



BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ VE ARAŞTIRMALARI DERGİSİ BANU Journal of Health Science and Research

DOI: 10.46413/boneyusbad.1350363

Özgün Araştırma / Original Research

Yüksek Riskli Gebelerde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Uykusuzluk Şiddeti Arasındaki İlişki

The Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Insomnia Severity in High-Risk Pregnant

Seda KOÇAK ŞAHİN¹ Kerime Derya BEYDAĞ²

¹ Uzman Hemşire, Beykoz Devlet Hastanesi, İstanbul

² Prof. Dr., Yalova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Yalova

Sorumlu yazar / Corresponding author

Kerime Derya BEYDAĞ

kderyabeydag@gmail.com

Geliş tarihi / Date of receipt: 26.08.2023

Kabul tarihi / Date of acceptance: 21.03.2024

Atf / Citation: Koçak Şahin, S., Beydağ, K. D. (2024). Yüksek riskli gebelerde belirsizliğe tahammülsüzlük ile uykusuzluk şiddeti arasındaki ilişki. *BANU Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 174-181. doi: 10.46413/boneyusbad.1350363

* Bu araştırma, 1.Uluslararası Hemşirelik Çalışmaları Kongresi'nde (12-14 Temmuz 2023, Ordu) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

*Bu çalışma, İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı tarafından 2023 yılında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, yüksek riskli gebelerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve uykusuzluk şiddeti ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı nitelikteki araştırma, Mart-Mayıs 2022 tarihleri arasında perinatoloji servisinde yatarak tedavi gören 169 gebe ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, demografik soru formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Uykusuzluk Şiddeti İndeksi ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde, sayı, yüzde, ortalama, standart sapma değerleri ve spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Gebelerin BTÖ-12 ölçeği toplam puan ortalaması 37.89 ± 8.30 ve Uykusuzluk Şiddeti Endeksi puan ortalaması 18.48 ± 4.18 'dir. Gebelerin BTÖ-12 toplam puanı ile Uykusuzluk şiddeti endeksi puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p:0.000$, $r:0.294$).

Sonuç: Gebelerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça, uykusuzluk şiddetinin de arttığı belirlenmiştir. Hemşire ve ebelerin yüksek riskli gebelerin izlemlerinde gebelerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve uykusuzluk şiddetini sorgulamaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yüksek riskli gebelik, Uykusuzluk şiddeti, Belirsizliğe tahammülsüzlük

ABSTRACT

Aim: This study was conducted to determine the relationship between intolerance of uncertainty and insomnia severity in high-risk pregnant women.

Material and Method: The descriptive and cross-sectional research was conducted with 169 pregnant women receiving inpatient treatment in the perinatology service between March and May 2022. Data were obtained by demographic questionnaire, Intolerance of Uncertainty Scale (BTÖ-12) and Insomnia Severity Index. Number, percentage, mean, standard deviation values and Spearman correlation analysis were used in the analysis of the data.

Results: The pregnant women's IU-12 scale total score average is 37.89 ± 8.30 and their Insomnia Severity Index score average is 18.48 ± 4.18 . A low positive correlation was found between the pregnant women's IU-12 total score and the Insomnia Severity Index ($p:0.000$, $r:0.294$).

Conclusion: It has been determined that as pregnant women's intolerance to uncertainty increases, the severity of insomnia also increases. It is recommended that nurses and midwives question the severity of intolerance of uncertainty and insomnia during the follow-up of high-risk pregnant women.

Keywords: High-risk pregnancy, Insomnia severity, Intolerance of uncertainty



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

GİRİŞ

Gebelik, kadınların biyolojik, psikolojik ve fizyolojik durumlarında değişikliğe neden olan doğal bir süreç iken; yüksek riskli gebelik, gebenin ve fetüsün sağlığını olumsuz etkileyen, hastalık ve ölüm riski oranını artıran, biyolojik, psikolojik ve fizyolojik değişimlerin yaşandığı bir süreçtir (Yılmaz ve Şahin, 2019). Yüksek riskli gebeliklerde laboratuvar testlerinin sık olarak yapılması, gebenin ve fetüsün yakından takip edilmesi gerekebilir, bu durum riskli durumu artırmaktadır (Aydemir ve Hazar, 2014). Gebelik öncesi herhangi bir sağlık sorunu olmayan kadınlar, gebelikte gelişen akut sağlık sorunlarında, gelişen duruma uyum sağlama sürecinde stres yaşayabilmektedirler (Akarsu ve Oskay, 2017; Havutçu, 2019). Yapılan bir çalışmada, her yıl yedi yüz bine yakın gebenin yatak istirahati gerektiren riskli bir durumla karşılaştığı belirlenmiştir (Karaçam ve Ançel, 2009). Yang ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada ise, gebelerin üçte birinin yüksek riskli gebe olduğu, dörtte birinin ise aktivitelerinin sınırlayacak tıbbi bakım aldıkları ve %15'ine yakın kısmının hastanede yatarak takip edildiği bildirilmiştir (Yang ve ark., 2009).

Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT), günlük yaşam olaylarındaki belirsizliklere verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerdir. Belirsizliği tolere edemeyen kişilerin yaşam kalitesi bozulabilmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Sarıçam ve arkadaşlarına (2014) göre “belirsizlik”, gelecek ile ilgili beklentilerin ya da geleceğin net olmaması şeklinde tanımlanmış; Buhr ve Dugas (2002) ise “belirsizliğe tahammülsüzlüğü” belirsiz durumlar karşısında duygusal, bilişsel ve davranışsal negatif tepki verme eğilimi olarak ifade etmiştir (Buhr ve Dugas, 2002; Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça, 2014). Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler, üzüntü veren ve istenmeyen duyguları belirlemede ve belirsizliği yorumlamada güçlük çekmeye eğilimlidirler. Araştırmalarda faktörler tarafından açıklanamayan kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında güçlü ilişkinin varlığı işaret edilmektedir (Ersanlı ve Uysal, 2015; Bottesi, Ghisi, Caggiu, ve Lauriola, 2021). Gebelikte riskli durumların varlığı, sürecin nasıl devam edeceği ve sonlanacağına dair bilinmemelikler, gebelik sürecini olumsuz etkileyebilir, bu durum da gebede psikolojik sıkıntılara sebep olabilir (Çevik, 2017).

Uykusuzluk, uykuya dalmada ve uyku sürecini

devam ettirmede zorluk yaşama, erken saatlerde uyanma veya uykunun sık sık bölünmesi durumudur (Demir, 2020). Uyku problemleri çoğunlukla kişilerde meydana gelen tıbbi hastalıklardan kaynaklanmaktadır. Uykusuzluk, hangi sebeple olduğu fark etmeksizin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir sağlık sorunudur (Çoban ve Yanikkerem, 2010; Yetkin ve Aydın, 2014). Gebelikte uykusuzluk şikâyetleri gebeliğin ilk dönemlerinden itibaren başlamaktadır. Uykusuzluk nedenleri arasında; tuvalete çok sık gitmek, uyurken kendini rahat hissedeceği pozisyonu bulamamak, nefes darlığı, mide bulantısı, kusma, diğer gastrointestinal sistem ile ilgili sorunlar, hormonal değişiklikler, büyüyen fetüs ve huzursuz bacak sendromu yer almaktadır (Kızıllırmak, Timur ve Kartal, 2012). Gebeliğin ilk trimesterinde uykusuzluk yaşama durumu düşükken, gebeliğin ikinci ve üçüncü trimesterinde uykusuzluk şiddeti artmaktadır. Gebeliğin ilk üç ayında uykusuzluğun en yaygın nedenleri bulantı/kusma iken, ikinci ve üçüncü trimesterde sık idrara çıkma, sırt ağrısı, fetal hareketler, mide yanması, bacak krampları/karınçalanma, huzursuz bacak sendromu ve nefes almada zorlanmadır (Sedov, Anderson, Dhillon ve Tomfohr-Madsen, 2021; Güdücü, Şolt Kırca ve Gül, 2023).

Riskli gebeliği olan gebeler, gebelik süreci ile ilgili belirsizlikler nedeniyle kaygı yaşayabilirler ve bu durumda uykusuzluk yaşamalarına neden olabilir. Hemşire ve ebeler, gebelerde belirsizliğe neden olan durumları ve belirsizlik durumlarındaki tahammülsüzlük düzeylerini belirlemelidir. Ayrıca, gebelerde belirsizlik yaşamalarına neden olan durumlara yönelik bilgilendirmeler yaparak, tahammül düzeylerini arttırmaya yönelik girişimleri (gevşeme ve baş etme yöntemleri vb.) bakım süreçlerine dahil etmelidirler.

Bu araştırma, yüksek riskli gebeliklerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ve uykusuzluk şiddeti düzeylerini belirlemek ve her iki durum arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırma Soruları

1. Yüksek riskli gebelerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi nedir?
2. Yüksek riskli gebelerin uykusuzluk şiddeti düzeyi nedir?
3. Yüksek riskli gebelerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile uykusuzluk şiddeti ilişkili midir?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü (Tasarımı)

Araştırma tanımlayıcı tiptedir.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, İstanbul ili Anadolu yakasındaki bir Eğitim ve Araştırma Hastanesinin Perinatoloji servisinde 1 Mart- 31 Mayıs 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, hastanenin perinatoloji servisinde son üç ayda yatarak tedavi gören 260 yüksek riskli gebe oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü, %95 güven aralığı ve %5 hata payı (Akbulut, 2021) ile 156 gebe olarak belirlenmiş, araştırma 169 yüksek riskli gebe ile tamamlanmıştır. Araştırmaya, 18 yaş ve üzerinde olan, riskli gebeliği olan, Türkçe iletişim kurabilen ve araştırmaya gönüllü katılım sağlayan gebeler dâhil edilmiştir. Veri toplama formlarını eksik yanıtlayan gebeler araştırma dışında bırakılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, demografik soru formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12) ve Uykusuzluk Şiddeti İndeksi ile elde edilmiştir.

Demografik Soru Formu: İlgili literatür doğrultusunda oluşturulmuş (Nacar, 2016; Yeşilkaya, 2018; Yılmaz ve Şahin, 2019) gebelerin demografik özelliklerini evlilik ve gebelikleri ile ilgili bilgilerini ve uyku problemi varlığını sorgulayan 12 sorudan oluşan formdur.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kısa Formu (BTÖ-12): Ölçek Carleton ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Sarıçam ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 12 madde ve iki alt boyuttan (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) oluşan 5'li Likert tipte bir ölçüm aracıdır. Ölçekten en az 12, en çok 60 puan alınmakta yüksek puanlar yüksek belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa değeri 0.88 olarak bulunmuştur (Sarıçam ve ark., 2014). Bu araştırmada ise, ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha değeri 0.91'dir.

Uykusuzluk Şiddeti İndeksi: Ölçek, Bastien ve arkadaşları (2001) tarafından uykusuzluk belirtilerinin derecesini saptamak amacıyla geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Boysan ve arkadaşları (2010) tarafından

yapılmıştır. Ölçek, yedi maddeden oluşmakta, 5'li likert tiptedir. Ölçekten en az 0, en fazla 28 puan alınmakta ve puan arttıkça uykusuzluk şiddeti artmaktadır (Bastien, Vallières ve Morin, 2001; Boysan, Güleç, Beşiroğlu ve Kalafat, 2010). Ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa değeri 0,79 olarak bulunmuştur (Boysan, Güleç, Beşiroğlu ve Kalafat, 2010). Bu araştırmada ise, ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha değeri 0.82'dir.

Verilerin Toplanması

Araştırma kriterlerine uyan gebelere araştırmanın amacı açıklanmış, gebelerin tedavi ve bakım süreçlerini aksatmayacak şekilde veri toplama formları kendilerine verilmiş ve sonrasında geri alınmıştır. Veri toplama işlemi 15 dakika sürmüştü; sonrasında gebelerin soruları yanıtlanmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Veri toplamaya başlamadan önce, bir üniversitenin etik kurulundan (Tarih: 11.08.2021 ve Karar No:140/23) onay alınmıştır. Ayrıca, araştırmanın yapılacağı hastaneden araştırma izni alınmıştır. Gönüllü olan gebelerin yazılı onamları alınmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde, sayı, yüzde, ortalama, standart sapma değerleri ve spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Değişkenlerin dağılımı Kolmogorov Simirnov test ile ölçülmüş, verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiş, %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan gebelerin yaş ortalaması 30.79 ± 6.47 'dir. Gebelerin %31.4'ü 35 yaş ve üzeri yaş grubunda, %47.9'u üniversite ve üzeri öğrenime sahip, %50.3'ü bir işte çalışmakta ve %58.6'sının geliri giderine eşittir (Tablo 1).

Gebelerin %49.1'inin ilk gebeliği olduğu, %24.9'unun gebeliğin ilk üç ayında olduğu, %73.4'ünün planlı gebelik olduğu belirlenmiştir. Gebelerin %31.4'ünün erken dönem kanama / düşük riski nedeniyle hastanede tedavi gördüğü, %23.7'sinin daha önce düşük yaptığı ve %27.2'sinin gebelik öncesinde uyku problemi yaşadığı belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 1. Gebelerin Demografik Özellikleri

Değişkenler	n	%
Yaş ortalaması	30.79 ± 6.47 (min:18, maks:49)	
Yaş grubu	18-34 yaş	116 68.6
	35 yaş ve üzeri	53 31.4
Öğrenim düzeyi	İlköğretim	28 16.6
	Lise	60 35.5
	Üniversite ve üzeri	81 47.9
Çalışma durumu	Çalışıyor	84 49.7
	Çalışmıyor	85 50.3
Gelir düzeyi	Gelir giderden düşük	55 32.5
	Gelir giderine eşit	99 58.6
	Gelir giderden yüksek	15 8.9

Tablo 2. Gebelerin Gebelik Özelliklerinin Dağılımı

Değişkenler	n	%
Gebelik sayısı	Bir	83 49.1
	İki ve üzeri	86 50.9
Gebelik ayı	1-3 ay	42 24.9
	4-6 ay	63 37.3
	7-9 ay	64 37.9
Gebeliğin planlı olma durumu	Planlı	124 73.4
	Plansız	45 26.6
Hastanede yatış nedeni	Gebelik Diyabeti	33 19.5
	Erken dönem kanama / düşük riski	53 31.4
	Erken membran rüptürü / Erken doğum riski	32 18.9
	Gebelikte hipertansif durumlar	34 20.1
	Diğer*	17 10.1
Daha önce düşük yapma durumu	Evet	40 23.7
	Hayır	129 76.3
Gebelik öncesinde uyku problemi olma durumu	Var	46 27.2
	Yok	123 72.8

*Diğer (Hipermezis Gravidarum, Kalp hastalığı, Ağır anemi, Böbrek hastalığı, Çoğul gebelik)

Araştırma kapsamındaki gebelerin BTÖ-12 ölçeği alt boyutlarından “ileriye yönelik kaygı” alt boyut puan ortalaması 22.35 ± 5.02; “engelleyici kaygı” alt boyut ortalaması 15.53 ± 3.94 ve ölçek toplam puan ortalaması 37.89 ± 8.30 olarak bulunmuştur. Gebelerin Uykusuzluk Şiddeti Endeksi puan

ortalaması 18.48 ± 4.18’dir (Tablo 3).

Tablo 3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Uykusuzluk Şiddeti Endeksi Alt Puan Ortalamaları

Ölçekler	Ort	Ss	Min	Max
İleriye yönelik kaygı alt boyutu	22.35	5.02	10	35
Engelleyici kaygı alt boyutu	15.53	3.94	6	30
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Toplam	37.89	8.30	17	60
Uykusuzluk Şiddeti Endeksi	18.48	4.18	8	28

Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, Min: Minimum, Max: Maksimum

UŞİ: Uykusuzluk Şiddeti Endeksi

Gebelerin BTÖ-12 toplam puanı ile Uykusuzluk şiddeti endeksi ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişki saptanmıştır (p<0.05) (Tablo 4).

Tablo 4. Ölçek Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Korelasyon

Değişkenler	1	2	3	4
İleriye yönelik kaygı alt boyutu (1)	rs	0.709	0.942	0.258
	p	0.000	0.000	0.001
Engelleyici kaygı alt boyutu (2)	rs	0.709	0.905	0.290
	p	0.000	0.000	0.000
BTÖ-12 Toplam (3)	rs	0.942	0.905	0.294
	p	0.000	0.000	0.000
Uykusuzluk Şiddeti Endeksi (4)	rs	0.258	0.290	0.294
	p	0.001	0.000	0.000

rs: Sperman korelasyon

TARTIŞMA

Yüksek riskli gebelerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile uykusuzluk şiddeti ilişkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmada, gebelerin BTÖ-12 ölçeği alt boyutlarından “ileriye yönelik kaygı” alt boyut puan ortalaması 22.35 ± 5.02; “engelleyici kaygı” alt boyut ortalaması 15.53 ± 3.94 ve ölçek toplam puan ortalaması 37.89 ± 8.30 olarak bulunmuştur (Tablo 3). Bu sonuçlara göre, gebelerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin olduğu söylenebilir. Literatürde, araştırma bulgusu ile benzer sonuçlar yer almaktadır. Turan ve Beydağ’ın (2023) infertilite tedavisi gören kadınlarda yaptığı çalışmada, Çevik’in (2017) ve Daş’ın (2019) düşük riskli olan gebelerde

gerçekleştirdiği iki farklı çalışmada, Selimoğlu ve Beydağ'ın (2022) gebelerde ve Aka'nın (2021) yetişkinlerde gerçekleştirdiği çalışmalarda, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi araştırma bulgusu ile benzer şekilde saptanmıştır. Değirmenci, Kosger, Altınöz, Eşsizoglu ve Aksaray'ın (2018) gebelerdeki çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Gebelerin Uykusuzluk Şiddeti Endeksi puan ortalaması 18.48 ± 4.18 'dir. Ölçeğin kesme noktası olmamakla birlikte, puanların 28'e yaklaşması uykusuzluk yaşadıkları şeklinde yorumlanmaktadır. Bu sebeple, gebelerin uykusuzluk yaşadıkları söylenebilir. Araştırma bulgusu, literatürdeki diğer çalışma bulgularından daha düşük olarak bulunmuştur. Yüksek riskli gebelerin tanısını aldığı rahatsızlıkların ve gebelik sürecinin getirdiği sık idrara çıkma, sırt ağrısı, bacak krampları gibi fiziksel sorunların ya da gebeliğin gidişatına yönelik kaygılarının uykusuzluk problemi yaşamalarına sebep olabilir. Literatürdeki bazı araştırma sonuçlarında gebelerin uykusuzluk şiddeti düzeylerinin araştırma bulgusundan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yang ve ark., 2017; Çelikköz, 2015; Mindell, Cook ve Nikolovski, 2015). Sedov, Cameron, Madigan ve Tomfohr-Madsen'in (2017) çalışmasında ve Li ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında ise, uykusuzluk şiddeti düzeyleri araştırma bulgusundan daha düşük olarak bulunmuştur. Araştırma bulgusu ile benzer şekilde, Hung, Ko, ve Chen'in (2014) çalışmasında gebelerin %58 ile %66 arasında değişen değerlerde uykusuzluk şiddeti yaşadıkları belirlenmiştir. Bazı çalışmalarda ise, gebelerin trimestirlerine göre uykusuzluk şiddeti düzeylerinin değişiklik gösterdiği belirlenmiştir (Polo-Kantola, Aukia, Karsson, Karlsson ve Paavonen, 2017; Çelik ve Köse, 2017; Köybaşı ve Oskay, 2017). Araştırma sonuçlarındaki farklılıkların, diğer araştırmaların farklı trimestirdaki ve riskli olmayan gebelerle yapılmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Gebelerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça, uykusuzluk şiddetini de arttırmaktadır (Tablo 4). Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük ile uykusuzluk şiddetinin incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük durumu, bireylerin kaygı yaşamalarına neden olmakta, bu durumda uyku sorunları yaşanmasına neden olabilmektedir. Belirsizlik, devamında kaygıyı da beraberinde getirmektedir (Sarı ve Dağ, 2009).

Nacar'ın (2016) ve Palagini ve arkadaşlarının (2019) çalışmalarında ruhsal sıkıntı yaşadıklarını ifade eden gebelerin daha fazla uykusuzluk yaşadıkları belirlenmiştir. Yeşilkaya'nın (2018) çalışmasında stres düzeyi yüksek olan gebelerin uykusuzluk şiddetinin daha fazla olduğu belirlenmiştir. Salbacak'ın (2021) çalışmasında gebelik stresi arttıkça uyku kalitesinin bozulduğu belirlenmiştir. Sarı ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri arttıkça uyku kalitesinin kötüleştiği saptanmıştır (Sarı, Işık ve Baran, 2022). Alan Dikmen'in (2021) çalışmasında gebelerin kaygı düzeylerinin artmasının uyku kalitelerinin bozulmasına neden olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların öz bildirimine dayalı olduğu için, verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

SONUÇ

Yüksek riskli gebelerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve uykusuzluk şiddeti ilişkisinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmada, gebelerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça, uykusuzluk şiddeti de artmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, hemşire ve ebelerin yüksek riskli gebelerin izlemlerinde gebelerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ve uykusuzluk şiddetini sorgulamaları önerilmektedir. Ayrıca, gebelerin yaşadıkları belirsiz durumlarla daha iyi baş edebilmeleri için gevşeme ve baş etme yöntemlerini öğretmeli, bu uygulamaları bakım süreçlerine dahil etmelidirler. Şiddetli uykusuzluk yaşayan ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yüksek olan gebelerin psikolojik destek alması için yönlendirilmesi önerilmektedir.

Araştırmanın Etik Yönü / Ethics Committee Approval

Araştırma için İstanbul Okan Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik onayı alınmıştır (Tarih: 11.08.2021, ve Karar No: 140/23)

Yazar Katkısı / Author Contributions

Fikir/Kavram: S.K.Ş., K.D.B.; Tasarım: S.K.Ş., K.D.B.; Denetleme/Danışmanlık: S.K.Ş.; Analiz/Yorum: S.K.Ş., K.D.B.; Kaynak taraması: S.K.Ş.; Makalenin yazımı: S.K.Ş., K.D.B.; Eleştirel inceleme: K.D.B.

Hakem Değerlendirmesi / Peer-review

Dış bağımsız

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar araştırmanın yürütülmesinde herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek / Financial Disclosure

Yazarlar araştırmanın yürütülmesi sürecinde bir finansal destek almadıklarını beyan etmiştir.

Teşekkür / Acknowledgement

Araştırmaya katılan gebelere teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Aka, B. (2021). *Yetişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özelliklerinin COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Akarsu, R. H., Oskay, Ü. (2017). Yüksek riskli gebelerin tehlike belirtileri hakkında bilgi ve prenatal bağlanma düzeylerinin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 33(2), 16-26.
- Akbulut, Ö. (2021). Çok değişkenli ve farklı ölçekli araştırmalarda örneklem büyüklüğünün tespiti. *Hayvan Bilimi ve Ürünleri Dergisi*, 4(2), 199-215. doi: <https://doi.org/10.51970/jasp.946399>
- Alan Dikmen, H. (2021). Gebelerde huzursuz bacak sendromunun uyku kalitesi ve kaygı düzeyi üzerine etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 137-147. doi: 10.31067/acusaglik.834072
- Aydemir, H., Uyar Hazar H. (2014). *Düşük riskli, riskli, yüksek riskli gebelik ve ebeveyn rolü*. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 815-833.
- Bastien, C. H., Vallières, A., Morin, C. M. (2001). Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2(4), 297-307. doi: 10.1016/S1389-9457(00)00065-4
- Bottesi, G., Ghisi, M., Caggiu, I., Lauriola, M. (2021). How is intolerance of uncertainty related to negative affect in individuals with substance use disorders? The role of the inability to control behaviors when experiencing emotional distress. *Addictive Behaviors*, 115, 106785, 1-8. doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106785
- Boysan, M., Güleç, M., Beşiroğlu, L., Kalafat, T. (2010). Uykusuzluk Şiddeti İndeksinin Türk örneklemindeki psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 248-252.
- Buhr, K., Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the english version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945. doi: 10.1016/S0005-7967(01)00092-4
- Çelik, F., Köse, M. (2017). Gebelikte uyku kalitesinin trimester ile ilişkisi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 18, 85-88. doi: 10.18229/kocatepetip.344658
- Çelikköz, D. (2015). *Gebelikte uyku bozukluklarının yaşam kalitesine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Ankara.
- Çevik, S. (2017). *Düşük tehdidi olan ve olmayan gebelerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Malatya.
- Çoban, A., Yanikkerem, E. (2010). Gebelerde uyku kalitesi ve yorgunluk düzeyi. *Ege Tıp Dergisi*, 49(2), 87-94.
- Dağlar, Ö. Ş., Oskay Ü. (2022). Gebe kadınların kişilik özelliklerinin stres ve gebelik uyumuna etkisi, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(1), 108-122. doi: 10.46971/ausbid.1088351
- Daş, M. (2019). *Evlü bireylerin evlilikte uyum ve eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Değirmenci, S. S., Kosger, F., Altinoz, A. E., Essizoglu, A., Aksaray, G. (2020). The relationship between separation anxiety and intolerance of uncertainty in pregnant women. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 33(17), 2927-2932. doi:10.1080/14767058.2018.1564030
- Demir, Ü. (2020). Sleep quality & prevalence of restless legs syndrome among healthcare professionals. *Journal of Surgery Medicine*, 4(2), 144-147. doi:10.28982/josam.693717
- Ersanlı, K., Uysal, E. (2015). Belirsizliğe Karşı Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (54), 46-53. doi:10.17755/esosder.16195
- Güdücü, N., Şolt Kırcı, A., Gül, D. K., (2023). Insomnia during pregnancy and related factors. *Türk Uyku Tıbbi Dergisi*, 10(2), 137-143. doi: 10.4274/jtms.galenos.2022.81894
- Turan, A., Beydağ, K. D. (2023). İnfertilite tedavisi gören kadınlarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Güncel Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 44-51.
- Havutçu, G. (2019). *Yüksek riskli gebeliklerin doğum öncesi ebeveyn bağlanmasına etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ebelik Anabilim Dalı, Aydın.

- Hung, H. M., Ko, S. H., Chen, C. H. (2014). The association between prenatal sleep quality and obstetric outcome. *The Journal of Nursing Research*, 22(3), 147-154. doi: 10.1097/jnr.0000000000000039
- Kalmbach, D. A., Cheng, P., Ong, J. C., Ciesla, J. A., Kingsberg, S. A., Sangha, R., ... Drake, C. L. (2020). Depression and suicidal ideation in pregnancy: Exploring relationships with insomnia, short sleep, and nocturnal rumination. *Sleep Medicine*, 65, 62-73. doi: 10.1016/j.sleep.2019.07.010.
- Karaçam, Z., Ançel, G. (2009). Depression, anxiety and influencing factors in pregnancy: A study in a Turkish population. *Midwifery*, 25(4), 344-356. Doi: 10.1016/j.midw.2007.03.006
- Kızıllırmak, A., Timur, S., Kartal, B. (2012). Insomnia in pregnancy and factors related to Insomnia, *The Scientific World Journal*. 197093. doi: 10.1100/2012/197093.
- Köybaşı, Ş. E., Oskay, Y. Ü. (2017). Gebelik sürecinin uyku kalitesine etkisi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 59, 1-5. doi: 10.5455/gulhane.222441
- Li, L., Kong, L., Zhou, H., Kang, X., Fang, Y., Li, P. (2016). Relationship between prenatal maternal stress and sleep quality in Chinese pregnant women: The mediation effect of resilience. *Sleep Medicine*, 25, 8-12. doi: 10.1016/j.sleep.2016.02.015
- Mindell, J. A., Cook, R. A., Nikolovski, J. (2015). Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. *Sleep Medicine*, 16(4), 483-488. doi: 10.1016/j.sleep.2014.12.006
- Nacar, G. (2016). *Gebelerin uyku özellikleri ve depresif semptomlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Malatya.
- Palagini, L., Cipollone, G., Masci, I., Novi, M., Caruso, D., Kalmbach, D. A., ... Drake, C. L. (2019). Stress-related sleep reactivity is associated with insomnia, psychopathology and suicidality in pregnant women: preliminary results. *Sleep Medicine*, 56, 145-150. doi: 10.1016/j.sleep.2019.01.009.
- Polo-Kantola, P., Aukia L., Karsson, H., Karlsson, L., Paavonen E. J. (2017). Sleep quality during pregnancy: Associations with depressive and anxiety symptoms. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 96(2), 198-206. doi: 10.1111/aogs.13056
- Salbacak, B. (2021). *Gebelik stresinin uyku kalitesine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Ordu.
- Sarı, E., Işık, C., Baran, N. (2022). Yeni koronavirüs pandemisinde ebellek öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin uyku kalitesi ile ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 991-1001. doi: 10.37989/gumussagbil.961806
- Sarı, S., Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10: 261-70.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157. doi: 10.17121/ressjournal.109
- Sedov, I. D., Cameron, E. E., Madigan, S., Tomfohr-Madsen, L. M. (2017). Sleep quality during pregnancy: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 38, 168-176. doi:10.1016/j.smr.2017.06.005
- Sedov, I. D., Anderson, N. J., Dhillon, A. K., Tomfohr-Madsen, L. M. (2021). Insomnia symptoms during pregnancy: A meta-analysis. *J Sleep Res*, 30:e13207.
- Selimoğlu, D. E., Beydağ, K. D. (2022). Gebelerde koronavirüs anksiyetesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ilişkisi. *Bandırma Onyedil Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 201-211. doi: 10.46413/boneyusbad.1081578
- Yang, M., Li, L., Zhu, H., Alexander, I. M., Liu, S., Zhou, W., ... Ren, X. (2009). Music therapy to relieve anxiety in pregnant women on bedrest: A randomized controlled trial. *The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 34(5), 316-323. doi: 10.1097/01.NMC.0000360425.52228.9
- Yang, Y., Mao, J., Ye, Z., Zeng, X., Zhao, H., Liu, Y., ... Li, J. (2018). Determinants of sleep quality among pregnant women in China: A cross-sectional survey. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 31(22), 2980-2985. doi: 10.1080/14767058.2017.1359831
- Yeşilkaya, H. (2018). *Gebe kadınların uyku sorunları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Sivas.
- Yetkin, S., Aydın, H. (2014). Bir semptom ve bir hastalık olarak uykusuzluk. *Türk Uyku Tıbbi Dergisi*, 1(1), 1-8. doi: 10.4274/jtsm.01
- Yılmaz, E. B., Şahin, E. (2019). Gebelerin prenatal sıkıntı düzeyleri ile ilişkili faktörler. *Journal of*

Psychiatric Nursing, 10(3), 197-203. doi:
10.14744/phd.2019.17363