, Barry CL. (2020). Psychological Distress and Loneliness Reported by US Adults. *JAMA*, 324:93.
- Orzech KM, Salafsky DB, Hamilton LA. (2011). The State of Sleep Among College Students at a Large Public University. *Journal of American College Health*, 59 (7), 612-619.
- Potter PA, Perry AG. (2009). *Fundamentals of Nursing*. (6rd ed., pp. 1198- 1227). Mosby Year Book, St Louis, Missouri.
- Qiu J, Shen B, Zhao M, et al. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Chinese People in The COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations. *General Psychiatr*, 6;33(2): e100213.
- Rubin GJ, Wessely S. (2020). The Psychological Effects of Quarantining a City. *Bmj*, 368.
- Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. (2020). Public Responses to the Novel 2019 Coronavirus (2019-Ncov) in Japan: Mental Health Consequences tnd Target Populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281.
- Torales J, O'Higgins M, Castaldelli-Maia JM, Ventriglio A. (2020). The Outbreak of COVID-19 Coronavirus and Its Impact on Global Mental Health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320.
- Wang C, Pan R, Wan X et al. A (2020). Longitudinal Study on the Mental Health of General Population during the COVID-19 Epidemic in China. *Brain Behavior Immunity*, 87:40-48.
- WHO (2020). Coronavirus, recieved from: Erişim adresi: [https://www.who.int/healthtopics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/healthtopics/coronavirus#tab=tab_1). Erişim Tarihi: 14.05.2021.
- Xiao H, Zhang Y, Kong D et al. (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: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, E923921-1.