

**COVID-19 PANDEMİSİNİN BAŞLANGIÇ DÖNEMİNDE ÇOCUKLARIN UYKU ALIŞKANLIKLARINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER: BİR TÜRKİYE ÖRNEĞİ****Emel SARI\***  
**Gökçe VOGT\*\*****ÖZET**

**Amaç:** Covid-19 pandemisini kontrol altına almak amacıyla uygulanan sosyal izolasyon önlemleri, günlük yaşamda erişkinlerle birlikte çocukları da olumsuz anlamda etkilemiştir. Bu çalışmanın amacı okulların kapanması, çevrimiçi eğitime geçiş ve diğer sosyal izolasyon önlemlerinin çocukların uyku alışkanlıklarında ne gibi değişikliklere neden olduğunun araştırılmasıdır.

**Yöntem:** Çevrimiçi yolla anne ve babalara ulaştırılan Sosyo-demografik Bilgi Formu ve Çocuk Uyku Alışkanlıkları Ölçeği ile 141 anne ya da babadan, çocuklarından biri ile ilgili veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS v.21 istatistik programı ile analize tabi tutulmuştur.

**Bulgular:** 4-12 yaş aralığında çocuğu olan anne ve babaların doldurdıkları ölçekler yardımıyla pandemi sürecinde, öncesine göre çocukların uyku alışkanlıklarında anlamlı değişiklikler görüldüğü saptanmıştır. Uykuya geçişte, uykudaki bölünmelerde, uyku anksiyetesinde, parasomnilerde, sabah uyanış şeklinde, başkalarıyla yatma ihtiyacında ve gün içinde uykululuk oranlarında anlamlı düzeylerde bozulmalar olduğu saptanmıştır. Pandemi sürecinde öncesine göre duygusal ve davranışsal sorunların alt boyutlarına bakıldığında; hareketlilik artışı, dikkatsizlik, sinirlilik, kavgacılık, kurallara uymama ve huzursuzluk ortalamaları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Pandemi öncesi döneme göre pandemi sürecinde çocukların uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler anne-babalarının sağlık çalışanı olup olmamasına göre farklılık göstermemiştir.

**Sonuç:** Araştırmamıza göre pandemi döneminde, öncesine göre çocukların uyku ile ilişkili alışkanlıklarında ve duygusal-davranışsal sorunlarda anlamlı düzeyde bozulmalar görülmüştür. Bu değişikliklerin çocukların yaşamlarında uzun dönemdeki etkileri boylamsal araştırmalarla incelenmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19, pandemi, çocuk, uyku, duygusal sorunlar, davranışsal sorunlar

**CHANGES IN CHILDREN'S SLEEPING HABITS AT THE BEGINNING OF THE COVID-19 PANDEMIC: A SAMPLE OF TURKEY****ABSTRACT**

**Objective:** Social isolation measures implemented to control the Covid-19 pandemic have negatively affected children as well as adults in daily life. The aim of this study is to investigate the changes in the sleep habits of children due to the closure of schools, the transition to online education and other social isolation measures.

**Method:** Data about one of their children were collected from 141 mothers or fathers with the Socio-demographic Information Form and Child Sleeping Habits Questionnaire, which were sent to the parents online. The obtained data were analyzed with SPSS v.21 statistical program.

**Results:** With the help of questionnaires filled out by mothers and fathers with children between the ages of 4-12, it was determined that there were significant changes in the sleep habits of children during the pandemic process compared to before. It was determined that there were significant deteriorations in transition to sleep, sleep interruptions, sleep anxiety, parasomnias, morning awakening, the need to sleep with others, and daytime sleepiness. Considering the sub-dimensions of emotional and behavioral problems in the pandemic process compared to before; increased mobility, inattention, irritability, belligerence, non-compliance with rules and restlessness were found to be significantly higher. Compared to the pre-pandemic period, the changes in children's sleep habits during the pandemic did not differ according to whether their parents were healthcare workers or not.

**Conclusion:** According to our research, there were significant deteriorations in sleep-related habits and emotional-behavioral problems of children during the pandemic period compared to before. The long-term effects of these changes on children's lives should be investigated with longitudinal studies.

**Keywords:** Covid-19, pandemic, child, sleep, emotional problems, behavioral problems

\* Doç. Dr., Çocuk ve Genç Psikiyatrisi; Serbest Hekim, İstanbul, esgokten@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3734-7895

\*\* Dr. Psk., Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Npistanbul Beyin Hastanesi, gokcevogt@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1342-5353

Araştırma Makalesi

Sayfa Sayısı: 151-166

Makale Geliş Tarihi: 02.12.2022

Makale Kabul Tarihi: 04.03.2023

Makale Yayın Tarihi: 25.03.2023

## 1. GİRİŞ

11 Mart 2020 tarihinde Türkiye’de ilk Covid-19 pozitif vakanın sağlık bakanı tarafından açıklanmasından sonra tüm dünyada olduğu gibi, vaka sayılarında hızlı bir artış ortaya çıkmış ve tüm toplumun yaşamında belirgin değişiklikler meydana gelmiştir. Virüs dünya çapında yaygın hale geldikçe farklı ülkelerde, mevcut ulusal sağlık politikalarına bağlı olarak izolasyon süreçlerine ilişkin önlemler alınmaya başlanmıştır. Birçok ülkede sosyal mesafeyi koruma ve ev ortamında bireysel izolasyon gibi uygulamaların hayata geçirilmesi ile yayılımın olabildiğince önlenmesi hedeflenmiştir. Ne var ki, yapılan bu düzenlemeler bireysel ve toplumsal yaşamın mevcut akışında önemli değişikliklere yol açarak toplumun tüm kesimlerini farklı düzeylerde etkilemiştir (Akoğlu ve Karaaslan 2020: 99).

Sosyal mesafe ve karantina uygulamaları ile direkt insan teması oldukça sınırlanmış ve bu kısıtlamalar çocuk ve gençlerin çoğu aktivitesinin ortadan kalkmasına neden olmuştur. Eğitimin çevrimiçi yollarla evden devam etmeye başlaması, okul dışı etkinliklerde ve akran ilişkilerinde sınırlamalar, teknolojik aletlerle geçirilen sürenin değişmesi çocuk ve gençlerin gelişimi ve mental sağlığı üzerinde önemli etkilerde bulunmuştur (Golberstein, Wen, Miller 2020:819).

Uyku, çocuk ve gençlerin gelişiminde hayati öneme sahiptir ve yaşam boyu sağlıklı olmak için zorunludur. Uyku sadece fiziksel, davranışsal ve duygusal gelişimde değil, aynı zamanda öğrenme ve dikkati kapsayan bilişsel fonksiyonlarda da belirgin öneme sahiptir. Kültürel, genetik, çevresel ve sosyal faktörler uyku alışkanlıklarının gelişiminde etkilidir (Gregory ve Sadeh 2016: 296). Bugüne kadarki literatür Covid-19 pandemisinin çocuk ve gençlerde uyku üzerinde etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Becker ve Gregory 2020: 757). Bu etkilenmenin oluşumunda birçok faktörün katkısı farklı araştırmalarda değerlendirilmiştir. Çocuk ve gençlerin çoğunda Covid-19’a bağlı enfeksiyonun hafif geçirildiği bildirilmekle birlikte, birçok olguda enfeksiyonun seyri sırasında yüksek ateş ve solunum güçlüğü şiddetli seyredebilmektedir. Hastalık veya hastaneye yatış uyku üzerinde olumsuz etkiye neden olabilir (Besedovsky ve ark. 2019). Bir çalışmada, izolasyon ve korunma önlemlerinin sedanter davranışlar ve yiyecek tüketimini artırdığından, bunun da kiloyu etkileyip zaman içinde sağlık ve uyku üzerinde negatif etki oluşturduğundan bahsedilmektedir (Rundle ve ark. 2020: 1008). Ailenin maddi durumundaki değişiklikler, sağlıkla ilgili endişeler ve gelecekle ilişkili belirsizlik duyguları nedeniyle çocuk ve gençlerin stres seviyesinin yükseleceği ve zaman içinde bunun da uykudaki güçlüklerle zemin hazırlayacağı bildirilmektedir (Tsai ve ark. 2018: 1577).

Sosyal mesafe kuralları bireyleri evde kalmaya yönlendirmekte, bu da güneş ışığına maruz kalmayı azaltmakta, bunun sonucunda düzenli uyku rutinlerinin oluşması bozulmaktadır. Bir başka etken, uyku ve uyanıklık döngüsünün esnemesi, gündüz kestirmelerinin olma ihtimalinin artmasıdır. Çevrimiçi eğitim, yatak odası ve yatakta çalışma zamanını artırmakta, bu da yatak odasını uyanıklıkla eşleştirme problemini ortaya çıkarmaktadır. Çevrimiçi eğitim ve karşılıklı sosyal ilişkilerin yokluğu, gençlerin teknoloji kullanımını ve hatta uyku öncesi dönemdeki kullanımını artırmaktadır. Mavi ışığa fazlaca maruziyet melatonin üretimini bozmakta, böylece uykuya dalma sorunları ortaya çıkmaktadır (Dijk ve Cajochen 1997: 627). Düzenli ve yeterli uykunun immün sistemi destekleyici etkileri, Covid-19 enfeksiyonunun risklerinin yaşandığı bu dönemde ayrıca önem taşımaktadır (Besedovsky ve ark. 2019).

COVID-19 olgularının doğrudan klinik bakımına dâhil olan sağlık çalışanları ve çocukları için ise riskin daha fazla olduğu vurgulanmakta, sağlık çalışanlarının çocuklarının ayrılık, enfekte olma ve/veya anne-babalarını kaybetme korkusunu daha fazla taşıdıkları bildirilmektedir (Holmes ve

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

ark. 2020: 547). İtalya'da COVID-19 olgularının klinik bakımında yer alan sağlık çalışanları ve çocukları ile yapılan bir araştırmanın sonuçları da, anne-babaları ile çocuklarının bildirimlerinin uyumlu olduğunu, çocukların yaklaşık üçte birinin travma sonrası stres bozukluğu açısından yüksek risk altında olduğunu göstermektedir (Davico ve ark. 2020: 239).

Covid-19 pandemisinin uykuyu hangi yollarla etkilediği henüz yeteri kadar bilinmemekle birlikte, uyku problemlerinin bu dönemde ortaya çıkması ve kötüleşmesi ihtimali yüksektir (Altena ve ark. 2020). Bu çalışmada, pandemi sürecinin ilk 7 ayı süresince çocukların uyku alışkanlıklarında, uykuya ilişkili duygusal ve davranışsal sorunlarında öncesine göre bir değişiklik olup olmadığı, değişiklikler varsa ne tür olduğu ve sağlık çalışanlarının çocuklarının bu açıdan daha fazla riske sahip olup olmadığı araştırılmıştır.

## 2. YÖNTEM

Araştırmacılar tarafından Google üzerinden çevrimiçi ölçek formu hazırlanarak oluşturulan link araştırmacıların öğrenci, akademisyen ve diğer çevrelerinden oluşan kişilere gönderilmiş ve onların da kendi çevrelerine formu iletmeleri istenmiştir (Kartopu örnekleme yöntemi). Bu linkin ulaştığı kişilere ilk sayfada çalışmanın amacı ve isim bilgisi vermeleri gerekmeyeceği açıklanmış, katılımcıların çevrimiçi olarak ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Birden fazla çocuğu olan anne ve babaların her bir çocuk için formu yeniden doldurabilecekleri belirtilmiş, veriler 19 Mayıs-11 Ekim 2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmada ilişkisel ve karşılaştırmalı araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma için Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul'undan 2020/126 tarih ve sayılı karar ile etik kurul onayı ve İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü'ne yapılan başvuru aracılığıyla ise T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nden 15.05.2020 tarihinde araştırma onayı alınmıştır.

### 2.1. Örneklem ve Uygulama

Araştırma için 4-12 yaş aralığında çocuğu olan anne ve babalardan, çevrimiçi yolla ulaştırılan Sosyo-demografik Bilgi Formunu ve Çocuk Uyku Alışkanlıkları Ölçeğini pandemi öncesi ve pandemi süreci olarak iki ayrı alana işaretleme yaparak doldurmaları istenmiştir.

Pandemi sürecinin çocukların uyku alışkanlıklarına etkisinin incelenmesi amacıyla yürütülen çalışmaya, yaşları 4-12 arasında değişen çocukların anne-babaları katılmıştır. Anne-babaların %86,5'i yaşları 28-50 arasında değişen 122 kadından (yaş ort=38,82; ss=4,468) ve %13,5'i yaşları 31-55 arasında değişen 19 erkekten (yaş ort=42,42; ss=5,786) oluşmaktadır. Araştırmaya katılan anne-babaların çocuklarının %49,6'sının cinsiyeti kız, %46,9'unun cinsiyeti erkektir. Geriye kalan %0,7 çocuğun cinsiyeti bildirilmemiştir. Çocukların yaş ortalaması 7,67 (ss=2,570) bulunmuştur.

Örneklem hesabı yapılırken, G Power programı kullanılmış ve Cohen'in (1988) bildirdiği etki düzeyi değerlerine göre örneklem gücü hesaplanmış ve katılımcı sayısı belirlenmiştir. Pandemi öncesi ve pandemi sonrası ortalamaların karşılaştırılması için yürütülen eşleştirilmiş örneklem t testi için a priori güç analizinde, düşük etki düzeyi Cohen's  $d=0,2$  ve %80-%99 örneklem gücü için 160-272 katılımcılı; orta etki düzeyi Cohen's  $d=0,5$  için ve %80-%99 örneklem gücü için 35-95 katılımcılı örneklem önerilmiş olup çalışmanın örnekleme 141 katılımcıdan oluşmuştur. Pandemi öncesi ve pandemi sonrası ortalamaların karşılaştırılması için yürütülen eşleştirilmiş örneklem t testinde, en düşük etki düzeyindeki anlamlı fark ile en yüksek etki düzeyindeki anlamlı fark için Cohen's  $d$  değerleri 0,2 ile 0,6 arasında bulunmuş ve buna göre posthoc olarak yürütülen güç analizinde örneklemin gücünün %80 ile %99 arasında değiştiği bulunmuştur.

**2.2. Veri Toplama Araçları**

**Sosyo-demografik Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda çocuğun yaşı, cinsiyeti, anne ve babanın yaşları, meslekleri ve sağlık çalışanı olup olmadıkları sorgulanmaktadır.

**Çocuk Uyku Alışkanlıkları Ölçeği:** Okul öncesi ve okul çağı çocuklarında psikometrik özellikleri belirlenmiş, geçerliliği ve güvenilirliği saptanmış ölçeklerden biri olan “Çocuk Uyku Alışkanlıkları Ölçeği” 4-12 yaş çocukların uyku alışkanlıklarını ve uyku ile ilişkili zorluklarını araştırmaya yönelik tasarlanmış olup, 2000 yılında Owens ve ark. tarafından geliştirilmiştir (Owens, Spirito, McGuinn 2000). Spesifik bir tanı koymaktan çok, genel uyku sorunlarını gözden geçirerek ileri inceleme gereğini belirlemek için geliştirilmiştir. Türkçe’ye uyarlanması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Fiş ve ark. (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek, anne veya baba tarafından doldurulmaktadır. Anne veya babadan, çocuğun uyku alışkanlıklarını bir önceki hafta üzerinden değerlendirmeleri istenmektedir. Toplamda elde edilen 41 puan, kesim noktası olarak belirlenmiş, üzerindeki değerler “klinik düzeyde anlamlı” kabul edilmiştir.

**2.3. Verilerin Analizi**

Araştırmanın verileri SPSS v.21 istatistik programı ile istatistiksel analize tabi tutulmuştur. İstatistiksel analizlere geçilmeden önce katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların dağılımları, çarpıklık ve basıklık değerleri açısından incelenmiştir (**Tablo 1**). Çarpıklık ve basıklık değerleri için istatistikçilerin önerdiği çeşitli görüşler vardır. Örneğin, Tabaschnick ve Fidell (2013) çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  aralığında; George (2011) çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2,0$  aralığında; Hair ve ark. (2010) ile Bryne (2010) çarpıklık (Skewness) değerinin  $\pm 2$  ve basıklık (Kurtosis) değerinin  $\pm 7$  aralığında olması durumunda verilerin normal dağıldığının kabul edilebileceğini bildirmişlerdir. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, uykunun bölünmesi ve uykuda solunumun bozulması alt ölçekleri dışında kalan tüm alt ölçeklerin ve ölçek toplam puanının (Pandemi Öncesi Çarpıklık: 0,395, Basıklık: -0,136; Pandemi Sonrası Çarpıklık: 0,824, Basıklık: 1,272) normal dağılım sergilediği belirlenmiştir. Pandemi öncesi ve pandemi süreci alt ölçeklerinden alınan farkların belirlenmesi amacıyla eşleştirilmiş örneklem t testi yürütülmüştür. Normal dağılım göstermeyen alt ölçekler için ise non-parametrik eşleştirilmiş örneklem Wilcoxon testi yürütülmüştür. Anne-babaları sağlık çalışanı olan ve olmayan çocukların uyku alışkanlıklarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi ve normal dağılım göstermeyen alt ölçekler için Mann Whitney U testi yürütülmüştür.

**Tablo 1. Normal Dağılım Varsayımının Karşılanması**

N=141	Pandemi Öncesi				Pandemi Sonrası			
	ORT	SS	S	K	ORT	SS	S	K
Uyku Alışkanlıkları Toplam	45.04	7.787	.395	-.136	45.84	8.594	.824	1.272
Sabahları zor uyanma	5.96	2.413	1.157	.273	5.74	2.439	1.291	.477
Uykunun bölünmesi*	5.40	.893	<b>2.723</b>	<b>8.107</b>	5.78	1.415	<b>2.378</b>	<b>6.411</b>
Uyku anksiyetesi	5.36	2.047	.301	-1.205	5.85	2.077	.066	-1.258
Uykuda solunumun bozulması*	3.28	.873	<b>3.858</b>	<b>17.283</b>	3.26	.790	<b>4.264</b>	<b>23.096</b>
Parasomni	3.73	1.139	1.664	2.129	3.89	1.271	1.698	2.821
Sabahları uyanma şekli	3.72	1.614	.254	-1.489	3.06	1.351	.971	-.335
Uyku süresi	4.06	1.555	1.280	.386	4.13	1.530	1.299	.764
Uykuya geçiş	7.10	2.156	.252	-.822	7.45	2.065	-.010	-.954

...	(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)								
Başkalarıyla yatma ihtiyacı	2.80	1.232	1.410	.821	3.21	1.417	.837	-658	
Altını ıslatma	2.36	.668	1.612	1.168	2.41	.698	1.410	.523	
Gün içi uykululuk	1.26	1.058	.498	-.232	1.10	1.117	.769	-.080	
Davranışsal sorunlar	8.82	2.645	.698	-.194	11.40	3.749	.246	-1.052	
Artmış hareketlilik	1.67	.724	.603	-.879	1.94	.864	.124	-1.655	
Dikkatsizlik	1.49	.639	.955	-.155	1.89	.811	.211	-1.450	
Sinirlilik	1.50	.605	.771	-.368	1.99	.770	.012	-1.305	
Kavgacılık	1.33	.530	1.287	.692	1.77	.790	.443	-1.261	
Kurallara uymama	1.47	.604	.912	-.153	1.96	.814	.066	-1.488	
Huzursuzluk	1.35	.509	.941	-.387	1.85	.774	.265	-1.282	

\* ND varsayımı kabul edilmedi;

S: Skewness

(Çarpıklık);

K: Kurtosis(Basıklık)

### 3. BULGULAR

#### Sosyodemografik Veriler

4-12 yaş arasındaki çocukların anne-babalarının demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar

Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. 4-12 Yaşları Arasındaki Çocukların Anne-Babalarının Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımlar ve Yüzdeler**

Anne-baba		Kadın		Erkek		Toplam	
		n	%	N	%	n	%
Eğitim Düzeyi	Lise	2	1,6	1	5,3	3	2,1
	Lisans	58	47,5	6	31,6	64	45,4
	Lisansüstü	62	50,8	12	63,2	74	52,5
Medeni Durum	Evli	115	94,3	19	100,0	134	95,0
	Ayrı yaşam	1	0,8	0	0,0	1	0,7
	Boşanmış	6	4,9	0	0,0	6	4,3
Çalışma Durumu	Çalışıyor	107	87,7	19	100,0	126	89,4
	Çalışmıyor	15	12,3	0	0,0	15	10,6
Meslek	Medikal doktor / dış hekimi	63	51,6	12	63,2	75	53,2
	Beyaz yaka / memur	21	17,2	1	5,3	22	15,6
	Psikolog	4	3,3	2	10,5	6	4,3
	Akademisyen	6	4,9	0	0,0	6	4,3
	Öğretmen	8	6,6	1	5,3	9	6,4
	Mimar / Mühendis	5	4,1	0	0,0	5	3,5
	Diyetisyen	3	2,5	0	0,0	3	2,1
	Diğer meslekler	7	5,7	3	15,8	10	7,1
	Ev hanımı	5	4,1	0	0,0	5	3,5
Pandemi süreci çalışma	Çalışma sürem azaldı	34	27,9	11	57,9	45	31,9
	Çalışma sürem arttı	12	9,8	2	10,5	14	9,9
	Evden çalışmaya başladım	36	29,5	2	10,5	38	27,0
	Değişiklik olmadı	40	32,8	4	21,1	44	31,2
Sağlık Çalışanı	Evet	82	67,2	14	73,7	96	68,1
	Hayır	40	32,8	5	26,3	45	31,9

...	(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)					
Toplam	122	100,0	19	100,0	141	100,0

Anne-babaların %2,1'inin lise, %45,4'ünün lisans ve %52,5'inin lisansüstü mezunu olduğu; %95'inin evli, %0,7'sinin eşinden ayrı yaşadığı ve %4,3'ünün boşanmış olduğu; %89,4'ünün bir işte çalıştığı; %53,2'sinin tıp doktoru / diş hekimi, %15,6'sinin beyaz yakalı / memur; %4,3'ünün psikolog, %4,3'ünün akademisyen, %6,4'ünün öğretmen, %3,5'inin mimar / mühendis, %2,1'inin beslenme uzmanı, %7,1'inin diğer mesleklerden ve %3,5'inin ev hanımı olduğu belirlenmiştir.

Anne-babaların pandemi sürecindeki çalışma durumları incelendiğinde, %31,9'unun çalışma süresinin azaldığı, %9,9'unun çalışma süresinin arttığı, %27'sinin evden çalışmaya başladığı, %31,2'sinin çalışma yaşamında değişiklik olmadığı bulunmuştur. Anne-babaların %68,1'inin sağlık çalışanı olduğu belirlenmiştir.

Sağlık çalışanı anne-babaların pandemi dönemine ilişkin değişkenler bakımından dağılımları **Tablo 3**'de verilmiştir.

**Tablo 3. Sağlık Çalışanı Anne-Babaların Pandemi Dönemine İlişkin Değişkenler Bakımından Dağılımları**

Anne-baba		Kadın		Erkek		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Pandemi alanı çalışma durumu	Pandemi alanı dışında çalışmaya devam ediyorum	54	65,9	9	64,3	63	65,6
	Pandemi alanı içinde aktif çalışıyorum	28	34,1	5	35,7	33	34,4
	Hiç aktif çalışmam yok	28	34,1	5	35,7	33	34,4
Pandemi aktif çalışma süresi	Haftada 8 saatten az	10	12,2	2	14,3	12	12,5
	Haftada 8-16 saat	9	11,0	1	7,1	10	10,4
	Haftada 16 saatin üzerinde	35	42,7	6	42,9	41	42,7
Eş Sağlık Çalışanı	Hayır	41	50,0	6	42,9	47	49,0
	Evet, pandemi alanı dışında çalışıyor	27	32,9	5	35,7	32	33,3
	Evet, pandemi alanı içinde aktif çalışıyor	14	17,1	3	21,4	17	17,7
Pandemi sürecinde çocuklardan ayrı kalma	Evet	19	23,2	4	28,6	23	24,0
	Hayır	63	76,8	10	71,4	73	76,0
Toplam		82	100,0	14	100,0	96	100,0

Sağlık çalışanı anne-babaların pandemi alanında çalışma durumları incelendiğinde, %65,6'sının pandemi alanı dışında çalışmaya devam ettikleri, %34,4'ünün ise pandemi alanı içinde aktif çalışıyor oldukları; pandemi sürecinde aktif çalışma süreleri incelendiğinde, %34,4'ünün hiç aktif çalışmasının bulunmadığı, %12,5'inin haftada 8 saatten az çalıştığı, %10,4'inin haftada 8-16 saat çalıştığı, %42,7'sinin 16 saatin üzerinde çalıştığı belirlenmiştir.

Sağlık çalışanı anne-babaların %49'unun eşlerinin sağlık çalışanı olmadığı, %33,3'ünün eşlerinin sağlık çalışanı olduğu ancak pandemi alanı dışında çalıştıkları, %17,7'sinin eşlerinin sağlık çalışanı olduğu ve pandemi alanı içinde aktif çalışıyor oldukları belirlenmiştir. Sağlık çalışanı anne-babaların %24'ü pandemi sürecinde çocuklarından ayrı kaldıklarını bildirmişlerdir.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

**Pandemi Öncesi ve Sürecinde Uyku Alışkanlıklarındaki Değişikliklere Ait Dağılım ve Yüzdeler**

**Tablo 4'**te çocukların pandemi öncesi ve pandemi sürecinde uyku alışkanlıklarındaki değişikliklere ilişkin dağılımlar ve yüzdeler verilmiştir.

**Tablo 4. Çocukların Cinsiyetlerine Göre Pandemi Öncesi ve Pandemi Sürecinde Uyku Düzenindeki Değişimlere İlişkin Bulgular**

Çocuk		Kız		Erkek		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Pandemi öncesi ve pandemi süreci çocuğun yatma saatinde değişiklik	Değişiklik yok	19	27,1	19	27,1	38	27,1
	Daha geç yatıyor	51	72,9	51	72,9	102	72,9
Pandemi öncesi ve pandemi süreci uykuda geçen sürede değişiklik	Daha az uyuyor	17	24,3	12	17,1	29	20,7
	Uyuma süresi aynı	38	54,3	37	52,9	75	53,6
	Daha çok uyuyor	15	21,4	21	30,0	36	25,7
Pandemi öncesi ve pandemi süreci gece uyanma sonrası uyanık kalma süresinde değişiklik	Daha az uyanık kalıyor	3	4,3	0	0,0	3	2,1
	Uyanık kalma süresi aynı	59	84,3	60	85,7	119	85,0
	Daha çok uyanık kalıyor	8	11,4	10	14,3	18	12,9
Toplam		70	100,0	70	100,0	140	100,0

Çocukların pandemi sürecinde, pandemi öncesine göre yatma saatlerindeki değişiklikler incelendiğinde, %27,1'inin yatma saatlerinin değişmediği, ancak geriye kalan %72,9'unun daha geç yatmaya başladığı bulunmuştur.

Çocukların pandemi sürecinde, pandemi öncesine göre uykuda geçen sürelerindeki değişiklikler incelendiğinde, %20,7'sinin pandemi öncesine göre daha az uyuduğu, %53,6'sının uyku süresinin aynı olduğu, %25,7'sinin daha çok uyuduğu belirlenmiştir.

Çocukların pandemi sürecinde, pandemi öncesine göre gece uyanma sonrası uyanık kalma sürelerindeki değişiklikler incelendiğinde, %2,1'inin daha az uyanık kaldığı, %85'inin uyanık kalma süresinde değişiklik olmadığı, %12,9'unun gece uyanması sonrası pandemi öncesine kıyasla daha çok uyanık kaldığı bulunmuştur.

**Tablo 5'**te çocukların pandemi öncesi ve pandemi süreci uyku süreçlerindeki farklılıklara ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve minimum maksimum süreler verilmiştir.

Çocukların pandemi öncesi ve pandemi süreci uyku süreçlerindeki farklılıklara ilişkin ortalamalar incelendiğinde, pandemi öncesi ve pandemi süreci yatma saati arasındaki farkın ortalamasının 86,79 dakika olduğu; pandemi öncesi ve pandemi süreci uykuda geçen saat farkının 0,14 saat olduğu; pandemi öncesi ve pandemi süreci gece uyanma sonrası uyanık kalınan süre fark ortalamasının 6,15 dakika olduğu belirlenmiştir.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

**Tablo 5. Çocukların Pandemi Öncesi ve Pandemi Süreci Uyku Süreçlerindeki Farklılıklara İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Minimum-Maksimum Süreler**

	Çocuğun cinsiyeti	N	ORT	SS	Fark aralığı
Pandemi öncesi ve pandemi süreci yatma saati farkı / dk	Kız	70	82,29	71,631	0-240
	Erkek	70	91,29	83,213	0-390
	Toplam	140	86,79	77,490	0-390
Pandemi öncesi ve pandemi süreci uykuda geçen süre farkı / saat	Kız	70	-,01	1,378	-4-4
	Erkek	70	,29	1,385	-4-4
	Toplam	140	,14	1,384	-4-4
Pandemi öncesi ve pandemi süreci gece uyanma sonrası uyanık kalınan sürede değişiklik farkı / dk	Kız	70	4,79	22,545	-30-120
	Erkek	70	7,51	33,998	0-240
	Toplam	140	6,15	28,774	-30-240

**Tablo 6'** da çocukların uyku alışkanlıkları ölçeğinden aldıkları toplam puanların kesme noktasına göre belirlenen uyku bozukluğunun pandemi öncesi ve pandemi süreci dağılımları ve yüzdeleri verilmiştir.

**Tablo 6. Çocukların Pandemi Öncesi ve Pandemi Süreci Uyku Bozukluğu Durumu**

	Pandemi Öncesi Uykuda Bozulma Yok		Pandemi Öncesi Uykuda Bozulma Var		Toplam	
	n	%	N	%	n	%
Pandemi Süreci Uykuda Bozulma Yok	27	67,5	11	10,9	38	27,0
Pandemi Süreci Uykuda Bozulma Var	13	32,5	90	89,1	103	73,0
Toplam	40	100,0	101	100,0	141	100,0

Pandemi öncesi uykuda bozulma olmayan çocukların %32,5'inin pandemi sürecinde uykularında bozulma olduğu; pandemi öncesi uykuda bozulma olan çocukların %10,9'unun pandemi sürecinde uykusunda bozulma olmadığı belirlenmiştir. Diğer yandan pandemi öncesinde uykusunda bozulma olmayan çocukların %67,5'inin pandemi sürecinde de uykusunda bozulma olmadığı, pandemi öncesinde uykuda bozulma olan çocukların %89,1'inin pandemi sürecinde de uykularında bozulma olduğu belirlenmiştir.

### **Sağlık Çalışanı Olan ve Olmayan Anne-Babaların Çocuklarının Uyku Alışkanlıklarındaki Değişiklikler**

**Tablo 7'** da sağlık çalışanı anne-babalarla sağlık çalışanı olmayan anne-babaların çocuklarının pandemi öncesi ve pandemi süreci uyku alışkanlıkları ve duygusal-davranışsal sorunlarına ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem t testi (\*\*mann whitney u testi) bulguları verilmiştir.



... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

**Tablo 7. Sağlık Çalışanı Anne-Babalar ile Sağlık Çalışanı Olmayan Anne-Babaların Pandemi Öncesi ve Pandemi Sonrası Uyku Alışkanlıkları ve Duygusal-Davranışsal Sorunlarının Karşılaştırılması**

	Sağlık Çalışanı	N	ORT/SORT	SS/STOP	t/z	p
PÖ-Uyku	Evet	96	44,90	7,805		
Alışkanlıkları	Hayır	45	45,33	7,828	-,310	,757
Toplam						
PS-Uyku	Evet	96	45,94	8,970		
Alışkanlıkları	Hayır	45	45,62	7,823	,202	,840
Toplam						
PÖ-Sabahları uyanma	zor Evet	96	6,08	2,586		
	Hayır	45	5,71	1,996	,853	,395
PS-Sabahları uyanma	zor Evet	96	5,71	2,432		
	Hayır	45	5,82	2,480	-,258	,797
PÖ-Uykunun bölünmesi**	Evet	96	70,89	6805,00		
	Hayır	45	71,24	3206,00	-,067	,946
PS-Uykunun bölünmesi**	Evet	96	73,40	7046,50		
	Hayır	45	65,88	2964,50	-1,203	,229
PÖ-Uyku anksiyetesi	Evet	96	5,35	2,132		
	Hayır	45	5,38	1,874	-,064	,949
PS-Uyku anksiyetesi	Evet	96	5,92	2,146		
	Hayır	45	5,71	1,938	,546	,586
PÖ-Uykuda solunumun bozulması**	Evet	96	69,98	6718,00		
	Hayır	45	73,18	3293,00	-,748	,455
PS-Uykuda solunumun bozulması**	Evet	96	69,75	6696,00		
	Hayır	45	73,67	3315,00	-,875	,381
PÖ-Parasomni	Evet	96	3,72	1,194		
	Hayır	45	3,76	1,026	-,178	,859
PS-Parasomni	Evet	96	3,94	1,328		
	Hayır	45	3,78	1,146	,694	,489
PÖ-Sabahları uyanma şekli	Evet	96	3,72	1,614		
	Hayır	45	3,71	1,632	,026	,979
PS-Sabahları uyanma şekli	Evet	96	3,08	1,382		
	Hayır	45	3,00	1,297	,340	,734
PÖ-Uyku süresi	Evet	96	3,98	1,508		
	Hayır	45	4,24	1,654	-,944	,347
PS-Uyku süresi	Evet	96	4,16	1,578		
	Hayır	45	4,07	1,437	,323	,747
PÖ-Uykuya geçiş	Evet	96	6,95	2,154		
	Hayır	45	7,42	2,148	-1,220	,225
PS-Uykuya geçiş	Evet	96	7,26	2,043		
	Hayır	45	7,87	2,074	-1,635	,104
PÖ-Başkalarıyla yatma ihtiyacı	Evet	96	2,76	1,083		
	Hayır	45	2,89	1,511	-,512	,610
PS-Başkalarıyla yatma ihtiyacı	Evet	96	3,16	1,364		
	Hayır	45	3,31	1,535	-,604	,547

...						
PÖ-Altını ıslatma	Evet	96	2,42	,706	1,545	,125
	Hayır	45	2,24	,570		
PS-Altını ıslatma	Evet	96	2,44	,723	,649	,518
	Hayır	45	2,36	,645		
PÖ-Gün uykululuk	İçer	Evet	96	1,30	1,067	,765
		Hayır	45	1,16	1,043	,445
PS-Gün uykululuk	İçer	Evet	96	1,21	1,114	1,705
		Hayır	45	,87	1,100	,090
PÖ-Davranışsal sorunlar	Evet	96	8,99	2,693	1,142	,255
	Hayır	45	8,44	2,528		
PS-Davranışsal sorunlar	Evet	96	11,09	3,728	-1,409	,161
	Hayır	45	12,04	3,754		
PÖ-Artmış hareketlilik	Evet	96	1,63	,729	-,998	,320
	Hayır	45	1,76	,712		
PS-Artmış hareketlilik	Evet	96	1,86	,878	-1,443	,151
	Hayır	45	2,09	,821		
PÖ-Dikkatsizlik	Evet	96	1,54	,631	1,424	,157
	Hayır	45	1,38	,650		
PS-Dikkatsizlik	Evet	96	1,83	,804	-1,138	,257
	Hayır	45	2,00	,826		
PÖ-Sinirlilik	Evet	96	1,55	,630	1,396	,165
	Hayır	45	1,40	,539		
PS-Sinirlilik	Evet	96	1,94	,779	-1,251	,213
	Hayır	45	2,11	,745		
PÖ-Kavgacılık	Evet	96	1,38	,548	1,430	,156
	Hayır	45	1,24	,484		
PS-Kavgacılık	Evet	96	1,73	,774	-,807	,421
	Hayır	45	1,84	,824		
PÖ-Kurallara uymama	Evet	96	1,50	,616	,916	,361
	Hayır	45	1,40	,580		
PS-Kurallara uymama	Evet	96	1,90	,801	-1,469	,144
	Hayır	45	2,11	,832		
PÖ-Huzursuzluk	Evet	96	1,40	,513	1,427	,157
	Hayır	45	1,27	,495		
PS-Huzursuzluk	Evet	96	1,83	,777	-,396	,693
	Hayır	45	1,89	,775		

\*p&lt;,05

\*\*Mann Whitney U

Çocukların anne-babalarının sağlık çalışanı olmasına göre pandemi öncesi uyku alışkanlıkları ve pandemi sonrası uyku alışkanlıkları arasında ve duygusal-davranışsal sorunları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Pandemi öncesi döneme göre pandemi sürecinde çocuğun uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler anne-babalarının sağlık çalışanı olup olmamasına göre farklılık göstermemektedir.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

**Pandemi Öncesi ve Sürecinde Uyku Alışkanlıklarında ve Duygusal-Davranışsal Sorunlardaki Değişiklikler**

**Tablo 8'**de çocukların pandemi öncesi ve pandemi süreci uyku alışkanlıkları ve duygusal-davranışsal sorunların karşılaştırıldığı eşleştirilmiş örneklem t testi (\*\*Wilcoxon) bulguları verilmiştir.

**Tablo 8. Çocukların Pandemi Öncesi ve Pandemi Süreci Uyku Alışkanlıklarının ve Duygusal-Davranışsal Sorunlarının Karşılaştırılması**

	Pandemi Öncesi		Pandemi Süreci		t/w	p
	ORT/SORT	SS/STOP	ORT/SORT	SS/STOP		
Uyku Alışkanlıkları Toplam	45,04	7,787	45,84	8,594	-	,146
Sabahları zor uyanma	5,96	2,413	5,74	2,439	,978	,330
Uykunun bölünmesi**	10,00	40,00	16,89	456,00	-	,000*
Uyku anksiyetesi	5,36	2,047	5,85	2,077	-	,000*
Uykuda solunumun bozulması**	4,50	13,50	2,50	7,50	-,647	,518
Parasomni	3,73	1,139	3,89	1,271	-	,001*
Sabahları uyanma şekli	3,72	1,614	3,06	1,351	5,043	,000*
Uyku süresi	4,06	1,555	4,13	1,530	-,612	,541
Uykuya geçiş	7,10	2,156	7,45	2,065	-	,021*
Başkalarıyla yatma ihtiyacı	2,80	1,232	3,21	1,417	-	,000*
Altını ıslatma	2,36	,668	2,41	,698	-	,109
Gün içi uykululuk	1,26	1,058	1,10	1,117	3,442	,001*
Davranışsal sorunlar	8,82	2,645	11,40	3,749	-	,000*
Artmış hareketlilik	1,67	,724	1,94	,864	-	,000*
Dikkatsizlik	1,49	,639	1,89	,811	-	,000*
Sinirlilik	1,50	,605	1,99	,770	-	,000*
Kavgacılık	1,33	,530	1,77	,790	-	,000*
Kurallara uymama	1,47	,604	1,96	,814	-	,000*
Huzursuzluk	1,35	,509	1,85	,774	-	,000*

\*p&lt;,05 \*\*Wilcoxon

4-12 yaş arasındaki çocukların pandemi öncesi ve pandemi süreci uyku alışkanlıkları toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak uyku alışkanlıklarının alt boyutları incelendiğinde anlamlı farklar tespit edilmiştir.

... (akademik, hakemli, indexli, ululararası dergi)

Pandemi öncesi ve pandemi süreci uykunun bölünme sıra ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $w=-4,194$ ;  $p=,000$ ). Pandemi sürecinde uykunun bölünmesi sıra ortalamaları ( $ort=16,89$ ) pandemi öncesi uykunun bölünmesi sıra ortalamalarından ( $ort=10,00$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Pandemi öncesi ve pandemi süreci uyku anksiyetesi ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=-4,445$ ;  $p=,000$ ). Pandemi sürecinde uyku anksiyetesi ortalamaları ( $ort=5,85$ ) pandemi öncesi uyku anksiyetesi ortalamalarından ( $ort=5,36$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Pandemi öncesi ve pandemi süreci parasomni ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=-3,284$ ;  $p=,001$ ). Pandemi sürecinde parasomni ortalamaları ( $ort=3,89$ ) pandemi öncesi parasomni ortalamalarından ( $ort=3,73$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Pandemi öncesi ve pandemi süreci sabahları uyanma şekli ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=5,043$ ;  $p=,001$ ). Pandemi sürecinde sabahları uyanma şekli ortalamaları ( $ort=3,06$ ) pandemi öncesi sabahları uyanma şekli ortalamalarından ( $ort=3,72$ ) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Pandemi öncesi ve pandemi süreci uykuya geçiş ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=-2,343$ ;  $p=,021$ ). Pandemi sürecinde uykuya geçiş ortalamaları ( $ort=7,45$ ) pandemi öncesi uykuya geçiş ortalamalarından ( $ort=7,10$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Pandemi öncesi ve pandemi süreci başkalarıyla yatma ihtiyacı ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=-4,767$ ;  $p=,000$ ). Pandemi sürecinde başkalarıyla yatma ihtiyacı ortalamaları ( $ort=3,21$ ) pandemi öncesi başkalarıyla yatma ihtiyacı ortalamalarından ( $ort=2,80$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Pandemi öncesi ve pandemi süreci gün içinde uykululuk ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=3,442$ ;  $p=,001$ ). Pandemi sürecinde gün içinde uykululuk ortalamaları ( $ort=1,10$ ) pandemi öncesi gün içinde uykululuk ortalamalarından ( $ort=1,26$ ) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Pandemi öncesi ve pandemi süreci duygusal-davranışsal sorunlar toplam puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=-9,230$ ;  $p=,000$ ). Pandemi sürecinde duygusal-davranışsal sorunlar toplam puan ortalamaları ( $ort=11,40$ ) pandemi öncesi duygusal-davranışsal sorun ortalamalarından ( $ort=8,82$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Pandemi öncesi ve pandemi süreci artmış hareketlilik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=-5,071$ ;  $p=,000$ ). Pandemi sürecinde artmış hareketlilik ortalamaları ( $ort=1,94$ ) pandemi öncesi artmış hareketlilik ortalamalarından ( $ort=1,67$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Pandemi öncesi ve pandemi süreci dikkatsizlik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=-7,342$ ;  $p=,000$ ). Pandemi sürecinde dikkatsizlik ortalamaları ( $ort=1,89$ ) pandemi öncesi dikkatsizlik ortalamalarından ( $ort=1,49$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Pandemi öncesi ve pandemi süreci sinirlilik ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=-8,034$ ;  $p=,000$ ). Pandemi sürecinde sinirlilik ortalamaları ( $ort=1,99$ ) pandemi öncesi sinirlilik ortalamalarından ( $ort=1,50$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Pandemi öncesi ve pandemi süreci kavgacılık ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=-7,448$ ;  $p=,000$ ). Pandemi sürecinde kavgacılık ortalamaları ( $ort=1,77$ ) pandemi öncesi kavgacılık ortalamalarından ( $ort=1,33$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Pandemi öncesi ve pandemi süreci kurallara uymama ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=-8,150$ ;  $p=,000$ ). Pandemi sürecinde kurallara uymama ortalamaları ( $ort=1,77$ ) pandemi öncesi kurallara uymama ortalamalarından ( $ort=1,47$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Pandemi öncesi ve pandemi süreci artmış huzursuzluk ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $t=-8,041$ ;  $p=,000$ ). Pandemi sürecinde huzursuzluk ortalamaları ( $ort=1,85$ ) pandemi öncesi huzursuzluk ortalamalarından ( $ort=1,35$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

**Tablo 9**'de çocukların pandemi öncesi ve pandemi sonrası uyku sürelerinin karşılaştırıldığı eşleştirilmiş örneklem t testi (\*\*Wilcoxon) bulguları verilmiştir.

**Tablo 9. Çocukların Pandemi Öncesi ve Pandemi Süreci Uyku Sürelerinin Karşılaştırılması**

	Pandemi Öncesi		Pandemi Süreci		t/w	p
	ORT/SO RT	SS/STOP	ORT/SO RT	SS/STOP		
Yatma saati**	27,00	1431,00	78,50	3925,00	-4,114	<b>,000*</b>
Uykuda geçen süre / saat	9,38	1,462	9,51	1,505	-1,160	,248
Gece uyanma sonrası uyanık kalınan süre / dk	3,30	9,385	9,40	30,591	-2,529	<b>,013*</b>

\* $p<,05$  \*\*Wilcoxon

Çocukların pandemi öncesi ve pandemi süreci yatma saatleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $w=-4,114$ ;  $p=,000$ ). Pandemi sürecinde yatma saati sıra ortalamaları ( $sort=78,50$ ) pandemi öncesi yatma saati sıra ortalamalarından ( $sort=27,00$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Çocukların pandemi öncesi ve pandemi süreci uykuda geçirdikleri süre ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Çocukların pandemi öncesi ve pandemi süreci gece uyanma sonrası uyanık kaldıkları süre ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $t=-2,529$ ;  $p=,013$ ). Pandemi sürecinde gece uyanma sonrası uyanık kalma süresi ortalaması ( $ort=9,40$ ) pandemi öncesinde uyanık kalma ortalamasından ( $ort=3,30$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

#### 4. TARTIŞMA

Çalışmamızda Türkiye'de Covid-19 pandemisi ve buna bağlı sosyal izolasyon amaçlı önlemler alınmasının ardından 4-12 yaş arası çocuklarda uyku alışkanlıklarındaki değişimler, uykuya ilişkili duygusal-davranışsal sorunlar ve sağlık çalışanlarının çocuklarında bu konuda anlamlı fark olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma çevrimiçi yolla anne ve babalara iletilen formların doldurulmasıyla uygulanmıştır. Toplam 141 anne ve baba araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların %68,1'i sağlık çalışanıdır. Sağlık çalışanı anne ve babaların %42,7'si günde 16 saatten fazla çalışmaktadır. Çocukların %72,9'unun pandemi sonrasındaki dönemde önceye göre daha geç uykuya yattıkları saptanmıştır. Pandemi öncesi süreçte uykularında bozukluk olmayan çocukların %32,5'inde pandemi sürecinde bozulma olduğu, pandemi öncesi uykuda bozulmaları olan çocukların ise %89,1'inde pandemi sürecinde uykuda bozulmalar olduğu saptanmıştır. Pandemi öncesi ve sürecinde uyku alışkanlıkları ölçeği alt boyutlarına baktığımızda; uykuya geçişin, uykudaki bölünmelerin, uyku anksiyetesinin, parasomnilerin, sabah uyanış şeklinin, başkalarıyla yatma ihtiyacının, gün içinde uykululuk oranlarının anlamlı düzeyde bozulduğu saptanmıştır. Pandemi öncesi ve sürecinde uykuya ilişkili duygusal ve davranışsal sorunların alt boyutlarına bakıldığında ise; hareketlilik artışı, dikkatsizlik, sinirlilik, kavgacılık, kurallara uymama ve huzursuzluk ortalamaları anlamlı düzeyde bozulmuş olarak saptanmıştır. Pandemi öncesi döneme göre pandemi sürecinde çocukların uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler anne-babalarının sağlık çalışanı olup olmamasına göre farklılık göstermemektedir.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Zreik ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında pandemi sürecinde annelerin %23'ünün insomnia şikâyetinin olduğunu, oysa pandemi öncesinde sadece %11'inin insomnia yaşadıklarını belirttiğini bildirmişlerdir. Örneklemedeki annelerin %80'inin Covid-19'a bağlı anksiyete artışı bildirdikleri saptanmıştır. Anksiyete artışlarına rağmen bu annelerin çocuklarının uyku kalitesi, uykuyla ilgili rutinleri ve uyku sürelerinde bir değişiklik olmadığını, sadece %30'unun çocuklarının uyku kalitesinde bozulma ve uyku süresinde azalmadan bahsettiklerini, hatta bazı annelerin pandemiden sonra olumlu bir değişim bildirdiklerini saptamışlardır. Uykuyla ilgili değişikliklerden birçok faktörün sorumlu olduğu, bu nedenle spesifik olarak Covid-19 pandemisinin neden olduğu uyku paterni değişikliklerini saptamanın zor olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte diğer bazı araştırmacılar, karantina döneminde günlük yaşamdaki belirgin değişimlerin, anksiyete seviyelerindeki yükselmelerin, gün ışığına maruz kalmadaki azalmanın, dijital medya kullanımına bağlı mavi ışık maruz kalımındaki artışın ve azalmış fiziksel aktivitenin uyku kalitesindeki olumsuz etkilenmenin altında yatabileceğini bildirmişlerdir (Altena et al. 2020, Becker ve Gregory 2020: 757). İtalyan popülasyonunda yapılan bir başka çalışmada, karantina döneminde, geç uykuya dalma ve sabah geç kalkma, yatakta daha fazla zaman geçirme gibi uyku zamanlaması ile ilgili değişiklikler ve uyku kalitesinde azalma saptanmıştır. Özellikle depresyon ve anksiyete seviyesi yüksek olan olgularda uykuyla ilgili yaşanan zorlukların da daha fazla olduğu bildirilmiştir (Cellini et al. 2020). Wearick-Silva ve ark. (2021) tarafından Brezilya'da yapılan bir çalışmada, erişkinlerin %69,8'inin, 0-3 yaş arası çocukların %58,6'sının, 4-12 yaş aralığındakilerin %33,9'unun (en sık uykuya dalma ve sürdürme sorunları) ve ergenlerin %56,6'sının uykularında değişiklikler yaşadığı saptanmıştır. Anne-babalarda uyku problemi görülmesinin önemli belirleyicileri cinsiyet (kadın) ve uyku problemi olan bir çocuğa sahip olma olarak tespit edilmiştir.

Araştırmamızda uykuyla ilişkili duygusal ve davranışsal sorunların pandemi sürecinde, öncesinden anlamlı düzeyde bozulmalar gösterdiği saptanmıştır. Pandemi döneminde Çin'de yapılan bir ön çalışmada, 3-6 yaş arası çocuklarda pandemi nedeniyle korku ve yapışma davranışının, 6-18 yaş arasındaki çocuklarda ise dikkatsizlik ve sürekli bir sorgulama halinin daha fazla görüldüğü saptanmıştır (Jiao et al. 2020: 264).

Covid-19 pandemisi sürecinde erişkinlerdeki uyku problemlerini araştıran bir meta-analize göre, kadınlarda uyku problemlerinin prevalansı %24, erkeklerde %27 olarak saptanmıştır. Her iki cinsiyet grubunda da, Covid-19 hastaları, sağlık çalışanları ve genel popülasyon daha yüksek oranda uyku problemi yaşamalarına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Alimoradi et al. 2021). Araştırmamızda sağlık çalışanlarının mevcut iş yüklerinin artması ve Covid-19 ile yakın temas halinde çalışmanın getirdiği stresten daha fazla etkilenebileceği düşünülerek çocuklarının diğer ailelerin çocuklarına göre daha fazla etkilenmiş olabileceği düşünülmüş, ancak yapılan istatistiki değerlendirmede bir farklılık görülmediği saptanmıştır. Benzer şekilde, Zreik ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında da annelerdeki anksiyete artışı ve uyku kalitesinde algıladıkları azalmaya rağmen çocukların uyku paternlerinde anlamlı bir bozulma görülmemiştir. Buradan yola çıkılarak, pandemi sürecinin uyku paternleri üzerindeki etkilerinin birçok faktörden etkilenebileceği ve çok çeşitli olabileceği söylenebilir (Altena et al. 2020, Becker ve Gregory 2020: 757).

Pandemi sürecinin çocukların uyku alışkanlıklarına etkisini inceleyen, Türkiye'de yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde, Yeliz ve arkadaşlarının (2021) 123 anne-baba ve çocuğu Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği ve Çocuk Uyku Alışkanlıkları Ölçeği kullanarak değerlendirdikleri araştırma göze çarpmaktadır. Araştırmaya göre, çocukların %92'sinin dijital oyun bağımlılığı için riskli grupta oldukları ve tamamının uyku sorunu yaşadığı saptanmıştır. Evde bilgisayar/tablet

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)  
bulunması, çocukların bilgisayar/tablette geçirdikleri süre ve bilgisayar/tablette zaman geçirmelerine izin verilmesinin çocukların uykularını etkilediği belirlenmiştir. Çocukların akademik başarısıyla uyku süreleri arasında pozitif ilişki ve oyun bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutları ile negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının uyku kaygısı, gece uyanmaları, parasomni, gün içinde uykululuk ve uyku ölçeği toplam puanlarını pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir.

Pandemi sürecinin halen devam etmekte olduğu düşünüldüğünde, uzun dönem olumsuz sonuçlardan kaçınmak için, anne-babaların çocuklarının salgın sürecindeki tepkilerini dikkatle gözlemlenmeleri, uykuya geçişte yaşanan güçlükler ve sık sık kabus görme gibi tepkilerin farkında olmaları ve uyku hijyeni, rahatlama yolları, stresi azaltmaya yönelik olumlu psikolojik tutumlar sergileme ve dikkati daha üretken ve olumlu bir yöne odaklama konusunda çocuklarına model olmaları önerilmektedir (Jiao ve ark. 2020: 264).

Araştırmamızın sınırlılıklarından bazıları örneklemin 141 olgudan oluşması ve çevrimiçi yolla gönderilen formu, anne ya da babaların doldurmaları sonucu verilerin toplanmış olmasıdır. Pandeminin ilk aylarında, sosyal izolasyon önlemleri nedeniyle yüz yüze görüşmelerin mümkün olmaması nedeniyle araştırma için çevrimiçi seçenek kullanılmıştır. Yine de bu dönemde çocukların uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler konusunda geçerlik ve güvenilirliği mevcut olan bir ölçek yardımıyla bilgi alınabilmektedir. Covid-19 pandemisinin halen devam ettiği ve farklı varyantların dönem dönem tabloya hâkim olduğu bugünlerde çocukların uyku paternlerinin değişimi ve bunun sonucunda yaşamları ve gelişimleri üzerine etkilerinin araştırıldığı daha geniş ölçekli araştırmalara ihtiyaç vardır.

## 5. SONUÇ

Covid-19 pandemisinin ilk aylarında hastalığın yayılmasını engellemek amacıyla uygulanan sosyal izolasyon önlemleri, ailelerin yaşamlarında önemli değişikliklere yol açmış, bu değişikliklerin sonucunda 4-12 yaş aralığındaki çocukların uyku alışkanlıklarında ve uykuyla ilişkili duygusal ve davranışsal sorunlarında anlamlı düzeyde bozulmalar görülmüştür. Sağlık personeli olan anne-babaların çocuklarında bu değişiklikler açısından daha fazla bir risk bulunmadığı tespit edilmiştir.

## KAYNAKÇA

- Akoğlu, G., & Karaaslan, B. T. (2020). Covid-19 ve izolasyon sürecinin çocuklar üzerindeki olası psikososyal etkileri. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 99-103.
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B., ... & 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.
- Becker, S. P., & Gregory, A. M. (2020). Editorial Perspective: Perils and promise for child and adolescent sleep and associated psychopathology during the COVID-19 pandemic. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(7), 757-759.
- Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiological reviews*.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. routledge.
- Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of sleep research*, 29(4), e13074.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

- ... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)
- Davico, C., Ghiggia, A., Marcotulli, D., Ricci, F., Amianto, F., & Vitiello, B. (2021). Psychological impact of the COVID-19 pandemic on adults and their children in Italy. *Frontiers in psychiatry*, 12, 572997.
- Dijk, D. J., & Cajochen, C. (1997). Melatonin and the circadian regulation of sleep initiation, consolidation, structure, and the sleep EEG. *Journal of biological rhythms*, 12(6), 627-635.
- Fiş, N. P., Arman, A., Ay, P., Topuzoğlu, A., Güler, A. S., Gökçe İmren, S., ... & Berkem, M. (2010). Çocuk uyku alışkanlıkları anketinin Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(2), 151-60.
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*, 17.0 update, 10/e. Pearson Education India.
- Golberstein, E., Wen, H., & Miller, B. F. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health for children and adolescents. *JAMA pediatrics*, 174(9), 819-820.
- Gregory, A. M., & Sadeh, A. (2016). Annual research review: sleep problems in childhood psychiatric disorders—a review of the latest science. *Journal of child psychology and psychiatry*, 57(3), 296-317.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis 6th Edition*.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The journal of Pediatrics*, 221, 264-266.
- Owens, J. A., Spirito, A., & McGuinn, M. (2000). The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. *Sleep-New York-*, 23(8), 1043-1052.
- Rundle, A. G., Park, Y., Herbstman, J. B., Kinsey, E. W., & Wang, Y. C. (2020). COVID-19 related school closings and risk of weight gain among children. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 28(6), 1008.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics: Pearson new international edition*. Pearson Higher Ed.
- Tsai, K. M., Dahl, R. E., Irwin, M. R., Bower, J. E., McCreath, H., Seeman, T. E., ... & Fuligni, A. J. (2018). The roles of parental support and family stress in adolescent sleep. *Child development*, 89(5), 1577-1588.
- Wearick-Silva, L. E., Richter, S. A., Viola, T. W., & Nunes, M. L. (2022). Sleep quality among parents and their children during COVID-19 pandemic. *Jornal de Pediatria*, 98, 248-255.
- Yeliz, S.; Yayan, Y., & Yayan, E. H. (2021). COVID-19 Sürecinde Çocukların Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Uyku ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 447-454.
- Zreik, G., Asraf, K., Haimov, I., & Tikotzky, L. (2021). Maternal perceptions of sleep problems among children and mothers during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic in Israel. *Journal of sleep research*, 30(1), e13201.

**Çıkar Çatışması Beyanı:** Bu çalışmada taraf olabilecek herhangi bir kişi, kurum veya kuruluş arasında bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Destek ve Teşekkür:** Çalışma için herhangi bir kurum ya da kuruluştan finansal destek alınmamıştır.

**Etik Kurul İzin:** Araştırmaya yönelik etik kurul onayı, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul'undan 2020/126 tarih ve sayılı karar ile alınmıştır. Ayrıca İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü'ne yapılan başvuru aracılığıyla T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nden 15.05.2020 tarihinde onay alınmıştır.

**Katkı Oranı:** Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkıda bulunmuştur.