




Original Article / Araştırma Makalesi

**COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN UYKU
DÜZENLERİ, PSİKOLOJİK DURUMLARI VE EGZERSİZ YAPMA
DURUMLARININ İNCELENMESİ**

**Examination of Sleep Pattern, Psychological Status and Exercise Making Status of
Nursing Students during COVID-19 Outbreak**

Cevriye YÜKSEL KAÇAN¹  Aysel ÖZDEMİR²  Eda ÜNAL³ 
^{1,2}Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Bursa
³Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa

Geliş Tarihi / Received: 09.04.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 08.08.2021

ÖZ

Çalışmanın amacı, COVID-19 salgını sürecinde hemşirelik öğrencilerinin uyku düzeni, psikolojik durum ve egzersiz yapma durumlarının incelenmesidir. Retrospektif ve Tanımlayıcı türde planlanan araştırmanın evrenini bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesinde Halk Sağlığı Hemşireliği dersi alan 3. sınıf hemşirelik öğrencilerinin bakım planı veri toplama formları oluşturmuştur (N=155). Eksiksiz doldurulmuş 126 formun incelenmesiyle çalışma tamamlanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, frekans analizi ve Ki-kare testi kullanılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.52±1.47 yıl ve %84.1'i kadındır. Öğrenciler COVID-19 sürecinde en fazla rutin uyuma-uyanma saatlerinin değiştiğini (%91.3) ve aile üyeleri/arkadaşların hastalanmasından ve kayıbdan korktuklarını (%96.0) ifade etmiştir. Öğrencilerin sadece %31'inin haftada en az 3 gün yarım saat spor veya düzenli fiziksel egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Uyku düzeninin olumsuz etkilenmesi, rutin uyuma ve uyanma saatinin değişmesi, kaliteli uyku uyuyamama, stresli hissetme ve karşılaşılan olaylara abartılı tepkiler verme sorunlarının kadın öğrencilerde daha fazla bulunması istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.05). COVID-19 sürecinde öğrencilerin stresli hissettiği, uyku düzenlerinin kötü etkilendiği ve evde karantina sürecinde düzenli egzersiz yapmadıkları belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: COVID-19, Egzersiz, Öğrenciler, Stres, Uyku.

ABSTRACT

The purpose of the research is to examine the sleep pattern, psychological status and exercise making status of nursing students during the COVID-19 outbreak. The universe of the study, which has been planned as a retrospective and descriptive type, has been consisted of the care plan data collection forms of the 3rd year nursing students who took the Public Health Nursing course in a health sciences faculty of a university (N=155). The study has been completed by examining 126 forms that were filled completely. In the analysis of the data; descriptive statistics, frequency analysis and Chi Square test have been used. The average age of the students is 21.52±1.47 years and 84.1% of them are women. Students have stated that during the COVID-19 process, the routine sleeping-waking hours changed the most (91.3%) and they feared of getting sick and losing family members/friends (96.0%). It has been determined that only 31% of the students did sports or regular physical exercise for half an hour at least 3 days a week. It is statistically significant that female students have more problems with; negative effects on sleep patterns, changes in routine sleeping and waking times, not getting quality sleep, feeling stressed and overreacting to events (p<0.05). It has been determined that during the COVID-19 process students feel stressed, their sleep patterns are badly affected and they do not exercise regularly during the quarantine process at home.

Keywords: COVID-19, Exercise, Sleep, Stress, Students.

GİRİŞ

İlk kez Aralık 2019’da Çin’in Hubei eyaleti Wuhan kentinde ortaya çıkan COVID-19 virüsü, dünya genelinde yaşamı ciddi düzeyde tehdit etmeye devam eden ve yüksek derecede bulaştırıcılığa sahip olan bir virüstür (Kara, Demirkan, ve Ünal, 2020; Üstün ve Özçiftçi, 2020). 30 Ocak 2020’de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından, COVID-19 salgınının halk sağlığı açısından uluslararası endişe ve acil durum oluşturduğu açıklanmış, 11 Mart 2020 itibariyle de pandemi ilan edilmiştir (Dhama vd., 2020; WHO, 2020). COVID-19 hakkında var olan bilgiler her gün değişirken, hastalığın hızlı bulaşma şekli, hasta ve ölüm sayılarının sürekli artması sebebiyle var olan panik ve endişe bir tür korkuya dönüşmüş durumdadır (Üstün ve Özçiftçi, 2020). Halkın ruh sağlığı üzerinde ciddi bir etki yaratan COVID-19, uyku problemlerini de beraberinde getirmiştir (Gao, Ping, ve Liu, 2020; Huang ve Zhao, 2020).

Literatürde salgınların birtakım psikolojik problemlerle ilişkili olduğu ve bu konuda birtakım sorunları beraberinde getirdiği bilinmektedir (Bao, Sun, Meng, Sji, ve Lu, 2020; Rajkumar, 2020). COVID-19 salgını nedeniyle de bireylerde sosyal, duygusal, psikosomatik, bilişsel ve davranışsal tepkiler görülmeye başlanmıştır (Huang ve Zhao, 2020). Literatürde COVID-19 salgınının stres ve panik bozukluktan depresyona kadar geniş bir yelpazede psikolojik-psikiyatrik problemlere yol açtığı rapor edilmiştir (Qiu vd., 2020). Ruh sağlığı çalışanları örgütleri, bireylerin gösterdiği bu tepkileri azaltmaya ve etkilenen toplumu psikolojik olarak desteklemek için kaynaklar üretmeye başlamışlar ve birtakım öneriler getirmişlerdir (Çaykuş ve Mutlu Çaykuş, 2020). Bunlardan bir tanesi de düzenli uykudur. Düzenli ve yeterli uyumanın önemi sıklıkla vurgulanmakta, uyku-bağışıklık sistemi ilişkisinin incelendiği çalışmalarda uzun süreli uykusuzluğun bağışıklık sisteminin bozulmasına ve enfeksiyon oluşumunun kolaylaşmasına neden olduğu bilinmektedir (Zerrin, 2020). Fakat bu dönemde tüm zamanı evde geçirmek, sosyal yaşamdan uzaklaşmak, belirsizlik ve günlük yaşamın işleyişindeki değişiklikler uykuya dalmada güçlük ve sık uyanma gibi sorunlara neden olabilmektedir (Huang ve Zhao, 2020). Uyku sorunları, halihazırda var olan stres ve kaygı düzeyinin artmasına yol açarken, benzer şekilde stresli durumlar karşısında uyku alışkanlıklarında olumsuz değişiklikler ortaya çıkabilmektedir (Ankara Üniversitesi, 2020).

Dünya genelinde uygulanan sokağa çıkma kısıtlamaları ve sosyal mesafe uygulaması, bireyleri ev ortamlarında kısıtlı bir yaşam sürmeye zorlamıştır (Fong vd., 2020; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). COVID-19 salgınının ülkelere göre farklı yayılma hızı göstermesi nedeniyle, kısıtlılık sürecinden çıkma süresi de netlik gösterememiştir (Akyol ve Başkan, 2020). Dış ortam aktivitelerinin kısıtlanması, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz de dahil olmak üzere bireylerin

rutin günlük faaliyetlerinde değişikliklere neden olmuştur (Chen, Mao, Nassis, Ainsworth, ve Li, 2020). Evde hareketsiz kalan bireylerde, enerji düşüklüğünün akabinde kilo artışı da kaçınılmaz hale gelmiştir (Uzdil, Kaya, ve Çakıroğlu, 2021). Türkiye’de bazı üniversitelerin spor bilimleri fakülteleri, toplumun fiziksel ve ruhsal sağlığını desteklemeyi düşünerek çeşitli yollarla (online yayın, video vb.) egzersiz programları geliştirmiş ve egzersizin önemine dikkat çekmiştir (Akyol ve Başkan, 2020). Çünkü egzersiz, hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı doğrudan etkileyen ve çoğu kronik hastalığın yönetiminde etkili bir terapi yaklaşımıdır (Jimenez-Pavon, Carbonell-Baeza, ve Lavie, 2020). Bu nedenle, karantina sürecinde insanların yaşam tarzını tamamen kesintiye uğratmamak veya değiştirmemek ve evde aktif bir yaşam tarzı sürdürmek, toplumun sağlığı için çok önemlidir (Fletcher, Landolfo, Niebauer, ve Lavie, 2018).

Salgın nedeniyle tüm dünyada birçok alanda yaşanan problemlerin başında gelen konulardan birisi de eğitimidir. Literatüre bakıldığında geçmiş yıllarda yaşanan salgınlarda da salgın sürecini yönetebilmek adına yapılan ilk müdahalelerden biri eğitim kurumlarının kapatılması olmuştur (Hens vd., 2009; Kürtüncü ve Kurt, 2020). COVID-19 salgınında da tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de alınan ilk önlemlerden birisi eğitim kurumlarını kapatmak olmuştur. 26 Mart 2020 tarihinde salgın nedeniyle YÖK (Yüksek Öğretim Kurumu) tarafından 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında yüz yüze ders yapılmayacağı duyurulmuş ve eğitimde online sisteme geçilmiştir (YÖK, 2020). Bu bağlamda öğrencilerin mağdur olmasını önlemek adına uzaktan eğitim hızlı bir şekilde hayata geçirilmiş, bu durum sürece yabancı olan hem öğrenciler hem de akademisyenler için birtakım problemleri beraberinde getirmiştir (Kürtüncü ve Kurt, 2020; Owusu-Fordjour, Koomson, ve Hanson, 2020). Bu problemlerin öğrencilerin stres düzeylerini artırabileceği, uyku düzenlerinde bozulmaya neden olabileceği ve evde karantina uygulamasının öğrencilerdeki hareket miktarını azaltabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı, COVID-19 salgını sürecinde hemşirelik öğrencilerinin uyku düzeni, psikolojik durum ve egzersiz yapma durumlarının incelenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tasarımı: Retrospektif ve Tanımlayıcı türde bir çalışmadır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi: Araştırmanın evrenini, 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında bir devlet üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü’nde öğrenim gören ve Halk Sağlığı Hemşireliği dersi alan 3. sınıf hemşirelik öğrencilerinin bakım planı veri toplama formları oluşturmuştur (N=155). Çalışmada tüm öğrencilerin formları çalışma kapsamına alınmıştır. Derse devamsız olan 2 öğrencinin ve veri

toplama formunu yarım bırakarak doldurmayan 27 öğrencinin formu çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır. Toplamda 126 veri formunun incelenmesi ile çalışma tamamlanmış ve evrenin %81'ine ulaşılmıştır (n=126).

Araştırmanın Uygulanması: Üniversite öğrencileri, salgın nedeniyle 26.03.2020 tarihinde YÖK tarafından uzaktan eğitim sürecine geçirilmişlerdir. Bu süreçte YÖK, saha uygulaması yapamayacak olan uygulamalı eğitim veren bölümler için, saha uygulaması değerlendirmesi yerine geçmek üzere öğrencilere ödev verilmesi ve bu ödevlerin, öğrencilerin saha uygulaması notu olarak değerlendirilmesini önermiştir (YÖK, 2020). Bu nedenle öğrencilere, Halk Sağlığı Hemşireliği saha uygulama değerlendirmesi kapsamında, COVID-19 sürecinde uyku, egzersiz ve psikolojik durum değerlendirmesi ile ilgili araştırmacılar tarafından literatür taranarak oluşturulan veri toplama formları gönderilerek, kendilerine bu formlar doğrultusunda bakım planı yapmaları istenmiştir. Öğrenciler veri toplama formlarını ve bakım planlarını mail yoluyla sorumlu araştırmacıya iletmışlerdir.

Veri Toplama Araçları: İncelenen formlar, öğrencilerin bakım planlarının değerlendirilmesi için araştırmacılar tarafından literatür taranarak oluşturulan sosyo-demografik veri toplama formu ile (10 soru), uyku düzeni (10 soru), psikolojik durum (13 soru) ve evde karantina sürecinde egzersiz yapma durumunu (10 soru) inceleyen sorulardan oluşmaktadır (Fletcher vd., 2018; Huang ve Zhao, 2020; Kandemir ve Atak, 2020; Qiu vd., 2020; Sleep Foundation, 2020; Şentürk ve Doğan, 2018; Yetim, 2005; Zerrin, 2020).

İstatistiksel Analiz: Araştırmanın verileri, çalışmanın yapıldığı üniversitenin lisanslı SPSS 23.0 (IBM paket programı) istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir (Bursa Uludağ Üniversitesi Bilgi İşlem Daire Başkanlığı, 2021). Veriler; tanımlayıcı istatistikler, frekans analizi ve Ki Kare testi kullanılarak değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Çalışmanın bağımlı değişkenleri; “uyku durumu”, “psikolojik durum” ve “evde karantina sürecinde egzersiz yapma durumu”dur. Bağımsız değişkenleri ise cinsiyet, ekonomik durum algısı ve evde kronik hastalığı olan bireylerin varlığı değişkenleridir. COVID-19 salgınının birinci dalgasında, özellikle evde karantina sürecinin başlamasıyla, kadınların sorumluluklarının artması, ekonominin olumsuz etkilenmesi ve özellikli grup olarak kronik hastalığı olan bireylerin birincil risk grubu içinde olması gerçekleri, bu üç değişkenin çalışmanın bağımsız değişkeni olarak seçilmesinde etkili olmuştur.

Araştırmanın Etik Yönü: Çalışmanın yapılabilmesi için T.C. Sağlık Bakanlığı'ndan 12 Haziran 2020 tarihli çalışma izni, çalışmanın yapıldığı üniversitenin Sağlık Bilimleri Araştırma

ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 1 Temmuz 2020 tarihli ve 2020/05-01 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.52 ± 1.47 yıl, %84.1'i kadın ve %81.7'sinin ekonomik durum algısı orta düzeydeydi. Öğrencilerin %73.8'i Marmara Bölgesi'nde, %56'sı ilçe merkezinde ikamet etmekteydi. Konut yapısı olarak %59.5'inin konut yapısı apartman, %59.5'inin evinde herkesin kendine ait odası bulunmakta ve %66.7'sinin evi sosyal mesafeyi koruyacak düzendeydi. Çalışmaya katılan öğrencilerin %45.2'sinin evinde kronik hastalığı olan birey bulunurken öğrencilerin %10'u sürekli ilaç kullanmak zorundaydı. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı (n=126)

Özellikler	n	%	X ± SD
Yaş	126	100	21.52±1.47
Cinsiyet			
Kadın	106	84.1	
Erkek	20	15.9	
Ekonomik Durum Algısı			
Orta	103	81.7	
İyi	23	18.3	
Yaşadığınız bölge			
Marmara Bölgesi	93	73.8	
Ege Bölgesi	7	5.6	
Akdeniz Bölgesi	1	0.8	
İç Anadolu Bölgesi	6	4.8	
Karadeniz Bölgesi	5	4.0	
Doğu Anadolu Bölgesi	6	4.8	
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	6	4.8	
Yurt dışı	2	1.6	
Yaşadığınız konutun yapısı nedir?			
Müstakil	51	40.5	
Apartment	75	59.5	
Ailece nerede ikamet ediyorsunuz?			
İl merkezi	52	41.3	
İlçe merkezi	58	46.0	
Köy	16	12.7	
Evde herkesin kendine ait odası var mı?			
Evet	75	59.5	
Hayır	51	40.5	
Evinizde ortak yaşam alanlarınız sosyal mesafeyi koruyacak düzende mi?			
Evet	84	66.7	
Hayır	42	33.3	
Evinizde kronik hastalığı olan birey var mı?			
Evet	57	45.2	
Hayır	69	54.8	
Sürekli kullanmak zorunda olduğunuz ilaç var mı?			
Evet	10	7.9	
Hayır	116	92.1	
Toplam	126	100.0	

Salgın sürecinde öğrencilerin uyku düzeninde oluşan değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevaplar incelendiğinde; en çok rutin uyuma-uyanma saatlerinin değiştiği (%91.3) belirlenmiştir. Salgın sürecinde öğrencilerin psikolojik durumlarında oluşan değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevaplar incelendiğinde; bu süreçte en çok aile üyeleri/arkadaşların hastalanmasından ve kaybindan korktukları belirlenmiştir (%96.0). Öğrencilerin evde karantina sürecinde egzersiz yapma durumundaki değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevaplar incelendiğinde; sadece %31'inin haftada en az 3 gün yarım saat spor veya düzenli fiziksel egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Öğrencilerin COVID-19 salgını sürecinde uyku düzeni, psikolojik durum ve evde karantina sürecinde egzersiz yapma durumundaki değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevapların dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin, COVID-19 Salgını Sürecinde Uyku Düzeninde, Psikolojik Durumunda ve Evde Karantina Sürecinde Egzersiz Yapma Durumundaki Değişikliklere İlişkin Yargılara Verdikleri Cevapların Dağılımı

Yargılar	Kişi Sayısı n (%)	
	Evet	Hayır
COVID-19 Salgını Sürecinde Uyku Düzenindeki Değişikliklere İlişkin Yargılar		
Salgın nedeniyle uyku düzenim olumsuz etkilendi	104 (82.5)	22 (17.5)
Salgın nedeniyle uykuya dalmakta zorlanıyorum	70 (55.6)	56 (44.4)
Salgın nedeniyle geceleri sık sık uyanıyorum	30 (23.8)	96 (76.2)
Salgın nedeniyle ne kadar uyusam da dinlenemiyorum	69 (54.8)	57 (45.2)
Salgın nedeniyle kötü rüyalar. kabuslar görüyorum	34 (27.0)	92 (73.0)
Salgın nedeniyle uyku öncesi alışkanlıklarımı gerçekleştiriyemiyorum	58 (46.0)	68 (54.0)
Salgın nedeniyle uykumu sürdürmekte ve derin uykuya dalmakta zorlanıyorum	56 (44.4)	70 (55.6)
Salgın nedeniyle rutin uyuma saatim değişti	115 (91.3)	11 (8.7)
Salgın nedeniyle rutin uyanma saatim değişti	115 (91.3)	11 (8.7)
Salgın nedeniyle kaliteli uyku uyuyamıyorum	91 (72.2)	35 (27.8)
COVID-19 Salgını Sürecinde Psikolojik Durumdaki Değişikliklere İlişkin Yargılar		
Salgın nedeniyle stresli hissediyorum	113 (89.7)	13 (10.3)
Salgın nedeniyle ölüm korkusu yaşıyorum	48 (38.1)	78 (61.9)
Salgın nedeniyle aile üyeleri/arkadaşlarımdan hastalanmasından korkuyorum	121 (96.0)	5 (4.0)
Salgın nedeniyle aile üyeleri/arkadaşlarımdan birini kaybetmekten korkuyorum	121 (96.0)	5 (4.0)
Salgın nedeniyle kendi sağlığımla ilgili endişeler duyuyorum	91 (72.2)	35 (27.8)
Salgın nedeniyle yaşamımın kısıtlanmasından ötürü öfke duyuyorum	79 (62.7)	47 (37.3)
Salgın nedeniyle gelecek kaygıları yaşıyorum	105 (83.3)	21 (16.7)
Salgın nedeniyle kendimi huzursuz ve öfkeli hissediyorum	95 (75.4)	31 (24.6)
Salgın nedeniyle karşılaştığım olaylara abartılı tepkiler veriyorum	53 (42.1)	73 (57.9)
Salgın nedeniyle kendimi çaresiz hissediyorum	77 (61.1)	49 (38.9)
Salgın nedeniyle dikkatimi toplamada ve yoğunlaşmada zorluk yaşıyorum	96 (76.2)	30 (23.8)
Salgın nedeniyle hayatımdaki problemlerle baş etmekte zorlanıyorum	71 (56.3)	55 (43.7)
Salgın sürecinin getirdiği yükümlülükler nedeniyle yorgun/bitkin hissediyorum	100 (79.4)	26 (20.6)
COVID-19 Salgını Sürecinde Uygulanan Evde Karantina Uygulamasında Egzersiz Yapma Durumundaki Değişikliklere İlişkin Yargılar		
Hareket miktarımı artıracak davranışlarda bulundum	69 (54.8)	57 (45.2)
Zorunlu durumlarda. kısa mesafelere ulaşım için toplu taşıma kullanmayı tercih ettim	117 (92.9)	9 (7.1)
Bina içinde asansör kullanmak yerine yürümeyi tercih ettim	106 (84.1)	20 (15.9)

Haftada en az 3 gün yarım saat spor veya düzenli fiziksel egzersiz yaptım	39 (31.0)	87 (69.0)
Görsel/işitsel/sosyal medyadan spor programlarını takip ettim	50 (39.7)	76 (60.3)
Müzik dinleyerek dans ettim	69 (54.8)	57 (45.2)
Televizyon izlerken esneme hareketleri yaptım	36 (28.6)	90 (71.4)
Gün içinde en az 10.000 adım attım (kısa yürüyüşler ve ya ev içi hareket)	32 (25.4)	94 (74.6)
Aile bireyleri ile düzenli fiziksel egzersiz zamanları oluşturdum	29 (23.0)	97 (77.0)
Yoga-meditasyon gibi rahatlama egzersizleri yaptım	32 (25.4)	94 (74.6)

Öğrencilerin COVID-19 salgını sürecinde uyku düzenlerinde oluşan değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevaplar, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; uyku düzeninin olumsuz etkilenmesi, rutin uyuma ve uyanma saatinin değişmesi ve kaliteli uyku uyuyamama sorunları kadın öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Ekonomik durum algısı değişkenine göre yapılan istatistiksel değerlendirmede, ekonomik durum algısı orta düzeyde olan öğrencilerin uyku düzeninin olumsuz etkilenmesi ve kaliteli uyku uyuyamama sorunları daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Evinizde kronik hastalığı olan birey var mı?” değişkeni ile yapılan istatistiksel değerlendirmede, istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin, COVID-19 salgını sürecinde uyku düzenindeki değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevapların seçilen bazı sosyo-demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin, COVID-19 Salgını Sürecinde Uyku Düzenindeki Değişikliklere İlişkin Yargılara Verdikleri Cevapların Seçilen Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

COVID-19 Salgınının Uyku Düzeninde Yarattığı Değişikliklere İlişkin Yargılar	Sosyo-Demografik Değişkenler								
	Cinsiyet			Ekonomik Durum Algısı			Evinizde kronik hastalığı olan birey var mı?		
	Kadın n (%)	Erkek n (%)	Test $X^2; p$	Orta n (%)	İyi n (%)	Test $X^2; p$	Evet n (%)	Hayır n (%)	Test $X^2; p$
Salgın nedeniyle uyku düzenim olumsuz etkilendi									
Evet	90 (84.9)	14 (70.0)	2.594; 0.007	86 (83.5)	18 (78.3)	0.357; 0.005	46 (80.7)	58 (84.1)	0.243;
Hayır	16 (15.1)	6 (30.0)		17 (16.5)	5 (21.7)		11 (19.3)	11 (15.9)	0.622
Salgın nedeniyle uykuya dalmakta zorlanıyorum									
Evet	61 (57.5)	9 (45.0)	1.066; 0.302	59 (57.3)	11 (47.8)	0.677; 0.411	31 (54.4)	39 (56.5)	0.058;
Hayır	45 (42.5)	11 (55.0)		44 (42.7)	12 (52.2)		26 (45.6)	30 (43.5)	0.810
Salgın nedeniyle geceleri sık sık uyanıyorum									
Evet	25 (23.6)	5 (25.0)	0.018; 0.892	26 (25.2)	4 (17.4)	0.676; 0.411	11 (19.3)	19 (27.5)	1.181;
Hayır	81 (76.4)	15 (75.0)		77 (74.8)	19 (82.6)		46 (80.7)	50 (72.5)	0.277
Salgın nedeniyle ne kadar uyusam da dinlenemiyorum									
Evet	60 (56.6)	9 (45.0)	0.910; 0.340	56 (54.4)	13 (56.5)	0.035; 0.851	26 (45.6)	43 (62.3)	3.516;
Hayır	46 (43.4)	11 (55.0)		47 (45.6)	10 (43.5)		31 (54.4)	26 (37.7)	0.041
Salgın nedeniyle kötü rüyalar. kabuslar görüyorum									
Evet	30 (28.3)	4 (20.0)	0.620; 0.431	28 (27.2)	6 (26.1)	0.012; 0.914	18 (31.6)	16 (23.2)	1.112;
Hayır	76 (71.7)	16 (80.0)		75 (72.8)	17 (73.9)		39 (68.4)	53 (76.8)	0.292
Salgın nedeniyle uyku öncesi alışkanlıklarımı gerçekleştiremiyorum									
Evet	52 (49.1)	6 (30.0)	2.535; 0.117	46 (44.7)	12 (52.2)	0.426; 0.514	23 (40.4)	35 (50.7)	1.352;
Hayır	54 (50.9)	14 (70.0)		57 (55.3)	11 (47.8)		34 (59.6)	34 (49.3)	0.245
Salgın nedeniyle uykumu sürdürmekte ve derin uykuya dalmakta zorlanıyorum									
Evet	47 (44.3)	9 (45.0)	0.003; 0.957	45 (43.7)	11 (47.8)	0.130; 0.719	27 (47.4)	29 (42.0)	0.360;
Hayır	59 (55.7)	11 (55.0)		58 (56.3)	12 (52.2)		30 (52.6)	40 (58.0)	0.548
Salgın nedeniyle rutin uyuma saatim değişti									
Evet	98 (92.5)	17 (85.0)	1.173; 0.002	94 (91.3)	21 (91.3)	0.000; 0.995	53 (93.0)	62 (89.9)	0.389;
Hayır	8 (7.5)	3 (15.0)		9 (8.7)	2 (8.7)		4 (7.0)	7 (10.1)	0.533
Salgın nedeniyle rutin uyanma saatim değişti									
Evet	98 (92.5)	17 (85.0)	1.173; 0.002	94 (91.3)	21 (91.3)	0.000; 0.995	54 (94.7)	61 (88.4)	1.640;
Hayır	8 (7.5)	3 (15.0)		9 (8.7)	2 (8.7)		3 (5.3)	8 (11.6)	0.200

Salgın nedeniyle kaliteli uyku uyuyamıyorum

Evet	78 (73.6)	13 (65.0)	0.595; 0.032	75 (72.8)	16 (69.6)	0.098; 0.015	40 (70.2)	51 (73.9)	0.217;
Hayır	28 (26.4)	7 (35.0)		28 (27.2)	7 (30.4)		17 (29.8)	18 (26.1)	0.641

X²: Chi Square Testi

Salgın sürecinde öğrencilerin psikolojik durumlarındaki değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevaplar ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde; stresli hissetme ve karşılaşılan olaylara abartılı tepkiler verme sorunları kadın öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Ekonomik durum algısı değişkenine göre yapılan istatistiksel değerlendirmede; ekonomik durum algısı orta düzeyde olan öğrencilerin; stresli hissetme, aile üyeleri/arkadaşlardan birinin hastalanması/kaybedilmesi korkusu, yaşamın kısıtlanmasından ötürü öfke duyma ve gelecek kaygıları yaşama durumları daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). “Evinizde kronik hastalığı olan birey var mı?” değişkeni ile yapılan istatistiksel değerlendirmede; evlerinde kronik hastalığı olan birey bulunan öğrencilerin, aile üyeleri/arkadaşlardan birinin hastalanması/kaybedilmesi korkusu, gelecek kaygıları yaşama ve salgın sürecinin getirdiği yükümlülükler nedeniyle yorgun/bitkin hissetme durumları daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin, COVID-19 salgını sürecinde psikolojik durumlarındaki değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevapların seçilen bazı sosyo-demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin, COVID-19 Salgını Sürecinde Psikolojik Durumlarındaki Değişikliklere İlişkin Yargılara Verdikleri Cevapların Seçilen Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

COVID-19 Salgınının Psikolojik Durumda Yarattığı Değişikliklere İlişkin Yargılar	Sosyo-Demografik Değişkenler								
	Cinsiyet			Ekonomik Durum Algısı			Evinizde kronik hastalığı olan birey var mı?		
	Kadın n (%)	Erkek n (%)	Test $X^2; p$	Orta n (%)	İyi n (%)	Test $X^2; p$	Evet n (%)	Hayır n (%)	Test $X^2; p$
Salgın nedeniyle stresli hissediyorum									
Evet	96 (90.6)	17 (85.0)	0.514; 0.013	93 (90.3)	20 (87.0)	0.214; 0.028	52 (91.2)	61 (88.4)	0.272;
Hayır	10 (9.4)	3 (15.0)		10 (9.7)	3 (13.0)		5 (8.8)	8 (11.6)	0.602
Salgın nedeniyle ölüm korkusu yaşıyorum									
Evet	43 (40.6)	5 (25.0)	1.817; 0.178	42 (40.8)	6 (26.1)	1.795; 0.180	18 (31.6)	30 (43.5)	1.887;
Hayır	63 (59.4)	15 (75.0)		61 (59.2)	17 (73.9)		39 (68.4)	39 (56.5)	0.169
Salgın nedeniyle aile üyeleri/arkadaşlarımın hastalanmasından korkuyorum									
Evet	102 (96.2)	19 (95.0)	0.062; 0.585	100 (97.1)	21 (91.3)	1.349; 0.036	57 (100.0)	64 (92.8)	6.192;
Hayır	4 (3.8)	1 (5.0)		3 (2.9)	2 (8.7)		0 (0.0)	5 (7.2)	0.013
Salgın nedeniyle aile üyeleri/arkadaşlarımdan birini kaybetmekten korkuyorum									
Evet	102 (96.2)	19 (95.0)	0.062; 0.585	102 (99.0)	19 (82.6)	9.554; 0.002	56 (98.2)	65 (94.2)	1.453;
Hayır	4 (3.8)	1 (5.0)		1 (1.0)	4 (17.4)		1 (1.8)	4 (5.8)	0.021
Salgın nedeniyle kendi sağlığımla ilgili endişeler duyuyorum									
Evet	79 (74.5)	12 (60.0)	1.671; 0.196	77 (74.8)	14 (60.9)	1.716; 0.190	40 (70.2)	51 (73.9)	0.217;
Hayır	27 (25.5)	8 (40.0)		26 (25.2)	9 (39.1)		17 (29.8)	18 (26.1)	0.641
Salgın nedeniyle yaşamımın kısıtlanmasından ötürü öfke duyuyorum									
Evet	67 (63.2)	12 (60.0)	0.073; 0.786	60 (58.3)	19 (82.6)	5.233; 0.022	35 (61.4)	44 (63.8)	0.075;
Hayır	39 (36.8)	8 (40.0)		43 (41.7)	4 (17.4)		22 (38.6)	25 (36.2)	0.785
Salgın nedeniyle gelecek kaygıları yaşıyorum									
Evet	90 (84.9)	15 (75.0)	1.088; 0.297	90 (87.4)	15 (65.2)	5.722; 0.017	53 (93.0)	52 (75.4)	7.527;
Hayır	16 (15.1)	5 (25.0)		13 (12.6)	8 (34.8)		4 (7.0)	17 (24.6)	0.006
Salgın nedeniyle kendimi huzursuz ve öfkeli hissediyorum									
Evet	82 (77.4)	13 (65.0)	1.301; 0.254	77 (74.8)	18 (78.3)	0.127; 0.721	45 (78.9)	50 (72.5)	0.713;
Hayır	24 (22.6)	7 (35.0)		26 (25.2)	5 (21.7)		12 (21.1)	19 (27.5)	0.398

Salgın nedeniyle karşılaştığım olaylara abartılı tepkiler veriyorum									
Evet	48 (45.3)	5 (25.0)	2.989; 0.036	41 (39.8)	12 (52.2)	1.167; 0.280	26 (45.6)	27 (39.1)	0.538;0.46
Hayır	58 (54.7)	15 (75.0)		62 (60.2)	11 (47.8)		31 (54.4)	42 (60.9)	3
Salgın nedeniyle kendimi çaresiz hissediyorum									
Evet	65 (61.3)	12 (60.0)	0.012; 0.912	63 (61.2)	14 (60.9)	0.001; 0.979	36 (63.2)	41 (59.4)	0.184;
Hayır	41 (38.7)	8 (40.0)		40 (38.8)	9 (39.1)		21 (36.8)	28 (40.6)	0.668
Salgın nedeniyle dikkatimi toplamada ve yoğunlaşmada zorluk yaşıyorum									
Evet	82 (77.4)	14 (70.0)	0.481; 0.488	81 (78.6)	15 (65.2)	1.749; 0.186	45 (78.9)	51 (73.9)	0.439;
Hayır	24 (22.6)	6 (30.0)		22 (21.4)	8 (34.8)		12 (21.1)	18 (26.1)	0.508
Salgın nedeniyle hayatımdaki problemlerle baş etmekte zorlanıyorum									
Evet	61 (57.5)	10 (50.0)	0.387; 0.534	59 (57.3)	12 (52.2)	0.199; 0.656	34 (59.6)	37 (53.6)	0.462;
Hayır	45 (42.5)	10 (50.0)		44 (42.7)	11 (47.8)		23 (40.4)	32 (46.4)	0.497
Salgın sürecinin getirdiği yükümlülükler nedeniyle yorgun/bitkin hissediyorum									
Evet	85 (80.2)	15 (75.0)	0.266; 0.606	82 (79.6)	18 (78.3)	0.021; 0.885	49 (86.0)	51 (73.9)	2.842;
Hayır	21 (19.8)	5 (25.0)		21 (20.4)	5 (21.7)		8 (14.0)	18 (26.1)	0.018

X²: Chi Square Test

Salgın sürecinde uygulanan evde karantina uygulamasında egzersiz yapma durumundaki değişikliklere ilişkin yargılar ile cinsiyet ve “evinizde kronik hastalığı olan birey var mı?” değişkeni arasında yapılan istatistiksel değerlendirmede istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Ekonomik durum algısı değişkeni ile yapılan istatistiksel değerlendirmede, müzik dinleyerek dans etmek ve yoga-meditasyon gibi rahatlama egzersizleri yapmak arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Ekonomik durum algısı iyi düzeyde olan öğrencilerin müzik dinleyerek dans etme ve yoga-meditasyon gibi rahatlama egzersizleri yapma durumları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin, COVID-19 salgını sürecinde uygulanan evde karantina uygulamasında egzersiz yapma durumundaki değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri Cevapların Seçilen Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin, COVID-19 Salgını Sürecinde Uygulanan Evde Karantina Uygulamasında Egzersiz Yapma Durumundaki Değişikliklere İlişkin Yargılara Verdikleri Cevapların Seçilen Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

COVID-19 Salgınıyla Birlikte Uygulanan Evde Karantina Uygulamasının Egzersiz Yapma Durumunda Yarattığı Değişikliklere İlişkin Yargılar	Sosyo-Demografik Değişkenler								
	Cinsiyet			Ekonomik Durum Algısı			Evinizde kronik hastalığı olan birey var mı?		
	Kadın n (%)	Erkek n (%)	Test $X^2; p$	Orta n (%)	İyi n (%)	Test $X^2; p$	Evet n (%)	Hayır n (%)	Test $X^2; p$
Hareket miktarımı artıracak davranışlarda bulundum									
Evet	60 (56.6)	9 (45.0)	0.910; 0.340	53 (51.5)	16 (69.6)	2.560; 0.110	32 (56.1)	37 (53.6)	0.080;
Hayır	46 (43.4)	11 (55.0)		50 (48.5)	7 (30.4)		25 (43.9)	32 (46.4)	
Zorunlu durumlarda, kısa mesafelere ulaşım için toplu taşıma kullanmadım									
Evet	100 (94.3)	17 (85.0)	2.195; 0.138	96 (93.2)	21 (91.3)	0.101; 0.750	52 (91.2)	65 (94.2)	0.414;
Hayır	6 (5.7)	3 (15.0)		7 (6.8)	2 (8.7)		5 (8.8)	4 (5.8)	
Bina içlerinde asansör kullanmak yerine yürümeyi tercih ettim									
Evet	91 (85.8)	15 (75.0)	1.471; 0.247	88 (85.4)	18 (78.3)	0.719; 0.396	49 (86.0)	57 (82.6)	0.265;
Hayır	15 (14.2)	5 (25.0)		15 (14.6)	5 (21.7)		8 (14.0)	12 (17.4)	
Haftada en az 3 gün yarım saat spor veya düzenli fiziksel egzersiz yaptım									
Evet	32 (30.2)	7 (35.0)	0.179; 0.672	30 (29.1)	9 (39.1)	0.853; 0.356	18 (31.6)	21 (30.4)	0.019;
Hayır	74 (69.8)	13 (65.0)		73 (70.9)	14 (60.9)		39 (68.4)	48 (69.6)	
Görsel/işitsel/sosyal medyadan spor programlarını takip ettim									
Evet	39 (36.8)	11 (55.0)	2.281; 0.131	40 (38.8)	10 (43.5)	0.168; 0.682	19 (33.3)	31 (44.9)	1.764;
Hayır	67 (63.2)	9 (45.0)		63 (61.2)	13 (56.5)		38 (66.7)	38 (55.1)	
Müzik dinleyerek dans ettim									
Evet	60 (56.6)	9 (45.0)	0.910; 0.340	52 (50.5)	17 (73.9)	4.348; 0.037	34 (59.6)	35 (50.7)	1.004;
Hayır	46 (43.4)	11 (55.0)		51 (49.5)	6 (26.1)		23 (40.4)	34 (49.3)	
Televizyon izlerken esneme hareketleri yaptım									
Evet	33 (31.1)	3 (15.0)	2.383; 0.123	29 (28.2)	7 (30.4)	0.047; 0.827	14 (24.6)	22 (31.9)	0.826;
Hayır	73 (68.9)	17 (85.0)		74 (71.8)	16 (69.6)		43 (75.4)	47 (68.1)	
Gün içinde en az 10.000 adım attım (kısa yürüyüşler ve ya ev içi hareket)									
Evet	25 (23.6)	7 (35.0)	1.094; 0.296	25 (24.3)	7 (30.4)	0.366; 0.545	14 (24.6)	18 (26.1)	0.038;
Hayır	81 (76.4)	13 (65.0)		78 (75.7)	16 (69.6)		43 (75.4)	51 (73.9)	

Aile bireyleri ile düzenli fiziksel egzersiz**zamanları oluşturduğum**

Evet	26 (24.5)	3 (15.0)	0.934; 0.334	23 (22.3)	6 (26.1)	0.146; 0.702	17 (29.8)	12 (17.4)	2.717;
Hayır	80 (75.5)	17 (85.0)		80 (77.7)	17 (73.9)		40 (70.2)	57 (82.6)	0.099

Yoga, meditasyon gibi rahatlama egzersizleri**yaptım**

Evet	28 (26.4)	4 (20.0)	0.381; 0.537	20 (19.6)	12 (52.2)	9.558; 0.002	13 (22.8)	19 (27.5)	0.370;
Hayır	78 (73.6)	16 (80.0)		83 (80.6)	11 (47.8)		44 (77.2)	50 (77.5)	0.543

X²: Chi Square Test

TARTIŞMA

Salgınlar, insanoğlunun yüzyıllardır karşılaştığı stres yaratan kriz durumlarıdır. Daha önceki salgınlarla ilgili olarak yapılan çalışmalar, salgın sürecinin kişilerde, korku, stres, panik, karantinadan kaçış gibi uygunsuz davranışlara neden olduğunu rapor etmektedir (Rajkumar, 2020). Literatürde COVID-19 salgınının stres ve panik bozukluktan depresyona kadar geniş bir yelpazede psikolojik-psikiyatrik problemlere yol açtığı rapor edilmiştir (Çeti ve Ünlüönen, 2019; Rajkumar, 2020).

Çalışmamızda salgın sürecinde öğrencilerin psikolojik durumlarında oluşan değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevaplar incelendiğinde; öğrencilerin büyük bir bölümünün salgın nedeniyle stresli hissettiği (%89.7) ve en fazla, aile üyeleri/arkadaşların hastalanmasından ve kaybından korktukları (%96.0) belirlenmiştir (Tablo 2). COVID-19 salgını ve kitlesel karantina uygulaması, dünya çapında birçok kişinin yoğun stres yaşanmasına neden olmuştur (Altena vd., 2020; Jimenez-Pavon vd., 2020). Özellikle öğrenciler; okulların kapanması ile birlikte evden online eğitimlere başlamıştır. Bu süreç ile birlikte okul başarısı değerlendirme yöntemlerinin ve yıl sonu sınav uygulamalarındaki işleyişin belirsizliği, salgın nedeniyle oluşabilecek sağlık risklerinin yönetimi ve salgın süreci ile baş etme zorunluluğu, öğrencilerin yoğun stres yaşamalarına neden olmuştur (Çaykuş ve Mutlu Çaykuş, 2020; Hens vd., 2009). Çalışmamızda hemşirelik öğrencilerinin stres yaşamasında, daha önce hiç deneyimlemedikleri bir online eğitim süreci yaşamaları, online ortamda yürütülecek olan değerlendirme ölçütlerinin belirsizliği (sınav, ödev, proje vb) ve salgın nedeniyle kendileri ve yakınlarına yönelik yaşanan sağlığa ilişkin kaygılar gibi faktörlerin etkisinin olduğu düşünülmektedir. Literatürde genel olarak da stresli bir süreç olarak tanımlanan hemşirelik eğitiminin (Altıok ve Üstün, 2013; Edwards, Burnard, Bennett, ve Hebden, 2010), COVID-19 salgınının getirdiği yükümlülükler ve zorunluluklar nedeniyle online ortama çevrilmesinin, salgınla birlikte değişen yaşam tarzına uyum sağlama problemine ek olarak öğrencilerde yaşanan stresi artırmış olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda salgın sürecinde öğrencilerin psikolojik durumlarında oluşan değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevaplar ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde; stresli hissetme ve karşılaşılan olaylara abartılı tepkiler verme sorunlarının kadın öğrencilerde daha fazla olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Tablo 4). Literatürde toplumsal cinsiyet rolleri çoğu zaman kadınlar üzerinde baskı unsuru olabilmekte ve bu baskının kadınlar için bir stres kaynağı olabileceği belirtilmektedir (Koç, Haskan Avcı, ve Bayar, 2017). Türkiye’de de kadınlar birçok alanda toplumsal cinsiyet eşitsizliğine maruz

kalabilmekte; verilen kararlara uyma, duyguları gizleme, öfke ve kızgınlıklarını göstermeme baskısı yaşayabilmektedir (Gönç, 2016). Hemşireliğin geleneksel olarak bir kadın mesleği olarak görülmesi, toplumlarda bakım yükünün kadın rolü sayılması ve toplumun kadın cinsiyetine yüklediği roller nedeniyle (Yılmaz, Yaman, ve Erdoğan, 2017) kadın hemşirelik öğrencilerinin COVID-19 sürecinde daha fazla stres yaşadıklarını ifade ettikleri düşünülmektedir. Uzun süre evde karantina uygulaması sürecinde hem öğrenci sorumluluklarını yürütmenin hem de ev sorumluluklarına yardımcı olmanın, kadın öğrenciler açısından stres yaratan bir durum olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde insanların sosyo-ekonomik durumlarının ve ekonomik durum algılarının, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sürdürülmesinde, okul başarısında ve stres yönetiminde etkili bir değişken olduğu belirtilmektedir (Şentürk ve Doğan, 2018; Wang, Xing, ve Wu, 2013). Çalışmamızda ekonomik durum algısı değişkenine göre yapılan istatistiksel değerlendirmede; ekonomik durum algısı orta düzeyde olan öğrencilerin stresli hissetme, aile üyeleri/arkadaşlardan birini kaybetme korkusu, aile üyeleri/arkadaşlardan birinin hastalanması korkusu, yaşamın kısıtlanmasından ötürü öfke duyma ve gelecek kaygıları yaşama sorunlarının daha fazla olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Tablo 4). Yapılan bir çalışmada hemşirelik öğrencilerindeki en önemli stresörlerden birinin ekonomik sorunlar olduğu belirtilmiştir (Lo, 2002). Çalışmamız, literatür paralelinde, COVID-19 gibi stresli bir sürecin yönetiminde ekonomik durum algısı orta düzeyde olan öğrencilerin daha fazla stres yaşadığını göstermektedir. Bunun, salgının getirdiği ekonomik problemler dolayısıyla aile geçimini sağlayan kişilerin iş ile ilgili problem yaşıyor olmasından, aile ekonomisinin sarsılma riskinden veya hastalık sebebiyle yaşanabilecek ekonomik sıkıntıların getirebileceği endişeden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda evinde kronik hastalığı olan öğrencilerde, aile üyeleri/arkadaşlardan birinin hastalanması/ölmesi korkusu, gelecek kaygıları yaşama ve salgın sürecinin getirdiği yükümlülükler nedeniyle yorgun/bitkin hissetme sorunlarının daha fazla olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Tablo 4). COVID-19 salgınının kronik hastalığı olan ve ileri yaşta olan bireyleri daha fazla etkilemesinden ve bu kişilerdeki mortalite oranının yüksek olmasından kaynaklı yaşanan yüksek düzeyde stres ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Salgın sürecinde günlük yaşamın kesintiye uğraması, kaygı, endişe, depresyon, izole olmak, aile ve iş kaygısında artma, daha fazla süre TV, bilgisayar karşısında olmak, strese bağlı yorgunluk gibi nedenlerle uyku düzeninin bozulduğu bilinmektedir (Sleep Foundation, 2020). Çalışmamızda öğrencilerin %91.3'ü, salgın nedeniyle rutin uyuma ve uyanma saatlerinin değiştiğini ifade etmiştir (Tablo 2). Literatür incelendiğinde, stresin uyku problemlerini, uyku

problemlerinin de stresi tetiklediği rapor edilmektedir (Altena vd., 2020; Huang ve Zhao, 2020; Sleep Foundation, 2020). Stres, uyku problemlerine neden olabileceği gibi yetersiz uyku da dikkat, stres, odaklanma, öfke, kontrol kaybı gibi zihinsel ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (Huang ve Zhao, 2020; Kandemir ve Atak, 2020). Çalışmamızda öğrencilerin uyku düzenlerindeki bozulmanın COVID-19 nedeniyle oluşan stres kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Literatürde bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında korku, endişe, mutsuzluk, heyecan, öfke ve daha birçok negatif duyguyu deneyimlemesinin “normal” olduğu ve zorlu yaşam olaylarını deneyimleme durumlarında her insanın, duygulanım, uyku, beslenme gibi biyolojik rutinlerinde bozukluk yaşamasının ortak stres tepkileri olduğu belirtilmektedir (Kandemir ve Atak, 2020).

Çalışmamızda salgın sürecinde öğrencilerin uyku düzeninde oluşan değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevaplar cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; uyku düzeninin olumsuz etkilenmesi, rutin uyuma ve uyanma saatinin değişmesi ve kaliteli uyku uyuyamama sorunlarının kadın öğrencilerde daha fazla olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Tablo 3). Uyku problemleri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, kadınların erkeklerden neredeyse 2 kat daha fazla uyku problemi yaşadığı görülmektedir (Ayaz Alkaya ve Birimoğlu Okuyan, 2017; Karakaş, Gönültaş, ve Okanlı, 2017; Üstün ve Çınar Yücel, 2011). Çalışmamızda da literatür paralelinde kadın öğrencilerin daha fazla uyku problemi yaşadıkları görülmüştür. Bu sonuca, COVID-19 sürecinin yarattığı stresin ve toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle kadına yüklenen sorumlulukların uyku düzenlerinde yarattığı olumsuz etkinin neden olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada ekonomik durum algısı değişkeni ile yapılan istatistiksel değerlendirmede ise ekonomik durum algısı orta düzeyde olan öğrencilerin uyku düzeninin olumsuz etkilenmesi ve kaliteli uyku uyuyamama sorunlarının daha fazla olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Tablo 3). Bu sonuca, COVID-19 sürecinin küresel ölçekte getirdiği ekonomik problemlerin yarattığı endişe ve korkunun uyku üzerinde yarattığı olumsuz etkinin neden olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızda salgın sürecinde öğrencilerin uyku düzeninde oluşan değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevaplar ile “Evinizde kronik hastalığı olan birey var mı?” değişkeni arasında yapılan istatistiksel değerlendirmede anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 3).

Salgın nedeniyle dünya genelinde uygulanan evde karantina uygulaması, birçok kişiyi evlerinde kalmak zorunda bırakmış, bu durum da fiziksel aktivite ve egzersiz de dahil olmak üzere bireylerin rutin günlük faaliyetlerinde değişikliklere neden olmuştur (Chen vd., 2020). Türkiye’de bunun neticesinde halihazırda egzersiz yapma alışkanlığı olmayan toplumun,

günlük rutinlerindeki fiziksel aktivitelerini de kaybederek ve oldukça inaktif bir duruma geçtiği rapor edilmektedir (Caner vd., 2020). Çalışmamızda evde karantina sürecinde egzersiz yapma durumundaki değişikliklere ilişkin yargılara verdikleri cevaplar incelendiğinde; öğrencilerin sadece %31'inin haftada en az 3 gün yarım saat spor veya düzenli fiziksel egzersiz yaptığı ve %23'ünün aile bireyleri ile düzenli fiziksel egzersiz zamanları oluşturduğu belirlenmiştir (Tablo 2). Çalışma sonucumuz incelendiğinde, öğrencilerin düzenli fiziksel egzersiz yapma oranlarının düşük olduğu görülmektedir. Özellikle sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ve sağlık bilinçlerinin yüksek olmasının beklendiği hemşirelik öğrencilerinin egzersiz yapma oranlarının düşük olması, hemşire adayı olarak ileriki sağlık hizmeti sunumlarında olumsuz rol model olma riskini taşımaktadır. Ekonomik durum algısı değişkeni ile yapılan istatistiksel değerlendirmede ekonomik durum algısı iyi düzeyde olan öğrencilerin müzik dinleyerek dans etme ve yoga-meditasyon gibi rahatlama egzersizleri yapma durumları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Tablo 5). Literatürde ileri düzeydeki toplumların, sporu sosyal hayatın ayrılmaz bir parçası saydığı, gelişmekte olan toplumların ise sporun önemini kavrayamadığı ve önemsemediği belirtilmektedir (Yetim, 2005). Spor, gelişmişliğin bir ölçütü olarak da kabul edilmektedir (Yetim, 2005). Çalışma sonucumuz literatür paralelinde, egzersiz yapma durumuyla iyi ekonomik düzeyin doğru orantılı olduğunu destekler niteliktedir. Egzersiz yapma durumu ile cinsiyet ve “evinizde kronik hastalığı olan birey var mı?” değişkeni arasında yapılan istatistiksel değerlendirmede ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 5).

SONUÇ

Çalışmamız sonucunda COVID-19 salgını sürecinde öğrencilerin psikolojik durumlarının ve uyku düzenlerinin olumsuz etkilendiği; uygulanan evde karantina uygulamasında düzenli egzersiz yapma oranlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. COVID-19'un uzun vadede sonuçlarının değerlendirilmesi bakımından benzer çalışmaların daha büyük popülasyonlarda yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akyol, G., Başkan, A. H. (2020). Yeni tip koronavirüs (Covid-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 190–203.
- 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), 1–7.
- Altıok, H. Ö., Üstün, B. (2013). The stress sources of nursing students. *educational sciences: Theory & Practice*, 13(2), 747–766.

- Ankara Üniversitesi. (2020). COVID-19: Sık görülen stres tepkileri nelerdir? 10 Haziran 2020 tarihinde <https://www.ankara.edu.tr/covid-19/covid-19-sik-gorulen-stres-tepkileri-nelerdir/> adresinden erişildi.
- Ayaz Alkaya, S., Birimoğlu Okuyan, C. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ve uyku kaliteleri. dokuz eylül üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 10(4), 236–241.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Sji, J., Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *Lancet*, 22(395), 37–38.
- Bursa Uludağ Üniversitesi Bilgi İşlem Daire Başkanlığı. (2021). 10 Haziran 2020 tarihinde <https://www.uludag.edu.tr/bilgiislem> adresinden erişildi.
- Caner, G., Ünal, M., Apaydın, Z., Dağ, A., Okur, Ş., Kara, E., Bildik, C. (2020). Covid-19 hastalığı ve ev egzersizlerinin önemi. *Journal of Medical Sciences*, 1(3), 25–33.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., P., H., Ainsworth, B. E., Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104.
- Çaykuş, E. T., Mutlu Çaykuş, T. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde çocukların psikolojik dayanıklılığını güçlendirme yolları: ailelere, öğretmenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 95–113.
- Çeti, B., Ünlüönen, B. (2019). Salgın hastalıklar sebebiyle oluşan krizlerin turizm sektörü üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 22(2), 109–128.
- Dhama, K., Sharun, K., Tiwari, R., Sircar, S., Bhat, S., Malik, Y. S., ... Rodriguez-Morales, A. (2020). Coronavirus Disease 2019 – Covid-19. Preprints-Not Peer-Reviewed. 9 Haziran 2020 tarihinde <https://doi.org/10.20944/preprints202003.0001.v2> adresinden erişildi.
- Edwards, D., Burnard, P., Bennett, K., Hebden, U. (2010). A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Education Today*, 30(1), 78–84.
- Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., C., O., R., A., Lavie, C. J. (2018). Promoting physical activity and exercise: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(14), 1622–1639.
- Fong, M. W., H., G., J.Y., W., J., X., Shiu, E. Y. C., Ryu, S., Cowling, B. J. (2020). Nonpharmaceutical measures for pandemic influenza in nonhealthcare settings social distancing measures. *Emerging Infectious Diseases*, 26(5), 976-984.
- Gao, W., Ping, S., Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, 263 (2020), 292-300.
- Gönç, T. (2016). Hemşireliğin geleceği mesleğin cinsiyetsizleşmesini vadediyor mu? Erkek ve kadın hemşirelik öğrencilerinin meslek ve toplumsal cinsiyeti ilişkilendirme eğilimlerinin sosyolojik analizi. *Feminist Eleştiri*, 8(1), 144–167.
- Hens, N., Ayele, G. M., Goeyvaerts, N., Aerts, M., Mossong, J., Edmunds, J. W., Beutels, P. (2009). Estimating the impact of school closure on social mixing behaviour and the transmission of close contact infections in eight European countries. *BMC Infectious Diseases*, 9(187), 1–12.
- Huang, Y., Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during Covid-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288(112954), 1–6.
- Jimenez-Pavon, D., Carbonell-Baeza, A., Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Elsevier Public Health Emergency Collection*, 63(3), 386–388.
- Kandemir, M., Atak, H. (2020). Covid-19 pandemisi döneminde ruh sağlığı rehberi (stres ve stresle ilişkili

- belirtilerle başa çıkma). 30 Haziran 2020 tarihinde <https://druam.kku.edu.tr/https://www.instagram.com/druamkku/> adresinden erişildi.
- Kara, E., Demirkan, K., Ünal, S. (2020). Covid-19 hakkında eczacıların ve eczacılık öğrencilerinin bilgi ve tutumları. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 8(3), 763–778.
- Karakaş, S. A., Gönültaş, N., Okanlı, A. (2017). Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17–26.
- Koç, M., Haskan Avcı, Ö., Bayar, Ö. (2017). Kadın toplumsal cinsiyet rolü stresi ölçeği'nin (KTCSÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (41), 284–297.
- Kürtüncü, M., Kurt, A. (2020). COVID-19 pandemisi döneminde hemşirelik öğrencilerinin uzaktan eğitim konusunda yaşadıkları sorunlar. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 66–77.
- Lo, R. (2002). A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: an Australian case study. *Journal of Advanced Nursing*, 39(2), 119–126.
- Owusu-Fordjour, C., Koomson, C., Hanson, D. (2020). The impact of Covid-19 on learning- the perspective of the Ghanaian student. *European Journal of Education Studies*, 7(3), 88–101.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33, 1–3.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 1–5.
- Sleep Foundation. (2020). HomeSleep guidelines during the covid-19 pandemic. 18 Haziran 2020 tarihinde <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation> adresinden erişildi.
- Şentürk, S., Doğan, N. (2018). Determination of the stress experienced by nursing students' during nursing education. *International Journal of Caring Sciences*, 11(2), 896–904.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). Covid-19 salgın yönetimi ve çalışma rehberi-bilimsel danışma kurulu çalışması. 18 Haziran 2020 tarihinde https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/toplumda-salgin-yonetimi/salgin-yonetimi-ve-calisma-rehberi/COVID-19_SALGIN_YONETIMI_VE_CALISMA_REHBERI.pdf adresinden erişildi.
- Uzdil, Z., Kaya, S., Çakıroğlu, F. P. (2021). Evaluation of Nutritional Habits of University Students: A Cross-Sectional Study During the Covid-19 Pandemic. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 10–18.
- Üstün, Y., Çınar Yücel, Ş. (2011). Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1), 174–181.
- Üstün Ç., Özçiftçi S. (2020). COVID-19 pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: bir değerlendirme çalışması. *Anadolu Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Special Issue on Covid 19), 142–53.
- Wang, D., Xing, X.-H., Wu, X.-B. (2013). Healthy lifestyles of university students in China and influential factors. *The Scientific World Journal*, 9, 1–10.
- WHO. (2020). WHO timeline - Covid-19. 28 Haziran 2020 tarihinde <https://www.who.int/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19> adresinden erişildi.
- Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yılmaz, M., Yaman, Z., Erdoğan, S. (2017). Öğrenci hemşirelerde stres yaratan durumlar ve baş etme yöntemleri. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 88–99.

YÖK (2020). *Coronavirus (COVID-19) Bilgilendirme Notu 1. 20 Haziran 2020 tarihinde*
https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/coronavirus_bilgilendirme_1.aspx adresinden erişildi.

Zerrin, P. (2020). *Uyku ve Bağışıklık Sistemi. Zeugma Sağlık Araştırmaları Dergisi.*, 2(1), 46–50.