

Araştırma makalesi / Research article • DOI: 10.48071/sbuhemsirelik.1185414

Covid-19 Pandemi Sürecinin Yetişkin Bireylerde Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi¹

The Effect of Covid-19 Pandemic Process on the Sleep Quality of Adults

Nazike DURUK² , Ferzan KALAYCI EMEK³ 

Yazarların ORCID numaraları / ORCID IDs of the authors:
N.D. 0000-0001-8517-2474; F.K.E. 0000-0002-6006-1353

¹Araştırma 7. Uluslararası 18. Ulusal Hemşirelik Kongresi'nde sözel sunum olarak sunulmuştur.

²ESOGU Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Esasları ABD, Eskişehir

³ESOGU Sağlık Uygulama ve Araştırma Hastanesi, Eskişehir

Sorumlu yazar / Corresponding author: Ferzan KALAYCI EMEK,
E-posta: ferzim.541@hotmail.com

Geliş tarihi / Date of receipt: 06.10.2022

Kabul tarihi / Date of acceptance: 28.11.2022

Atf / Citation: Duruk, N., ve Kalaycı Emek, F. (2022). Covid-19 pandemi sürecinin yetişkin bireylerde uyku kalitesi üzerine etkisi. *SBU Hemşirelik Dergisi*, 4(3), 133-140. doi: 10.48071/sbuhemsirelik1185414.

ÖZ

Giriş: Uyku, organizmanın çevre ile iletişiminin geçici, kısmi ve periyodik olarak kaybolması ile oluşan fizyolojik bir süreçtir. Uyku gereksinimi yaş, cinsiyet, hastalık, fiziksel aktivite, emosyonel durum, ilaçlar, çevre ve alkol kullanımı gibi faktörlerden etkilenmektedir. Beklenmedik olayların yaşandığı süreçler (bulaşıcı hastalık, yangın, deprem vb.) kaygı ve korku yaratarak uyku kalitesini etkileyen diğer unsurlardandır. Uyku kalitesini etkileyen bu tarz durumların bireylerin günlük yaşantısında zorluklarla karşılaşmasına neden olmaktadır.

Amaç: Araştırmada Covid-19 pandemi sürecinin yetişkin bireylerde uyku kalitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma kesitsel ve tanımlayıcı düzende yapılmıştır. Veriler online platformda Google Forms uygulaması ile toplanmıştır.

Bulgular: Veriler sorunlar ve çözümler olmak üzere 2 başlık altında kategorize edilmiştir. Sorunlar başlığında psikolojik ve ekonomik sorunların uyku kalitesini etkilediğinden bahsedilirken, çözümler başlığında uyku sorununa çözüm bulunamadığı ya da geleneksel yöntemlerin (sıcak duş, bitki çayı tüketimi vb.) kullanıldığına ilişkin ifadeler yer almaktadır.

Sonuç: Araştırmada, bireylerin Covid-19 pandemi sürecinin yarattığı kaygı ve ekonomik sorunlar nedeniyle uyku kalitesinin etkilendiği ve uyku sorununa çözüm bulunmadığı ya da geleneksel yöntemleri kullandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19; uyku; uyku kalitesi.

ABSTRACT

Introduction: Sleep is a physiological process that occurs with the temporary, partial, and periodic loss of the organism's communication with the environment. The need for sleep is affected by factors such as age, gender, illness, physical activity, emotional state, drugs, environment, and alcohol use. The processes in which unexpected events occur (infectious disease, fire, earthquake, etc.) are among the other factors that affect sleep quality by creating anxiety and fear. Such situations, which affect sleep quality, cause individuals to encounter difficulties in their daily lives.

Aim: The aim of the study was to evaluate the effect of the Covid-19 pandemic process on sleep quality in adult individuals.

Method: The research was conducted in a cross-sectional and descriptive order. The data was collected with the Google Forms application.

Results: The data were categorized under two headings: problems and solutions. In the title of problems, it was mentioned that psychological and economic problems affect sleep quality, while in the title of solutions, there were statements that no solution could be found to the sleep problem or that traditional methods (hot shower, herbal tea consumption, etc.) were used.

Conclusion: In the study, it was concluded that the sleep quality of the individuals was affected due to the anxiety and economic problems caused by the Covid-19 pandemic process, and could not find a solution to the sleep problem or used traditional methods.

Keywords: Covid-19; sleep; sleep quality.



Bu eser, Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

Giriş

Uyku, organizmanın çevreyle iletişiminin geçici, kısmi ve periyodik olarak kaybolması ile oluşan fizyolojik bir süreçtir (Öztürk ve Uluşahin, 2004; Karadağ, 2007). Sirkadiyen ritme uygun olarak düzenli bir şekilde günün belirli saatlerinde yaşanılan; uyarılarla geri döndürülebilen bu iletişimsizlik hali; bedenin kendisini yenilediği, sağlıklı ve uzun yaşamın temelini oluşturan yaşamsal bir gerekliliktir (Öztürk ve Uluşahin, 2004; Papilla ve Acioğlu 2004; Karakaş, Gönültaş ve Okanlı, 2017). Uyku iki ana dönemden oluşmaktadır. Bunlar Rapid Eye Movement (REM) ve Non-Rapid Eye Movement (NREM) dönemleridir. REM uykusu olarak adlandırılan uyku döneminde, vücut gevşer, hızlı göz hareketleri ve hızlı beyin dalgaları gözlenir (Pıçak ve ark., 2010). NREM dönemi ise 4 fazdan oluşan bir evredir. Birinci faz, uyanıklıktan uykuya geçilen dönemdir. Bu dönemde kişinin vücut ısısı düşer, nabız yavaşlar fakat periferik kas aktivitesi devam etmektedir. İkinci faz hafif uyku dönemidir ve bu dönemde kas tonusunda azalma meydana gelir. Faz üçte ise kas tonusu iyice azalmaktadır ve bu dönem derin uykuya geçiş olarak adlandırılır. Dördüncü fazda ise derin uyku dönemine geçilmektedir (Atalay, 2011; Gökçay ve Arda, 2013; Karadakovan, 2014). Sağlıklı bir yetişkinde REM ve NREM'den oluşan uyku siklüsü ortalama 7-8 saat sürmektedir.

Uyku gereksinimi yaş, cinsiyet, hastalık, fiziksel aktivite, emosyonel durum, ilaçlar, çevre, alkol ve diğer uyarıcılardan etkilenmektedir. Bu uyarılar uyku kalitesini etkilemektedir (Öztürk, 2004; Papilla ve Acioğlu, 2004; Aysan, Karaköse, Zaybak ve İsmailoğlu, 2014). Uyku kalitesi, uykunun verimliliği olarak açıklanmakta olup; uyku gecikmesi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozuklukları, uyku ilacı kullanımı ve gündüz disfonksiyon bileşenlerinden oluşmaktadır (Üstün ve Çınar, 2011; Karakaş ve ark., 2017). Uyku kalitesinin üzerinde, mesleki faktörler, stres, fizyolojik ve ruhsal rahatsızlıklar önemli rol oynamaktadır (Lee ve Lin, 2007; Ramsawh ve ark., 2009; Kaynak ve Ardıç, 2011). Nitekim 2019 yılı sonlarında başlayan Korona virüs (Covid-19) pandemisi de özellikle 2020 yılı içinde yaşanmaya başlayan uyku problemlerinin başlıca nedenini olmuştur. Bu süreçte insanlar gerek hastalık varlığı gerekse izolasyon amacı ile kendilerini toplumsal alandan izole etmek zorunda kalmıştır. Hem pandemi süreci hem izolasyon önlemleri psikolojik birçok sorunun da kaynağını oluşturmuştur Bu psikolojik rahatsızlıklara anksiyete ve depresyon örnek gösterilebilir. Anksiyete veya depresyon tablosundaki bireylerde stres düzeyi artacağından bu bireyler genelde uyku problemleri yaşamaktadır (Wu, Chan ve Ma, 2005). Uyku sorunları uyku kalitesinde azalmayla birlikte bağışıklık sistemini de olumsuz etkileyerek bireyleri enfeksiyona açık hale getirmektedir (Alvaro, Roberts ve Harris, 2013). Çin'de yapılan bir araştırma sonucunu da psikolojik sağlık ve kaliteli uykunun bağışıklık sistemi üzerinde olumlu bir etki yarattığını göstermiştir (Gamaldo, Shaikh ve McArthur, 2012).

Amaç

Araştırmada amacımız Türkiye'de yaşanan Covid-19 pandemi

sürecinin bireylerin uyku kalitesi üzerine etkisi olup olmadığının belirlenmesi olmuştur.

Araştırma Soruları

1. Covid-19 pandemi süreci yetişkin bireylerde uyku kalitesini etkiler mi?
2. Pandemi sürecinde uyku bozukluğunun nedenleri nelerdir?
3. Pandemi sürecinde yetişkin bireylerin uyku bozukluğunu gidermek için bulunduğu çözüm önerileri nelerdir?
4. Covid-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerde uyku kalitesini etkileyen bireysel değişkenler nelerdir?

Yöntem

Araştırmanın Tipi

Araştırma, kesitsel ve tanımlayıcı türde yapılmıştır.

Araştırmanın Yapıldığı Yer

Araştırma verileri Ağustos 2020-Eylül 2020 tarihleri arasında online platformda WhatsApp uygulaması aracılığıyla toplanmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemini, araştırmacıların telefon rehberinde yer alan (birinci araştırmacının telefon rehberinde 379 kişi, ikinci araştırmacının telefon rehberinde 458 kişi) 827 WhatsApp kullanıcısı yetişkin birey oluşturmuştur. Hedeflenen kişilere Google Forms üzerinde hazırlanan anket formunun linki WhatsApp uygulaması yoluyla iletilmiştir. Ardından bireylerden gönüllülük esasına dayalı olarak formu doldurmaları istenmiştir. Bireylerden anket sorularını cevapladıktan sonra anket linkini kendi telefon rehberlerinde kayıtlı 18 yaş ve üstü yetişkin WhatsApp kullanıcılarına iletmeleri istenmiştir. Bu yöntemle Ağustos 2020 - Eylül 2020 tarihleri arasında araştırmaya katılan 300 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Araştırmaya Dâhil Olma Kriterleri

- 18 yaş ve üstü olmak
- WhatsApp mesajlaşma uygulamasını kullanıyor olmak
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak.

Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

Araştırmaya dahil olma kriterlerini taşımayan ve araştırmayı kabul ettiğini anket formu üzerinde işaretlemeyen katılımcılar araştırmadan dışlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veriler "Google Forms" uygulaması aracılığıyla oluşturulan online anket formu ile toplanmıştır.

Online anket formu: Bu formda literatür (Aydın, Selvi ve Özdemir, 2013; Aktaş ve ark., 2015; Aksu ve Erdoğan, 2017) doğrultusunda oluşturulan 15 soru yer almaktadır. Bu 15 sorunun 7'si kişisel özelliklere (yaş, eğitim durumu, cinsiyet,

meslek, medeni durum, çocuk sayısı ve yaşanılan yer), 8'i uyku ve uyku problemlerine (pandemi öncesindeki uyku süresi, pandemi öncesindeki uykunun kalitesinin değerlendirilmesi, uykuya dalmada güçlük olup olmama, pandemi sürecindeki uyku kalitesinin değerlendirilmesi, pandemi süresinde uyku ilacı kullanıp kullanmama, uyku bozukluğu yaşayıp yaşamama, uyku bozukluğunun nedeni ve buna yönelik çözümler) yöneliktir. Bu formda yer alan ilk 13 soru çoktan seçmeli olup, 14. ve (uyku bozukluğu yaşamadığınızı ifade eden katılımcılar, ilgili sorulara cevap vermeden araştırmayı sonlandırmıştır. 14. ve 15. soruya cevap veren yani uyku problemi yaşadığını ifade ederek bu konuda görüş bildiren katılımcı sayısı ise 116 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Online ortamda gerçekleştirdiğimiz araştırmada 300 gönüllü katılımcı yer almıştır. Araştırmanın ilk 13 sorusu tüm katılımcılar tarafından cevaplanmıştır. 14. ve 15. sorular uyku problemi yaşayan katılımcıların cevaplama için düzenlenmiştir. Uyku problemi yaşamadığını ifade eden katılımcılar, ilgili sorulara cevap vermeden araştırmayı sonlandırmıştır. 14. ve 15. soruya cevap veren yani uyku problemi yaşadığını ifade ederek bu konuda görüş bildiren katılımcı sayısı ise 116 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada çoktan seçmeli ilk 13 soru SPSS for Windows, Version 16.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Açık uçlu olan 2 soru bireylerin verdikleri cevaplar gruplandırılarak analiz edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Bu araştırma için bir üniversitenin Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik onay (Karar Tarihi:14.07.2020; Sayı: E-25403353-050.99-77507) ve Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilimsel Araştırma Değerlendirme Komisyonu'ndan araştırma yapılması hususunda online platforma elektronik posta ile izin (2020-07-15T22_12_08) alınmıştır.

Araştırmaya katılım onamı ise, anket sorularının hazırlandığı online link üzerinden anket sorularına geçmeden önce detaylı yazılı bilgilendirme yapıldıktan sonra "Evet-Hayır" şeklinde oluşturulan cevap şıkları yoluyla alınmıştır. "Evet" seçeneğini işaretlemeyen bireyler araştırmaya devam edememiş, sistem tarafından engellenerek çalışma sonlandırılmıştır.

Bulgular

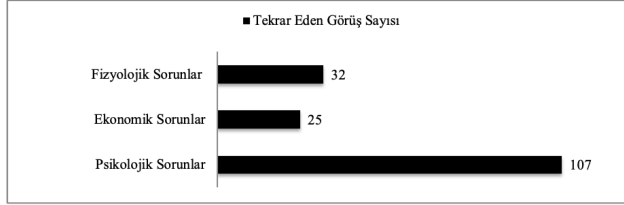
Araştırmaya katılan (n:300) 18 yaş ve üzeri bireylerden; %51,7'si 18-30 yaş aralığında, %58'i kadın, %55'i bekar, %53,3'ü yüksek lisans mezunu ve %51'i çocuk sahibidir. Katılımcıların %61'i ilde yaşamakta olup, %54,8'i profesyonel meslek grubuna mensuptur. Pandemi öncesinde katılımcıların %73,7'sinin ortalama uyku süresi 7-10 saat, %71,7'si uykuya dalmakta sorun yaşamamakta, %62'sinin pandemi öncesinde uyku kalitesi iyi düzeyde ve %93,3'ü uyku ilacı kullanmamaktadır. Pandemi döneminde, katılımcıların %43,3'ü uyku kalitesinin iyi olduğunu ifade ederken, %53'ü herhangi bir uyku bozukluğu belirtmemiştir (Tablo 1).

Tablo 1: Kişisel Özelliklere İlişkin Bulgular

Özellikler		Sayı (n)	Yüzde (%)	
Yaş aralığı	18-30 yaş	155	51,7	
	31-45 yaş	83	27,6	
	46-55 yaş	40	13,3	
	56-65 yaş	22	7,4	
Cinsiyet	Kadın	174	58	
	Erkek	126	42	
Medeni Durum	Evli	165	55	
	Bekâr	135	45	
	İlköğretim	30	10	
Eğitim Durumu	Lise	25	8,4	
	Lisans	85	28,3	
	Lisansüstü	160	53,3	
Çocuk sahibi olma	Evet	153	51,0	
	Hayır	147	49,0	
Yaşanılan Yer	Köy	9	3,0	
	Kasaba	46	15,3	
	İlçe	62	20,7	
	İl	183	61	
	Yöneticiler	19	6,3	
	Profesyonel meslek mensupları	164	54,8	
Meslek Grubu	Teknisyenler, teknikerler ve yardımcı profesyonel meslek çalışanları	65	21,6	
	Çalışmayanlar	52	17,3	
Pandemi Öncesindeki Günlük Uyku Süresinin Ortalaması	4-6 saat	12	4,0	
	7-10 saat	221	73,7	
	11-14 saat	43	14,3	
	15 saat ve üzeri	24	8,0	
Pandemi Öncesinde Uykuya Dalmakta Güçlük Yaşama	Evet	85	28,3	
	Hayır	215	71,7	
Pandemi Öncesinde Uyku Kalitesini Değerlendirme	Çok kötü	32	10,7	
	Kötü	58	19,3	
	İyi	186	62,0	
	Çok iyi	24	8,0	
Pandemi Öncesinde Uyku İlacı Kullanma Durumu	Evet	20	6,7	
	Hayır	280	93,3	
Pandemi Sürecinde Uyku Kalitesini Değerlendirme	Çok kötü	47	15,7	
	Kötü	52	17,3	
	İyi	130	43,3	
	Çok iyi	71	23,7	
Pandemi Sürecinde Uyku Bozukluğu Yaşama Durumu	Evet	141	47	
	Hayır	159	53	
Toplam		300	100	

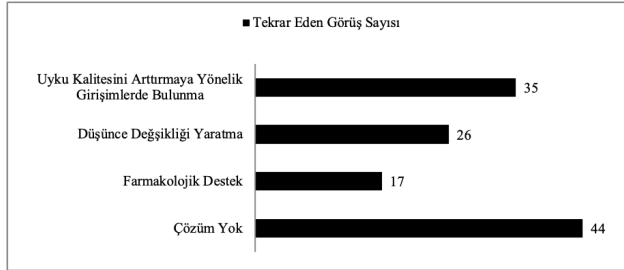
Katılımcılardan (n:116) pandemi sürecinde uyku bozukluğu yaşamalarının altında yatan sorunların neler olduğuna ve bu sorunların ortadan kaldırılması için ne gibi çözümler ürettiklerine dair cevapları; "Sorunlar" ve "Çözüm Önerileri" olmak üzere 2 ana başlıkta gruplandırılmıştır.

Sorunlar: Psikolojik, fizyolojik ve ekonomik sorunlar olarak 3 alt başlıktan oluşmaktadır (Tablo 2, Şekil 1).



Şekil 1: Sorunlar ana başlığına ilişkin tekrar eden görüş sayıları

Çözüm Önerileri: "Çözüm üretememe, farmakolojik destek, düşünce değişikliği yaratma ve uyku kalitesini arttırmaya yönelik girişimler" şeklinde 4 alt başlıktan oluşmaktadır (Tablo 2, Şekil 2).



Şekil 2: Çözümler ana başlığına ilişkin tekrar eden görüş sayıları

Sorunlar Ana Başlığına İlişkin Bulgular

Psikolojik sorunlar: Bu başlık ağırlıklı olarak bireylerin korku, kaygı ve stres içerikli görüşlerin gruplandırılmasıyla elde edilmiştir.

-Korku: Bireylerin korku içerikli ifadelerinde ölüm korkusu, Covid-19 hastası olma korkusu ve aileyi-yakınlarını kaybetme korkusu yoğun olarak yer almıştır. Araştırmada yer alan bireyler ölüm korkusuna ilişkin 9 kez, Covid-19 hastası olma korkusuna ilişkin 10 kez ve aileyi-yakınlarını kaybetme korkusuna ilişkin ise 6 kez görüş bildirmiştir.

-Kaygı: Bireylerin kaygı içerikli görüşlerinde Covid-19 pandemisine bağlı kaygı, anksiyete, gelecek kaygısı ifadeleri yoğunlukta olup, Covid-19 pandemisine bağlı kaygıya ilişkin 15 kez, anksiyeteye ilişkin 17 kez ve gelecek kaygısı ilişkin 11 kez görüş bildirilmiştir.

-Stres: Bireylerin stres altında olma içerikli görüş sayısı 23'tür.

Fizyolojik sorunlar: Bu başlık bireylerin uyku problemleri ve aktivitede azalmaya yönelik görüşlerin gruplandırılmasıyla elde edilmiştir.

Tablo 2: Uyku Kalitesini Etkileyen Sorunlar ve Çözümlerine İlişkin Analiz Listesi

			Görüş Sayısı		
SORUNLAR	Psikolojik Sorunlar	Korku	Ölüm Korkusu	9	
			Covid-19 Hastası Olma Korkusu	10	
			Aileyi-Yakınlarını Kaybetme Korkusu	6	
		Kaygı	Korona Virüse Bağlı Kaygı	15	
			Anksiyete	17	
			Gelecek Kaygısı	11	
		Stres	Stres Altında Olma	23	
	Fizyolojik Sorunlar		Uyku Problemleri	Uykuya Dalmada Güçlük	9
		Düzensiz Uyku Saatleri		10	
		Aktivitede Azalma	Hareketsizlik	6	
		Bir Mekâna Bağlı Kalma	7		
Ekonomik Sorunlar	Maddi Sıkıntılar	İş Kaybı	11		
		Kazançta Azalma	14		
Çözüm Üretememe	Çözüm Üretemiyorum	Çaresizim- Çözüm Bulamıyorum	44		
Farmakolojik Destek	İlaç Alma	Uyku İlacı Alma	12		
		Sedatif İlaç Alma	5		
Düşünce Değişikliği Yaratma	Yeni Alışkanlıklar Edinme	Uyku Öncesi Kitap Okuma	4		
		Uyku Öncesi Gevşeme Hareketleri/ Meditasyon Yapma	18		
		İbadet-Dua Etme	4		
		Uyku Kalitesini Arttırmaya Yönelik Girişimlerde Bulunma	Uykuyu Destekleyen Besin Tüketimi	Muz, Ayran ve Süt Tüketme	11
			Bitki Çayı Tüketme	4	
	Uyku Düzeni Oluşturma	Erken Yatıp Erken Kalkma	8		
	Uykuya Yardımcı Aktiviteler	Sıcak Duş	12		

-Uyku problemleri: Uyku problemlerine ilişkin bireylerden gelen görüşler, uykuya dalmada güçlük ve düzensiz uyku saatleri konularına yöneliktir. Araştırmada yer alan bireyler uykuya dalmada güçlüğüne ilişkin 9 kez, düzensiz uyku saatleri ilişkin 10 kez görüş bildirmiştir.

-Aktivitede azalma: Bireyler, hareketsiz olma ve bir mekâna bağlı kalma gibi ifadelerle aktivitede azalma yaşadıklarını ifade etmiştir. Hareketsizliğe ilişkin 6 kez, bir mekâna bağlı kalmaya ilişkin 7 kez görüş bildirdiği görülmüştür.

Ekonomik sorunlar: Katılımcı bireylerin ekonomik sorunların temelinde maddi sıkıntılar yer almaktadır.

-Maddi sıkıntılar: Bu konudaki sıkıntılar iş kaybı ve kazançta

azalmaya yöneliktir. Bireylerin iş kaybına ilişkin 11 kez, kazançta azalmaya ilişkin 14 kez görüş bildirdiği görülmüştür.

Çözümler ana başlığına ilişkin bulgular

Çözüm üretememe: Araştırmada yer alan bireyler 44 kez birey uyku problemlerine çözüm üretemediklerini ve çaresiz olduklarını dile getirmiştir.

Farmakolojik destek: Katılımcı bireylerden bazıları Farmakolojik destek ile uyku sorunlarına çözüm bulmaya çalıştıklarını ifade etmiştir. Yapılan incelemede bireylerin uyku ilacı içerikli 12 kez, sedatif ilaç içerikli 5 kez görüş bildirdiği görülmüştür.

Düşünce ve davranış değişikliği yaratma: Araştırmada katılımcıların düşünce değişikliği yaratarak uyku sorunlarına çözüm aradıklarının ilişkin görüşleri yer almaktadır. Uyku öncesi kitap okumak, uyku öncesi gevşeme hareketleri/meditasyon, ibadet ve dua etme içerikli görüşler yoğunluktadır. Yapılan incelemede bireylerin uyku öncesi kitap okumaya ilişkin 4 kez, uyku öncesi gevşeme hareketleri/meditasyona ilişkin 18 kez, ibadet ve dua etmeye ilişkin ise 4 kez görüş bildirdiği görülmüştür.

Uyku kalitesini artırmaya yönelik girişimde bulunma: Katılımcılar uykuyu destekleyen besin tüketimi, uyku düzeni oluşturma ve uykuya yardımcı aktiviteler yaparak uyku kalitesini artırmaya çalıştıklarını ifade eden görüşler bildirmiştir.

-Uykuyu destekleyen besin tüketimi: Bu konuda bireylerin muz, ayran ve süt tüketimine ilişkin 11 kez, bitki çayı tüketimine ilişkin 4 kez görüş bildirdiği görülmüştür.

-Uyku düzeni oluşturma: Uyku düzeni oluşturmaya ilişkin bireyler erken yatıp erken kalkma içerikli 8 kez görüş bildirmiştir.

-Uykuya yardımcı aktiviteler: İlgili konuya ilişkin bireyler sıcak duş ile uykuya rahat dalabildiklerini ifade etmiş ve bu hususta 12 kez görüş bildirmiştir.

Tartışma

Uyku ve uyku kalitesi çok hassas bir olgu olup, minör ya da majör değişiklikler uyku sorunlarına neden olabilmektedir. Yaşadığımız Covid-19 pandemisi de yakın geçmişte yaşadığımız majör olaylardan biri olarak kabul edilebilir. Bu sebeple pandemi sürecinin uyku kalitesi üzerinde etkisinin olup olmadığının değerlendirilmiş, elde edilen bulgular alan yazın doğrultusunda tartışılmıştır.

Bireylerden gelen cevaplar doğrultusunda psikolojik sorunların korku, kaygı ve stres olmak üzere 3 konuda yoğunlaştığı görülmüştür. Yapılan incelemede bu 3 konu içinde en çok görüş bildirilenin kaygı (43 kez görüş bildirilmiştir) olduğu dikkat çekmiştir (Tablo 2). Bireylerin söylemlerinde korona virüse bağlı kaygı, gelecek kaygısı ve anksiyete yoğunluktadır. Bulgularımız alan yazın ile uyumlu olup Covid-19 pandemisinin olumsuz psikolojik etkileri, başta hastalığın ilk ortaya çıktığı Çin ve pandeminin ağır etkilerinin görüldüğü İtalya ve İspanya gibi ülkelerde yapılan araştırmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

(Cao ve ark., 2020; Odriozola-González ve ark., 2020; Rossi ve ark., 2020; Xiao ve ark., 2020). Çin'de 7.143 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, Covid-19 pandemisi nedeni ile katılımcıların %0.9'u yoğun, %2.7'si orta derecede ve %21.3'ü hafif kaygı yaşadığını belirtmiştir (Cao ve ark., 2020). Wang ve arkadaşlarının çalışmasında (2020) ise, bireylerin %28.8'inin orta dereceden şiddetliye varan kaygı belirtileri gösterdikleri belirtilmiştir. Yine bu araştırmaya göre araştırmada yer alan katılımcıların kaygı düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek ($p<0.00$) bulunmuştur (Wang ve ark., 2020). Uyku kalitesi ve uyku problemlerinin incelendiği pek çok araştırmada, kaygının uyku üzerindeki olumsuz etkilerinden bahsedilmektedir (Iyigün ve ark., 2017; Huan ve ark., 2020). Araştırmada ve pandemi sürecinin yoğun olarak yaşandığı Çin, İtalya ve İspanya gibi ülkelerde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Kendi araştırma bulgularımız ve diğer ülkelerde yapılan araştırma bulguları bize pandemi sürecinin bireylerde kaygı ve anksiyeteye neden olduğu, bu durumda bireylerin uyku kalitesini olumsuz etkilediğini göstermiştir.

Fizyolojik sorunlar uyku problemleri ve aktivitede azalma olmak üzere 2 grupta incelenmiştir. Bu sorunlarla ilgili en çok görüş uyku problemlerine yoğunlaşmıştır (Tablo 2). Bireyler yoğun olarak uykuya dalmada güçlük çektiğini ve düzensiz uyku saatleri olduğunu belirtmiştir. Bunun nedeni karantina uygulamaları, sosyal yaşamın sınırlanması ve bireylerin yaşadıkları psikolojik sıkıntılar olabilir. Katılımcılardan birinin "Evde sürekli oturmak, can sıkıntısı işte bunlar uyutmuyor." ifadesi bu bilgiyi desteklemektedir. Demir'in çalışmasında, bireylerin %42,3'ünün uykuya dalmada güçlük yaşıyor olması ve sebep olarak pandemi sürecini göstermesi sonuçlarımızı desteklemektedir (Demir, 2020).

Covid-19 pandemi süreci başlangıç noktası olan Uzak-Doğu Ülkeleri olmak üzere birçok ülkenin ekonomisini etkilemiştir. Özellikle 2020 yılı Mart ayının sonlarına doğru, küresel ekonomide başta turizm olmak üzere, sanayi, hizmetler sektörlerinde üretimin, iç ve dış ticaretin hızla gerilemesine neden olmuştur. Ülkemizde de özellikle 2020 yılı Mart ve Nisan aylarında başlayan karantina tedbirleri kapsamında (alışveriş merkezleri kapanması, hizmet sektöründeki; kafe-kahvehane, berber, kuaför gibi faaliyetlere tümüyle ara verilmesi restoran ve pastanelerin kapatılması gibi) çok sayıdaki iş kolunda üretim durma noktasına gelmiş ve ekonomik açıdan yetmezlik yaşanmıştır (Hale ve ark., 2020).

Araştırmada bireylerin verdikleri cevaplardan (kısmen ekonomik sıkıntılar, düşün düşün uyku kalmıyor tabii. İş hayatımın bitmesi ve parasızlık) ekonomik sorunların bireylerin uyku düzenini olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır. Bireylerin yaşadıkları ekonomik sorunlar stresör etkisi yaratarak uyku düzeninde bozulmaya neden olmuş olabilir. Türkiye'de yapılan bir çalışmada bireylerin Covid-19 pandemisine bağlı sağlıklı yaşam alışkanlıklarında değişiklik olduğu (Yılmaz ve ark., 2022), Kabeoğlu ve Gül'ün çalışmasında (2021) orta gelir

grubunda olan bireylerin uyku kalitesinin kötü olduğu, en iyi uyku kalitesinin yüksek gelir grubunda olduğu belirtilmektedir. Bunun nedeninin de orta gelir grubunda olan bireylerin pandemi öncesine göre yaşam standardının daha fazla etkilenmiş olmasıyla ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Kabeloğlu ve Gül, 2021).

Dünya genelinde pandeminin insanları hazırlıksız yakalaması ve uzun süre devam ediyor olması, birçok bireyi çözümsüz bırakmış olup, bireyler bu karmaşık süreci yönetmek için bireysel yöntemlere başvurmak zorunda kalmıştır. Çalışmada bireylerin uyku problemlerine bir çözüm bulamadığını belirtmektedir (Tablo 2). Çözüm bulmaya çalışan bireyler ise, farmakolojik ya da non-farmakolojik yöntemlere (düşünce değişikliği yaratma ve uyku kalitesini arttırmaya yönelik girişimlerde bulunma) başvurarak süreci yönetmeye çalışmaktadır. Bireylerin uyku sorununu çözmek için kullandığı ifade örnekleri de "Ayran içiyorum, muz tüketiyorum", "Bol bol süt ve süt ürünleri tüketiyorum", "Rahatlatıcı bitki çayları içiyorum" şeklindedir. Bulgularımız temel insan gereksinimlerinden biri olan uykunun sağlanabilmesi için bireylerin çözüm arayışında olduğu, sorunu çözmek için geleneksel yöntemleri kullandığını göstermiştir. Literatür incelendiğinde Covid-19 pandemisi ve izolasyon sürecindeki sorunlar ile baş etmek için bilgi kaynaklarının doğruluğu ve günlük hayatta bu kaynaklara belirli zaman sınırları içerisinde erişimin sağlanması, kişilerin sosyal desteğinin artırılıp zenginleştirilmesi, hastalığa ve virüse dair damgalama ve ayrımcılık sorunlarının önüne geçilmesi, güvenli kaynaklar ve koşullar altında günlük aktivite ve işlerin devamlılığının sağlanması ve erişilebilir psikolojik destek kaynaklarının bulunması gibi öneriler sıralanmaktadır (Asmundson ve Taylor, 2020; Çaykuş ve Çaykuş, 2020; Rajkumar ve ark., 2020).

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın online platformda yürütülmesi ve açık uçlu hazırlanan sorulara katılımın düşük olması araştırmanın sınırlılığdır. Aynı zamanda uyku kalitesinin geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmış bir ölçüm aracı ile değerlendirilmemesi ise diğer bir sınırlılığı oluşturmaktadır. Araştırma sınırlı bir grupta yapıldığı için sonuçlar topluma genellenememektedir.

Sonuç

Bireyler Covid-19 pandemisine bağlı psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlarla karşı karşıya kalmış ve bu sorunlar bireylerin uyku kalitesinde bozulmaya neden olmuştur. Araştırma sonucunda;

- Pandemi sürecinde bireylerin korku, kaygı ve stres gibi psikolojik sorunlar,
- Aktivitede azalmaya bağlı fizyolojik sorunlar,
- Sosyal ve iş hayatına getirilen kısıtlamalar nedeni ile kazançlarında azalmaya bağlı ekonomik sıkıntılar yaşadığı ve uyku sorununun çözümü için yoğun çabalarının olduğu görülmüştür.

Bütün bu olumsuzlukların bireylerin uyku kalitesini olumsuz etkilediği, uyku kalitesini artırmak için çözüm bulamadığı, çözüm bulanların da çoğunlukla geleneksel yöntemleri tercih ettiği sonucuna varılmıştır. Bireylerin uyku kalitesinde bozulmaya neden olan fizyolojik, psikolojik ve ekonomik sorunlarının çözümüne ilişkin farkındalık oluşturacak online danışmanlık ve eğitim hizmeti verebilecek programların oluşturulması önerilebilir.

Etik Komite Onayı Bu çalışma için Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay (Tarih: 14.07.2020 ve Sayı: E-25403353-050.99-77507) alınmıştır.

Yazarların Katkı Düzeyleri: Çalışma Fikri (Konsepti) ve Tasarımı- ND; Veri Toplama/Literatür Tarama – ND, FK; Verilerin Analizi ve Yorumlanması – ND, FK; Makalenin Hazırlanması – ND, FK; Yayınlanacak Son Haline Onay Verilmesi – ND, FK.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadıklarını açıklamışlardır.

Kaynaklar

- Aksu, N. T., ve Erdoğan, A. (2017). Akciğer rezeksiyonu yapılan hastalarda uyku kalitesinin değerlendirilmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 4(2), 35-42. doi:10.4274/jtsm.76486
- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D., ve Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 60-70.
- Alvaro, P. K., Roberts, R. M., & Harris, J. K. (2013). A systematic review assessing bidirectionality between sleep disturbances, anxiety, and depression. *Sleep*, 36(7), 1059-1066. doi: 10.5665/sleep.2810
- Asmundson, G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102196. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102196
- Atalay, H. (2011). Comorbidity of insomnia detected by the Pittsburgh sleep quality index with anxiety, depression and personality disorders. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 48(1), 54-59.
- Aydın, A., Selvi, Y., ve Özdemir, P. G. (2013). Depresyon hastalarında aleksitiminin bedenselleştirme ve uyku kalitesi üzerine etkisi/the effect of alexithymia on somatization and sleep quality in patients with depression. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 50(1), 65.
- 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. Erişim adresi:(11.03.2020) <https://dergipark.org.tr/tr/pub/deuhfed/issue/46807/586974>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 5(287), 112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934
- Çaykuş, E. T., ve Çaykuş, T. M. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendirme yolları: ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 95-113.
- Demir, Ü. (2020). The effect of COVID-19 pandemic on sleeping status. *Journal of Surgery and Medicine*, 4(5), 334-339. doi: 10.28982/josam.737088
- Gamaldo, C. E., Shaikh, A. K., & McArthur, J. C. (2012). The sleep-immunity relationship. *Neurologic Clinics Journal*, 30(4), 1313-1343. doi: 10.1016/j.ncl.2012.08.007.
- Gökçay, B., ve Arda, B. (2013). Sleep and sleep medicine in the light of medical history-tıp tarihi açısından uyku ve uyku araştırmaları. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 3, 70-78. Erişim adresi: (17.03.2020) <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mutfd/issue/43163/52351>.
- Hale, T., Angrist, N., Hale, A. J., Kira, B., Majumdar, S., Petherick, A., Phillips, T., Sridhar, D., Thompson, R. N., Webster, S., & Zhang, Y. (2021). Government responses and COVID-19 deaths: Global evidence across multiple pandemic waves. *Plos One*, 16(7), e0253116. doi: 10.1371/journal.pone.0253116
- Huan, L., He, M., Deng, X., Zhu, Y., & Niu, W. (2020). The relationship between sleep duration and all-cause mortality in the older people: an updated and dose-response meta-analysis. *BMC Public Health*, 20(1), 1179. doi: 10.1186/s12889-020-09275-3
- İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgül, B., Öksüz, S., Özdil, A., ve Malkoç, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 4(3), 125-133. Erişim adresi (11.10.2020) <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jetr/issue/41952/505544>.
- Karadağ, M. (2007). Uyku bozuklukları sınıflaması (ICSD-2). *Türkiye Klinikleri Akciğer Arşivi*, 8(3), 88-91. Erişim adresi (10.05.2020): <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-uyku-bozukluklari-siniflamasi-icsd-2-54774.html>.
- Karadakovan, A. (2014). Bilinç durumunun tanınması, yorumlanması ve bakımı. *Nörolojik Bilimler Hemşireliği* içinde (s.107-119). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Karakaş, A., Gönültaş N., ve Okanlı, A. (2017). Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17-26. Erişim adresi: (13.04.2020) <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/296130>.
- Kaynak, H., ve Ardıç, S. (2011). Uyku fizyolojisi ve hastalıkları. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- 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.
- Lee, A. J., & Lin, W. H. (2007). Association between sleep quality and physical fitness in female young adults. *The Journal of Sports Medicine And Physical Fitness*, 47(4), 462-467.
- Mayda, A., Kasap, H., Yıldırım, C., Yılmaz, M., Derdiyok, Ç., Ertan, D., ve Karakaya, H. (2012). 4-5-6. sınıf tıp fakültesi öğrencilerinde uyku bozukluğu sıklığı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 11. https://dergipark.org.tr/tr/pub/duzcesbed/issue/4840/66577#article_cite.
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irujo, M.J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 8(290), 113108. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113108
- Öztürk, M. O., ve Uluşahin, A. (2004). Ruh sağlığı ve bozuklukları (10. bs). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Papilla, İ., ve Acioğlu, E. (2004). Obstrüktif uyku apne sendromu. *Hipokrat Dergisi*, 13, 387-391.
- Pıçak, R., İsmailoğulları, S., Mazicioğlu, M., Üstünbaş, H. B., ve Aksu, M. (2010). Birinci basamakta uyku bozukluklarına yaklaşım ve öneriler. *Turkish Journal of Family Medicine And Primary Care*, 4(3). Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tjfm/issue/45309/567746>.

- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102066
- Ramsawh, H. J., Stein, M. B., Belik, S. L., Jacobi, F., & Sareen, J. (2009). Relationship of anxiety disorders, sleep quality, and functional impairment in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(10), 926–933. doi: 10.1016/j.jpsychires.2009.01.009
- Rossi, A., Panzeri, A., Pietrabissa, G., Manzoni, G. M., Castelnuovo, G., ve Mannarini, S. (2020). The anxiety-buffer hypothesis in the time of covid-19: when self-esteem protects from the impact of loneliness and fear on anxiety and depression. *Frontiers in Psychology*, 10(11), 2177 doi: 10.3389/fpsyg.2020.02177
- Üstün, Y., ve Çınar Yücel, Ş. (2011). Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1), 29-38.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (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. doi: 10.3390/ijerph17051729
- Wu, K. K., Chan, S. K., & Ma, T. M. (2005). Posttraumatic stress, anxiety, and depression in survivors of severe acute respiratory syndrome (sars)", *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 18(1), 39-42. doi: 10.1002/jts.20004
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019 (Covid-19) in january and february 2020 in China. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e923549. doi: 10.12659/MSM.923549
- Yılmaz, F., Hekimoğlu Tunç, D., ve İbişoğlu, Ş. (2022). Health literacy and health behaviors in the Covid-19 Pandemic. *Health Sciences Quarterly*, 2(3), 157-166.