

Salgın Sürecinde Uzun Süre Evde Olmanın Hemşirelik Öğrencilerinde Uykuya Etkisi; Tanımlayıcı Bir Çalışma

The Effect of Being at Home for a Long Time During the Pandemic on Sleep in Nursing Students; A Descriptive Study

Işın CANTEKİN¹, Sibel ARGUVANLI², Rukiye BURUCU³

ÖZ

Bu çalışmada salgın sürecinde uzun süre evde olmanın hemşirelik öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve kalitesine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma, tanımlayıcı bir çalışmadır. Veriler, onların alınmasının ardından katılımcı bilgi formu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ile toplanmıştır. Veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Tüm formlar "Google formlar" üzerinden çevrim içi olarak hazırlanmış, önce aynı platformdan onamları alındıktan sonra soruları cevaplamaları istenmiştir. Online veri toplama formu ile 504 hemşirelik öğrencisine ulaşılmıştır.

Bulgular: Çalışmamızda salgın döneminde evde kalmak zorunda olan hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesinin kötü olduğu, sosyo demografik özelliklerinin uyku kalitesinde direk etkisinin olmadığı, alışkanlıkların etkilediği sonucuna varılmıştır. Uyku kalitesi ve sosyal medya kullanımı/bilgisayar oyunu oynama durumunun uyku kalitesini etkilediği, bu etkilenmenin öznel uyku kalitesi, uyku latensi, gündüz işlev bozuklu alt boyutları ve ölçek toplam puanında anlamlı olduğu belirlenmiştir.

SONUÇ: Çalışmamızda salgın döneminde evde kalmak zorunda olan hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesinin kötü olduğu, sosyo demografik özelliklerinin uyku kalitesinde direk etkisinin olmadığı, alışkanlıkların etkilediği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, hemşirelik öğrencileri, uyku kalitesi

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the effect of staying at home for a long time during the epidemic on the sleep quality and habits of nursing students.

Material and method: The research is a descriptive study. Data were collected with the participant information form and the Pittsburgh Sleep Quality Index after consent was obtained. Data were collected online. All forms were prepared online via "Google forms", and they were asked to answer the questions after their consent was obtained from the same platform. 504 nursing students were reached with the online data collection form.

Results: In our study, it was concluded that the sleep quality of nursing students who had to stay at home during the epidemic period was poor, socio-demographic characteristics had no direct effect on sleep quality, but their habits affected their sleep quality. It was determined that sleep quality and social media use/computer gaming status affected sleep quality, and this effect was significant in subjective sleep quality, sleep latency, daytime dysfunction sub-dimensions, and scale total score.

Conclusion: In our study, it was concluded that the sleep quality of nursing students who had to stay at home during the epidemic period was bad, socio-demographic characteristics did not have a direct effect on sleep quality, and habits were affected.

Keywords: Covid-19, nursing students, sleep quality

GİRİŞ

Covid-19, önemli bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkan, etkileri devam eden bir problemdir. Sürecin başlangıcında bir pnömoni olarak düşünülmüş ancak, daha sonra pandemi olarak kabul edilmesiyle geniş çaplı önlemler alınması gerekmiştir (1). Covid-19 pandemisinde

virüsün insandan insana; sosyal temasla, solunum yoluyla, damlacık yoluyla bulaşması sebebiyle toplu yaşanan alanların bu konuda riskli olduğu açıklanmıştır (2). Öğrenciler, yurtlarda ve okulda toplu halde bulunacakları için riskin artabileceği gerekçesiyle dünya genelinde eğitimlerin uzaktan eğitimle, evlerden sürdürülmesi yoluna gidilmiştir (3). Normal eğitim öğretim döneminde okullarında eğitime devam eden, kendilerine okulları dahilinde bir sosyal hayat kuran öğrenciler sürekli olarak evde bulunmak, arkadaşlarından uzak kalmak, onlarla daha az etkileşim halinde olmak gibi sebeplerle bazı sorunlar yaşamaya başlamıştır (4). Öğrencilerin evde kaldıkları dönemde yaşadıkları sorunların incelendiği çalışmalarda dikkat çekici

1-Dr. Öğretim Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Seydişehir SBF Hemşirelik Bölümü,

E-posta: i_cantekin@hotmail.com ORCID: 0000-0003-2685-0831

2-Doç. Dr. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi SBF,

E-posta: sibelarguvanli@hotmail.com ORCID: 0000-0002-8844-4153

3-Dr. Öğretim Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Seydişehir SBF Hemşirelik Bölümü,

E-posta: rburucu@hotmail.com ORCID: 0000-0002-9284-5486

Gönderim Tarihi:22.04.2022 - Kabul Tarihi: 01.11.2023

sonuçlara değinildiği görülmektedir. Bunlar; sürekli evde kalmanın öğrencilerde öz güven ve öz-yeterliliklerini olumsuz etkilediği (5), depresif bulgular göstermeye başladıkları (6), akademik başarı ve kaygılarının olumsuz etkilediği (7), hatta intihar düşüncesini artırdığı yönündedir (8). Bahsedilen sorunlardan biri de öğrencilerin uyku sorunu yaşamalarıdır (9).

Uyku, insan vücudunun normal ve sağlıklı işlemesi için gereklidir. Ortalama olarak günün 8 saati yani insan ömrünün 1/3'ü uykuda geçer. Bu nedenle uykunun kalitesi çok önemlidir ve kendi başına bir sağlık sorunu olabileceği gibi başka sorunların tetikleyicisi de olabilmektedir (10). Uyku düzenindeki değişiklik uyku kalitesini, uyku kalitesi ise bireyin bilişsel, fiziksel ve sosyal yaşamını etkilemesi sebebiyle önemlidir (11). Oysa ki uyku kalitesi, yaşam kalitesini etkileyen en önemli unsurlardan biridir (12). Uykunun yapısı ve kalitesi bozulduğunda; kronik hastalık görülme sıklığının arttığı, bilişsel fonksiyonlar, yorgunluk, dikkat ve konsantrasyonun, fiziksel performansın bozulduğu, anksiyete ve depresyonda artış olduğu belirtilmektedir (13). Öğrencilerin ise hem bu sorunları yaşadığı hem de başka olumsuz davranışlar ve alışkanlıklara yöneldikleri açıklanmaktadır (14).

Üniversite öğrencilerinin genel olarak değerlendirildiği bir çalışmada salgın döneminde uyku kalitelerinin bozulmuş olduğu belirtilmektedir (9). Hemşirelik öğrencileri ile yapılan çalışma sonucu da buna benzerdir. Söz konusu çalışmada öğrencilerin uyku sürelerinin normalden az/çok olduğu görülse de özellikle uyku kalitelerinin bozulduğu açıklanmış ve uyku kalitelerini etkileyen pek çok etken olduğu belirtilmiştir (8). Bu nedenlerle salgın sürecinde uzun süre evde olmanın hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi ve alışkanlıklarına etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda araştırma soruları: 1. Öğrencilerin uyku kalite puanı ile sosyodemografik özellikleri arasında bir ilişki var mıdır? 2. Öğrencilerin uyku kalite puanı ile alışkanlıkları arasında bir ilişki var mıdır?

MATERYAL VE METHOD

Araştırmanın Tipi:

Tanımlayıcı ve kesitsel bir çalışmadır.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri:

Araştırma, çevrimiçi ulaşılabilen üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Türkiye’de toplam 123 ayrı üniversitede fakülte (13), 24 üniversitede de yüksek okul olarak (14) hemşirelik eğitimi sürdürülmektedir. Toplam 147 üniversitenin bazılarında hemşirelikte ikinci öğretim programı da yer almaktadır. Yüksek Öğretim Kurumu resmi sayfasında yer alan verilere göre 2017 yılında lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimine devam eden hemşirelik bölümü öğrenci sayısı 79.054’ dür . Programa devam eden 71.538 lisans, 6.157 yüksek lisans, 1.359 doktora öğrencisi bulunmaktadır. Toplam öğretim elemanı sayısı 1.562’dir. Tüm bölümlerde dört yıllık lisans eğitimi verilmekte ve öğrenciler hemşire diploması ile mezun edilmektedir (15). Araştırmanın evrenini Türkiye’deki üniversitelerde hemşirelik bölümündeki 79.054 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmanın Örneklemi

Türkiye’de hemşirelik bölümündeki öğrenci sayısı 79.054’ dür ve evren bilinmektedir, $N \geq 10000$ ise sınırsız toplum kabul edilmesi gerektiği belirtilmektedir ve örneklem hesabında $n = \sigma^2 \times Z^2 / d^2$ formülünün kullanımı önerilmektedir (16). Formülde; σ : Uykuya dalma sorunu yaşayan öğrencilere ait sonucun standart sapması, Z: 0,05 alfa hata payı için 1,96 ve d: (± 2) olarak kabul edilmiştir (17). Hesaplama için örnek bir araştırmanın verilerinden yararlanılmıştır. Covid-19 sürecinde öğrencilerin uyku kalitelerinin değerlendirildiği çalışmada öğrencilerin uykuya dalma sorunu yaşadıkları belirtilmiştir. Öğrencilerden uykuya dalma sorunu yaşayanların ortalaması $26,19 \pm 22$ ’dir (9) . Bu formüle göre söz konusu araştırma verileri kullanıldığında $(22)^2 \times (1,96)^2 / 4^2$ olarak formül oluşturulmaktadır. Bu çerçevede $n = 460$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre çalışmanın; büyük etki büyüklüğü (0,42), 0,05 alfa hata payı, %95 güç ile 460 katılımcıyla

tamamlanması planlanmış, çalışma 504 katılımcı ile tamamlanmıştır. Posthoc güç:1,0'dır. Araştırmaya dahil edilme kriteri, hemşirelik bölümü öğrencisi olmak, dışlanma kriteri ise çalışmaya katılmayı kabul etmemiş olmaktır.

Veri Toplama Tekniği ve Araçları

Veriler, onamların alınmasının ardından katılımcı bilgi formu ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ile toplanmıştır. *Katılımcı bilgi formu* ile öğrencilerin sosyo-demografik bilgileri ve alışkanlıkları sorgulanmaktadır, toplam 21 soru yer almaktadır. Araştırmacılar tarafından literature dayalı olarak hazırlanmıştır (5,8,9,18,19). *Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)*, Buysee ve ark. (1988) tarafından geliştirilmiş (20), 1996 yılında Ağargün ve ark. tarafından Türkçe geçerlik güvenilirliği yapılmıştır. Bireylerin geçen bir aylık süredeki uyku kalitesini değerlendiren ölçek, aslında 24 maddedir. 19 soru bireyin kendisi tarafından cevaplanırken 5 sorunun oda arkadaşı/ eşi tarafından cevaplanması beklenmektedir. Ölçek 0-21 puan arasında puanlanmaktadır. Beşten büyük olan puanlar "kötü uyku kalitesini" göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak bildirilmiştir (21). Bu çalışmada veriler, uzaktan eğitime geçildikten aylar sonra toplanarak ölçeğin "son bir ay" içindeki uygu durumunun doğru değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Cronbach Alfa 0.717 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Tüm formlar "Google formlar" üzerinden çevrim içi olarak hazırlanmış, önce aynı platformdan onamları alındıktan sonra soruları cevaplamaları istenmiştir. Soruların aynı öğrenci tarafından tekralı doldurulmasına engel olmak için Google Formlarda oluşturulan ankette "tek sefer doldurmaya izin ver" butonu aktif hale getirilmiştir. Etik kurul oluru alındıktan sonra sosyal medya ve öğrenci dernekleri aracılığı ile öğrencilere ulaştırılmıştır.

Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı değişkenler; Yaş, cinsiyet, aile tipi, sınıf düzeyi, sigara kullanma durumu, alkol kullanma

durumu, kronik hastalık durumu, egzersiz yapma durumu, hobileri, sosyal medya kullanımı, televizyon izleme durumu, telefon kullanma durumu, aile bireyleri ile zaman geçirme durumu, ikamet yeri, beslenme alışkanlıkları, vücut ağırlığında değişme durumu, kahve tüketme durumu, asitli içecek tüketme durumu, kendini nasıl hissettiği, *Bağımsız değişkenler*: PUKİ puanı ve alt boyutlarıdır.

Araştırmanın Etik Boyutu

Sağlık Bakanlığı Bilimsel Araştırma Platformu'ndan (2021-02-T19_53_22), Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Etik Kurulundan (Tarih:03.03.2021/ Toplantı no:8/ Karar no: 10) ve ölçek sahibiden yazılı izin (mail yoluyla) alınmıştır. Katılımcı onamları çevrimiçi alınmıştır. Bu araştırma Gözlemsel Araştırma Raporlama Kriterleri (STROBE)'ye göre hazırlanmış, uygulanmış ve raporlanmıştır (22-24).

Araştırmanın Sınırlılıkları

Verilerin çevrimiçi toplanması sınırlılıkları oluşturmaktadır.

Araştırmanın güçlü yönü

Ülke genelinden ulaşılabilen tüm öğrencilerden veri toplanması ve örneklemin büyük olması araştırmanın güçlü yönüdür.

Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi:

Verilerin analizi SPSS (Statistical Package for Social Science) 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Tanımlayıcı veriler yüzdeler, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler kullanılarak değerlendirilmiş, analizlerde; Shapiro-wilk testi kullanılarak verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığına karar verilmiştir. PUKİ puanı ve alt boyutları ile uyku sürelerinin değerlendirilmesinde One-way Anova ve Tukey HSD testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

BULGULAR**Tablo 1.** Öğrencilerin PUKİ Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamaları (n=504), 2021-Konya

PUKİ ALT BOYUTLAR	Mean±sd	Min- Max
Öznel uyku kalitesi (soru 6)	1.36±.68	0-3.00
Uyku latensi (soru 2 ve 5a)	1.72±1.01	.00-3.00
Uyku süresi (soru 4)	.55±.75	0-3.00
Alışılmış uyku etkinliği (soru 1. 3. 4)	2.53±.80	.00-3.00
Uyku bozukluğu (soru 5b-5j)	1.28±.58	.00-3.00
Uyku ilacı kullanımı (soru 7)	.06±.33	0-3
Gündüz işlev bozukluğu (soru 8 ve 9)	1.16±.87	.00-3.00
PUKİ TOPLAM	8.68±2.83	2.00-20.00

*2021 yılında çevrimiçi ulaşılabilen üniversite hemşirelik öğrencilerini kapsamaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin Uyku Kalitesinin Bazı Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı (n=504), 2021-Konya

Tanımlayıcı Özellikler	Uyku kalitesi		İstatistiksel analiz ^a
	İyi (n=38)	Kötü (n=466)	
Yaş	n (%)	n (%)	
18-20 yaş	22 (8.8)	229 (91.2)	X ² =1.077
21 ve üzeri	16 (6.3)	237 (93.7)	P=0.299
Cinsiyet			
Kadın	31 (7.4)	389 (92.6)	X ² =0.091
Erkek	7(8.3)	77(91.7)	P=0.763
Aile tipi			
Çekirdek	33 (8.1)	374 (91.9)	
Geniş	5 (5.2)	92 (94.8)	X ² =0.980
Sınıf			P=0.322
1. sınıf	16 (9.4)	154 (90.6)	
2. sınıf	4 (3.5)	110 (96.5)	X ² =3.896
3. sınıf	10 (7.5)	124 (92.5)	P=0.273
4. sınıf	8 (9.3)	78 (90.7)	
Sigara kullanım durumu			
Kullanan	37(8.3)	410(91.7)	X ² =3.086
Kullanmayan	1(1.8)	56(98.2)	P=0.079
Kronik hastalık durumu			
Var	4 (11.8)	30 (88.2)	X ² =0.934
Yok	34 (7.2)	436 (92.8)	P=0.334
Düzenli egzersiz yapma durumu			
Yapan	16(7.4)	199(92.6)	X ² =0.005
Yapmayan	22(7.6)	267(92.4)	P=0.943
Pandemide yeni hobiler edinme durumu			
Evet	14 (8.7)	147 (91.3)	X ² =0.453
Hayır	24 (7.0)	319 (93.0)	P=0.501
Sosyal medyada/bilgisayar oyunlarında geçirilen zaman			
1 saatten daha az	11 (14.1)	67 (85.9)	X ² =9.141
2-3 saat arası	17 (9.0)	172 (91.0)	P=0.010

3 saatten fazla	10 (4.2)	227 (95.8)	
Günlük televizyon izleme durumu			
1 saatten daha az/ gün	17 (6.1)	262 (93.9)	
2-3 saat arası/ gün	18 (10.9)	147 (89.1)	X ² =4.080
3 saatten fazla/ gün	3 (5.0)	57 (95.0)	P=0.130
Günlük telefon kullanma durumu			
1 saatten daha az/ gün	5 (15.6)	27 (84.4)	X ² =3.760
2-3 saat arası/ gün	11 (8.5)	119 (91.5)	P=0.153
3 saatten fazla/ gün	22 (6.4)	320 (93.6)	
Aile bireyleriyle sohbet ederek zaman geçirme durumu			0.276
Evet	27 (9.1)	269 (90.9)	X ² =2.575
Hayır	1 (5.3)	18 (94.7)	P=0.276
Bazen	10 (5.3)	179 (94.7)	
İkamet edilen yer			
Köy	5 (5.6)	85 (94.4)	X ² =1.756
İlçe	18 (9.5)	172 (90.5)	P=0.416
İl merkezi	15 (6.7)	209 (93.3)	
Beslenme alışkanlığında değişiklik olması durumu			
Değişti	7(5.1)	129(94.9)	X ² =1.530
Değişmedi	31(8.4)	337(91.6)	P=0.216
Vücut ağırlığında değişiklik olması durumu			
Kilo alan	12 (5.6)	202 (94.4)	
Kilo veren	10 (7.6)	121 (92.4)	X ² =2.600
Değişmeyen	16 (10.1)	143 (89.9)	P=0.273
Günlük kahve/ asitli gıda tüketimi			
Eskiye göre azalan	35 (8.7)	369 (91.3)	X ² =3.688
Eskiye göre artan	3 (3.0)	97 (97.0)	P=0.055

a Kikare

*2021 yılında çevrimiçi ulaşılabilen üniversite hemşirelik öğrencilerini kapsamaktadır.

Tablo 1’de öğrencilerin PUKİ toplam ve alt boyut puan ortalamalarına bakıldığında öznel uyku kalitesi alt boyutu ortalaması 1.36±.68, uyku latensi alt boyutu ortalaması 1.72±1.01, uyku süresi alt boyutu ortalaması .55±.75, alışılmış uyku etkinliği alt boyutu ortalaması 2.53±.80, uyku bozukluğu alt boyutu ortalaması 1.28±.58, uyku ilacı kullanımı alt boyutu ortalaması .06±.33, gündüz işlev bozukluğu alt boyut ortalaması 1.16±.87, PUKİ toplam puan ortalaması 8.68±2.83 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2’de öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri verilmiştir. Aynı tabloda uyku kalitesinin bazı tanımlayıcı özelliklere göre dağılıma bakıldığında öğrencilerin sosyal medyada/

bilgisayar oyunlarında geçirilen zaman ileri derecede anlamlı bulunmuştur (P=0.010). Yaş, cinsiyet, aile tipi, sınıf, sigara kullanma, kronik hastalık durumu, düzenli egzersiz yapma durumu, pandemide yeni hobiler edinme durumu, sosyal medyada/bilgisayar oyunlarında geçirilen zaman, günlük televizyon izleme durumu, günlük telefon kullanma durumu, aile bireyleriyle sohbet ederek zaman geçirme durumu, ikamet edilen yer, beslenme alışkanlığında değişiklik olması durumu, vücut ağırlığında değişiklik olması durumu, günlük kahve/ asitli gıda tüketimi değişkenleri ile uyku kalitesi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (P>0.05).

Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal medyada/bilgisayar oyunlarında geçirdikleri zamanın PUKİ Toplam ve Alt Boyut Puan Ortalamalarına göre dağılımı (n=504) , 2021-Konya

PUKİ ALT BOYUTLAR	Sosyal medyada/bilgisayar oyunlarında geçirilen zaman			Statistical analysis ^b	Significant difference (post hoc) ^{cc}
	1 saatten daha az M±sd	2-3 saat arası M±sd	3 saatten fazla M±sd		
Öznel uyku kalitesi	1.22±.617	1.21±.642	1.53±.704	f=13.847 p=.000	1-3 (p=0.000) 2-3 (p=0.001)
Uyku latensi	1.50±1.05	1.58±.97	1.91±.99	f=8.265 p=.000	1-3 (p=0.004) 2-3 (p=0.002)
Uyku süresi	.67±.78	.50±.71	.55±.77	f=1.305 p=.272	
Alışılmış uyku etkinliği	2.42±.87	2.50±.81	2.60±.77	f=1.705 p=.183	
Uyku bozukluğu	1.25±.56	1.22±.56	1.35±.60	f=2.829 p=.060	
Uyku ilacı kullanımı	.05±.274	.03±.228	.08±.419	f=1.098 p=.334	
Gündüz işlev bozukluğu	1.07±.89	1.05±.87	1.27±.87	f=3.654 p=.027	2-3 (p=0.031)
PUKİ TOPLAM	8.19±3.00	8.11±2.74	9.30±2.73	f=11.106 p=.000	1-3 (p=0.00) 2-3 (p=0.00)

^b F. one way analysis of variance (ANOVA).

^cSignificant difference: Tukey HSD

Tablo 3’de öğrencilerin sosyal medyada/bilgisayar oyunlarında geçirdikleri zamanın PUKİ toplam ve alt boyut puan ortalamalarına göre dağılımına bakıldığında öznel uyku kalitesi alt boyu ile sosyal medya/bilgisayar oyunlarında geçirilen zaman arasında ileri derecede anlamlı fark bulunmuştur (f=13.847 p=.000). Ölçeğin uyku latensi alt boyutu ile sosyal medya/bilgisayar oyunlarında geçirilen zaman arasında ileri derecede anlamlı fark bulunmuştur. (f=8.265p=.000). Ölçeğin gündüz işlev bozukluğu alt boyutu ile sosyal medya/bilgisayar oyunlarında geçirilen zaman arasında ileri derecede anlamlı fark bulunmuştur (f=3.654 p=.027). Ölçeğin uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı alt boyutları ile sosyal medya/bilgisayar oyunlarında geçirilen zaman arasındaki fark anlamsız bulunmuştur (P>0.05). Ölçeğin toplam puanı ile sosyal medya/bilgisayar oyunlarında geçirilen zaman arasında ileri derecede anlamlı fark bulunmuştur (f=11.106 p=.000).

Tartışma

Bu çalışmada salgın sürecinde uzun süre evde olmanın hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi ve alışkanlıklarına etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Soyodemografik özelliklerin değil ama alışkanlıklardaki değişikliklerin öğrencilerin uykularını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Köktürk Dalcı ve ark. çalışmalarında öğrencilerin %47,8’inin salgınla ilgili bilgi alabilmek için sosyal medyayı önemli ölçüde takip ettiklerini belirlemişlerdir (25). Mısır’da çocuk ve adölesanlarla yapılan çalışma da evde kapalı kalanlarda sosyal medyaya ve internete daha çok yönediklerini ve bunun da uyku kalitesini olumsuz etkilediğini açıklamaktadır (26). Başka bir çalışmada da öğrencilerin sosyal medyaya daha fazla yönelmelerinin uyku kalitesi ve uykunun verimliliğini olumsuz etkilediği belirtilmiştir (27). Bozulan uyku kalitesi bireyleri mental olarak da negatif etkilemekte, uzun süre evde kalma durumu ve yaşanan belirsizlikler öğrencilerde anksiyete, ve strese bağlı olumsuzlukları ortaya çıkartmaktadır (28). Liu

ve ark. yaptıkları çalışmada Covid-19 salgınında öğrencilerin büyük ölçüde anksiyete ve depresyon yaşadıklarını (29). Köktürk Dalcalı ve ark. ise öğrencilerin %51,9'unun anksiyete yaşadıklarını belirlemişlerdir (30). Bu çalışmada, öğrencilerin çoğunda günlük telefon kullanma süresinin 3 saatten fazla olduğu ve çoğunun sosyal medya/bilgisayar oyunu vs amacıyla bilgisayar/cep telefonunu kullandığı görülmektedir. Bu durum salgın döneminin evde olan öğrencilerin vakit geçirmek için ya da salgın ile ilgili bilgilere ulaşmak için daha fazla sosyal medya kullandıkları ile yorumlanabilir. Ayrıca alışık oldukları arkadaş çevresiyle paylaşımlarının azalması arkadaşlarına çevrimiçi olarak ulaşip paylaşımlarını artırmaya çalışmış olabilirler. Bunun yanında derslerin de çevrim içi yürütülecek olması bilgisayar/ceptelefonu kullanım süresini artırmıştır. Sosyal medya/internetin daha fazla kullanılmasının öğrencilerin uyku süreleri ve düzenlerini etkilemiş olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerde bazı alışkanlıklar uyku kalitesini bozarken uyku kalitelerinin bozulması da bu alışkanlıkları tetikleyebilmektedir (8,9). Özellikle gençlerin stresli oldukları dönemlerde kafein tüketimlerinin arttığı (30), sınav dönemi gibi dönemlerde bu oranın yükseldiği açıklanmaktadır (31). Üniversite öğrencilerinde alkol ve sigara kullanım oranının fazla olması ve bazı etkenlere bağlı kullanımının artması önemsenmesi gereken bir durumdur (32). Covid-19 döneminde pek çok öğrencinin stres ve anksiyete sebebiyle sigara ve alkol kullanımının arttığı (33), başka bir çalışmada ise hemşirelik öğrencilerinde bu süreçte uyku kalitesinin etkilendiği, sigara kullanımında değişiklik olmazken alkol kullanımının arttığı açıklanmıştır (34). Bu çalışmada sigara kullanımı ile ilgili bir farklılık bulunmasa da daha kısa süre uyuyanlarda sigara kullananların oranı fazladır. Covid-19 sürecinde yaşanan ani rutin değişikliği, sağlık ve gelecekle ilgili belirsizlik durumu, stres ve kaygı öğrencilerin sigara içme isteğini artırmış, sigara kullananlar uykuya daha az zaman ayırmış ve uyumadığı zamanı da sosyal medya/internet vs ile doldurmaya çalışmış olabilir.

Sonuç

Çalışmamızda salgın döneminde evde kalmak zorunda olan hemşirelik öğrencilerinde uyku kalitesinin kötü olduğu, sosyo demografik özelliklerinin uyku kalitesinde direkt etkisinin olmadığı, alışkanlıkların etkilediği sonucuna varılmıştır. Uyku kalitesi ve sosyal media kullanımı/bilgisayar oyunu oynama durumunun uyku kalitesini etkilediği, bu etkilenmenin öznel uyku kalitesi, uyku latensi, gündüz işlev bozuklu alt boyutları ve ölçek toplam puanında anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin uyku düzeni ve kalitesinin önemi hakkında farkındalıklarının artırılması ve uyku düzeni ve kalitesine yönelik randomize kontrollü çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- 1- WHO. (2020a). *Coronavirus disease (Covid-19) pandemic*. <https://doi.org/Erişim tarihi: 30.04.2020> <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- 2- Yuen KS, Ye ZW, Fung SY, Chan CP, Jin DY. SARS-CoV-2 and COVID-19: The most important research questions. *Cell Biosci*, 2020, 10(40), 40. <https://doi.org/10.1186/s13578-020-00404-4>
- 3- WHO. (2020b). *Global research on coronavirus disease (COVID-19)*. Erişim tarihi: 28.04.2020. <https://doi.org/Erişim adresi: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/global-research-on-novel-coronavirus-2019-ncov>
- 4- Hamza CA, Ewing L, Heath NL, Goldstein AL. When social isolation is nothing new: A longitudinal study psychological distress during COVID-19 among university students with and without preexisting mental health concerns. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 2020, <https://doi.org/10.1037/cap0000255>
- 5- Arima M, Takamiya Y, Furuta A, Siriratsivawong K, Tsuchiya S, Izumi M. Factors associated with the mental health status of medical students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Japan. *BMJ Open*, 2020, 10(12), e043728. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-043728>
- 6- Lee SM, So WY, Youn HS. Importance-Performance Analysis of Health Perception among Korean Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*, 2021, 18(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph18031280>
- 7- Mosanya M. Buffering Academic Stress during the COVID-19 Pandemic Related Social Isolation: Grit and

Growth Mindset as Protective Factors against the Impact of Loneliness. *Int J Appl Posit Psychol*, 2020, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00043-7>

8- Tasnim R, Islam MS, Sujan MSH, Sikder MT, Potenza MN. Suicidal ideation among Bangladeshi university students early during the COVID-19 pandemic: Prevalence estimates and correlates. *Child Youth Serv Rev*, 2020, 119, 105703. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105703>

9- İlhan Alp S, Deveci M, Erdal B, Akalin RB, Terzi D. Coronavirüs Hastalığı 2019 (Covid 19) Döneminde Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi Ve İnsomni Şiddeti. *Namik Kemal Tıp Dergisi*, 2020, <https://doi.org/10.37696/nkmj.752847>

10- Xie Z, Chen F, Li WA, Geng X, Li C, Meng X, Feng Y, Liu W, Yu F. A review of sleep disorders and melatonin. *Neurol Res*, 2017, 39(6), 559-565.

11- İyigün G, Aygün E, Kırmızıgül B, Öksüz S, Özdi A, Malkoç M. Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *JOURNAL OF EXERCISE THERAPY AND REHABILITATION*, 2017, 4(3), 125-133.

12- Erol S, Demirel İ. The relationship between physical activity levels and insomnia of university students and their psychological well-being. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2020, 11(3), 201-211. <https://doi.org/10.14744/phd.2020.46547>

13- Yükseköğretim Kurulu. (2021a). Hemşirelik Fakülteleri. <https://doi.org/https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-bolum.php?b=10248>. Erişim tarihi: 02.02.2021

14- Yükseköğretim Kurulu. (2021b). Hemşirelik Yüksek Okul. <https://doi.org/https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-bolum.php?b=20040>. Erişim tarihi: 02.02.2021

15- Yükseköğretim Kurulu. (2017). Hemşirelik Lisans Eğitimi Çalıştayı. https://doi.org/https://www.yok.gov.tr/Documents/Yayinlar/Yayinlarimiz/Hemşirelik_Lisans_Egitimi_Calistayi_Sonuc_Raporu.pdf. Erişim tarihi: 03.02.2021

16- Özdamar K. Modern Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Nisan Kitabevi* 3. Baskı, 2017, 106-109

17- Sümbüloğlu K, Sümbüloğlu V. *Biyoistatistik* 12. Baskı. Hatiboğlu Yayınevi Ankara, 2007, 255-256

18- Aristovnik A, Keržič D, Ravšelj D, Tomažević N, Umek L. Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective. *Sustainability*, 2020, 12(20). <https://doi.org/10.3390/su12208438>

19- Lee C M, Cadigan JM, Rhew IC. Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems.

J Adolesc Health, 2020, 67(5), 714-717. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>

20- Buysse D, Reynolds C, Monk T, Berman S, Kupfer D. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 1988, 28, 193-213. <https://doi.org/https://www.fironline.com/pittsburgh-uyku-kalite/>

21- Ağargün M, Kara H, Anlar Ö. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi'nin geçerliliği ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi Türk Psikiyatri Dergisi*, 1996, 7(2), 121-129. <https://doi.org/http://www.turkpsikiyatri.com/default.aspx?modul=turkceOzet&gFPrkMakale=210>

22- Equator. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) 2019, Statement: guidelines for reporting observational studies. <https://doi.org/https://www.equator-network.org/reporting-guidelines/strobe/>. Erişim tarihi: 10.12S.2019.

23- Karaçam Z. STROBE Gözlemsel Araştırmalarda Yazım Standardizasyonu. 2018, Ankara Nobel Tıp Kitabevi, Ankara.

24- von Elm E, Altman DG, Egger M, Pocock SJ, Gøtzsche PC, Vandenbroucke JP. The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) Statement: guidelines for reporting observational studies. *Int J Surg*, 2014, 12(12), 1495-1499.

25- Kocurk Dalcalı B, Durgun H, Tas AS. Anxiety levels and sleep quality in nursing students during the COVID-19 pandemic. *Perspect Psychiatr Care*, 2021, 57(4), 1999-2005. <https://doi.org/10.1111/ppc.12839>

26- El Refay AS, Hashem SA, Mostafa HH, Kamel IH, Sherif LS. Sleep quality and anxiety symptoms in Egyptian children and adolescents during COVID-19 pandemic lockdown. *Bull Natl Res Cent*, 2021, 45(1), 134. <https://doi.org/10.1186/s42269-021-00590-2>

27- Sumen A, Evgin D. Social Media Addiction in High School Students: A Cross-Sectional Study Examining Its Relationship with Sleep Quality and Psychological Problems. *Child Indic Res*, 2021, 14(2265-2283), 1-19.

28- Roy D, Tripathy S, Kar SK, Sharma N, Verma SK, Kaushal V. Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian J Psychiatr*, 2020, 51, 102083. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>

29- Liu CH, Zhang E, Wong GTF, Hyun S, Hahm HC. Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic: Clinical implications for U.S. young adult mental health. *Psychiatry Res*, 2020, 290, 113172. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>

30- Küçükkömürler S, Kurt N. Adölesanlarda Kafein Tüketimi (Caffeine Consumption in Adolescents). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2018, 6(3), 111-124. <https://doi.org/10.21325/jotags.2018.242>

31- Erçim R, Köse H, Budak Y, Yıldırım H. Üniversite Öğrencilerinin Sınav Dönemi Öncesi, Sırası ve Sonrasında Depresyon, Anksiyete ve Stres Durumu ile Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişimin İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniv. Sağ. Bil. Enst. Derg.*, 2020, 5(3), 133-143. <https://doi.org/https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1144824>

32- Yılmaz G, İbiş S, Aktuğ Z. Üniversite Öğrencilerinin Sigara, Alkol ve Uyuşturucu madde Kullanma Durumları Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2020, 2(2), 73-80. <https://doi.org/https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1093290>

33- Clay JM, Parker MO. Alcohol use and misuse during the COVID-19 pandemic: a potential public health crisis? *The Lancet Public Health*, 2020, 5(5). [https://doi.org/10.1016/s2468-2667\(20\)30088-8](https://doi.org/10.1016/s2468-2667(20)30088-8)

34- Romero-Blanco C, Rodriguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernandez ML, Prado-Laguna MDC, Hernandez-Martinez A. Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown. *Int J Environ Res Public Health*, 2020, 17(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph17145222>