



# **Hemşirelerde Uyku Kalitesi**

## Sleep Quality in Nurses

**Songül KAYNAK<sup>1</sup>, Birsen ALTAY<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Samsun  
• [songulseven05@gmail.com](mailto:songulseven05@gmail.com) • ORCID > 0000-0002-5496-808X

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Samsun  
• [baltay@omu.edu.tr](mailto:baltay@omu.edu.tr) • ORCID > 0000-0001-5823-1117

### **Makale Bilgisi / Article Information**

**Makale Türü / Article Types:** Derleme Makale/ Review Article

**Geliş Tarihi / Received:** 10 Haziran / June 2022

**Kabul Tarihi / Accepted:** 01 Ağustos / August 2022

**Yıl / Year:** 2022 | **Cilt – Volume:** 7 | **Sayı – Issue:** 3 | **Sayfa / Pages:** 675-682

**Atıf/Cite as:** Kaynak, S. ve Altay, B. "Hemşirelerde Uyku Kalitesi"  
Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi 7(3) . Aralık 2022: 675-682.

**Sorumlu Yazar / Corresponding Author:** Songül KAYNAK

## HEMŞİRELERDE UYKU KALİTESİ

### ÖZ:

Uyku, yoğun çalışma koşulları, stres gibi faktörler çalışan bireylerin uyku kalitesini önemli ölçüde etkileyerek uyku sorunlarına yol açmaktadır. Kronik bir hastalık tanısı olan ya da nöbet tutarak çalışma hayatını devam ettiren bireylerde uyku bozukluklarının daha sık görüldüğü bilinmektedir. Nöbet tutarak çalışan meslek gruplarından biri olan hemşirelik, çalışma ortamından kaynaklanan pek çok olumsuz faktörün etkisiyle yoğun iş yüküne sahip, stresli bir meslektir. Hemşirelerin çoğu uyku bozuklukları yaşamaktadır. Uykusuzluk, hemşirelerin yaşam kalitesini bozmakta, hem de çalışma verimlerini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle; hemşire ve diğer vardiyalı çalışan sağlık çalışanlarının çalışma düzenlerinde ve saatlerinde iyileştirilme yapılması gerekmektedir. Hemşirelerin uyku sorunları ve etkilerinin araştırılması, tanımlayıcı veya deneysel çalışmalar ile sorunların ele alınması ve ona göre önlemler alınması önemlidir. Bu çalışmada hemşirelerin uyku kalitesini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan çalışmalar tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Hemşirelik; Uyku; Uykusuzluk; Uyku Kalitesi.



## SLEEP QUALITY IN NURSES

### ABSTRACT

Factors such as sleep, intense working conditions, and stress significantly affect the sleep quality of working individuals and cause sleep problems. It is known that sleep disorders are more common in individuals who are diagnosed with a chronic disease or who contain their working life by keeping watch. Nursing, which is one of the occupational groups that work by keeping watch, is a stressful profession with an intense workload due to many negative factors arising from the working environment. Most nurses experience sleep disorders. Insomnia impairs the quality of life of nurses and negatively affects their working efficiency. Because; It is necessary to improve the working patterns and hours of nurses and other shift working health workers. It is important to investigate the sleep problems and effects of nurses, to deal with the problems with descriptive or experimental studies, and take precautions accordingly. In this study, studies conducted to determine the sleep quality of nurses and the affecting factors are discussed.

**Keywords:** Nursing; Sleep; Insomnia; Sleep Quality.

## GİRİŞ

Uyku, tüm canlıların yaşamlarında bir süre dinlenebilme ihtiyacıdır. İnsanların beden ve ruh sağlıklarının korunması, günlerini zinde ve verimli geçirebilmeleri için son derece önemlidir. Uyku canlıların sirkadiyen ritimlerine göre yapıldığında daha verimli olur, böylece kişi kendini daha iyi ve sağlıklı hisseder (Çoban ve ark., 2011).

Uyku kalitesi; kişinin uykusunun derinliği, süresi ve uyku sonrasında kendini iyi hissetme durumlarıyla açıklanabilmektedir. Günümüzdeki çalışma şartları, insanların kişisel sorunları, sağlık sorunları, hayat şekli, sosyal yaşam gibi faktörler kişinin uyku kalitesini etkileyebilmektedir (Soyuer ve ark., 2012). Kişilerin uykularının kaliteli olması iş verimliliklerini de arttırmaktadır (Selvi ve ark., 2010).

Vardiyalı çalışmak zorunda olan birçok meslek grubunda uyku büyük bir sorundur. Çalışanlar sirkadiyen ritimlerinin belirlediği sürelerde uyumaz çalışmaya devam ederler. Bu durum kişinin sağlığını ve yaptığı işi direkt etkilemesine neden olur (Selvi ve ark., 2010).

Literatür taraması yapılarak hazırlanan bu derleme çalışmanın amacı, hemşirelerin uyku kalitesini ve etkileyen faktörleri tartışmaktır.

## Uyku

İnsanın temel gereksinimlerinden biri de uykudur. Uyku anında kişinin dış çevre ile iletişimi kapanır, belirli uyarılara tepki verebilir ama bilinçsizlik durumu mevcuttur (Saygın ve ark., 2021). Belirli zaman aralıklarında uyumak; insanın, hormonal döngüsünün devamında, zihninin yenilenmesinde, bedenen sağlıklı hissetmesinde önemli yere sahiptir. Uykunun doğru zaman aralığında yapılması kişinin sağlıklı bir hayat yaşaması için son derece önemlidir (Nazik ve Dişli, 2022).

Uyku iki evreden oluşmaktadır. Birincisi; kişinin göz hareketlerinin çok olduğu evre (REM, rapid eye movement), ikincisi; göz hareketlerinin yavaş olduğu evredir (Non-REM, non-rapid eye movement). Non-REM dört aşamadan oluşmaktadır. Birincisi tam uyku hali değildir, kişide uyanıklıkta bulunur. İkincisi; birinci evreye göre kişi daha derin uyumaktadır. Üçüncüsü; kişi artık derin uykuya başlamıştır. Dördüncüsü; derin uyku artmaktadır, kişinin kan basıncı, solunumu, nabızı normalin altındadır, kaslar gevşemiş kişi artık dinlenme aşamasındadır. Bu aşamanın uzun sürmesi kişinin her haliyle sağlıklı olmasında etkindir (Can, 2022).

## Uyku Kalitesi

Uyku kalitesi, kişinin verimli bir uyku sonrası tatmin olarak uyanması olarak tanımlanabilir. Kişinin iyi uyuyup gün içerisinde uyanık kalması ve performansının iyi olmasının yanında zihin ve psikolojik olarak rahat olması uyku kalitesini belirlemektedir. Uyku süresinin kısa olması ve verimsiz bir uykunun düşük uyku kalitesinin göstergeleridir. Uyku problemi yaşayan kişilerin gün içerisinde uyuya kalma durumları olmaktadır. Bu durum kişinin performansında düşmeye neden olmaktadır (Barbato, 2021).

Uyku kalitesi fizyolojik (yaş, sirkadiyen ritim, beden kitle indeksi, non-rem, rem), psikolojik (stres, anksiyete, depresyon), çevresel (oda sıcaklığı, teknolojik alet kullanımı) faktörlerden etkilenmektedir. İyi uyku kalitesi kişinin olumlu davranışlar sergilemesini sağlar, kötü uyku kalitesi ise olumsuz davranışlara neden olabilmektedir (Nelson ve ark., 2022).

## Hemşirelerde Uyku Kalitesi

Hemşireler de vardiyalı çalışan meslek gruplarından birisidir. Aralıksız sağlık hizmetinin sunulduğu bu sektörde en önlere insanlara sağlık ve rahatlık vermek için profesyonel bir şekilde çalışmaktadırlar. Bu durum çalışanların sirkadiyen ritimlerinde bozulmaya neden olduğu için direkt sağlıklarını etkilemektedir (Çetinel ve Özvurmaz, 2018).

Hastalara 24 saat aralıksız hizmet verilen bir ünite de hemşirelerin yoğun tempoyla çalışması bu çalışma temposunun onların uyku bozuklukları yaşamasına ve uyku kalitelerinin bozulmasına neden olmaktadır. Servis, poliklinik ve yoğun bakım hemşirelerinin uyku kalitesinin araştırıldığı çalışmada yoğun bakım hemşirelerinin servis ve poliklinik hemşirelerine oranla daha az dinlendirici uyku çektiği ve uyku kalitelerinin daha kötü olduğu bildirilmiştir. Hayati tehlikesi olan hastaların bakım ve tedavi aldığı bu ünitelerde çalışan sağlık profesyonellerinin uyku bozuklukları yaşaması performanslarının düşmesine, yaptıkları işlerde odak sorunu yaşamalarına, işte stresin artmasına bu durumların da hastaların hayatını tehlikeye atabilecek hatalar yapma olasılıklarının artmasına neden olabileceği göz ardı edilmemelidir (Çoban ve ark., 2011).

Hemşirelerin uyku bozukluğu yaşaması, iş doyumu alamamanın yanında iş kazaları, kişisel sağlık sorunlarının artmasına neden olabilmektedir. Uyku sorunu yaşayan bir hemşire hastasına uygun bakım vermekte zorlanır, hasta ile etkili iletişim kuramaz, yanlış uygulama yapma olasılığı artar. Bu durum hem hasta hem de hemşire sağlığını tehlikeye atmaktadır. (Köşgeroğlu ve ark., 2016).

Ayar ve Karaman (2022)'nin yaptığı çalışma verilerinde uyku problemi olan hemşirelerin psikolojik dayanıklılıklarının düşük olduğu bunun yanında psikolojik dayanıklılığı düşük olan hemşirelerin de uyku zorluklarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Uyku bozukluğu yaşayan hemşirelerde uyku durumu, hafıza ve konsantrasyon sorunları, sosyal yaşamda uyumsuzluk, iletişim sorunları, bulunduğu yere oryante olma sıkıntısı, ruhsal sorunlar, tükenmişlik, mutsuzluk gibi durumlar oluşabilmektedir. Bu durumlar yine kişinin kendi sağlığını olumsuz etkilemenin yanında bakım verdiği hastaların da sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Luz ve ark., 2011). Uyku düzeni olmayan sağlık çalışanlarının beslenme sorunları da yaşadığı belirtilmektedir. Yoğun tempo nedeniyle öğün atlamak, ya da gece geç saatlerde yemek yeme alışkanlığı çalışanlarda beslenme bozuklarını tetiklemektedir (Yıldırım Uğurlu, 2022).

Günaydın (2014) Ordu'da bir devlet hastanesinde 105 hemşire ile yaptığı çalışmasında hemşirelerin uyku kalitesi ve ruhsal sağlık durumları arasında ilişki olduğunu, hemşirelerde anksiyete, depresyon sorunları yaşadığını belirtmiştir. Bunun yanında hemşirelerde vardiyalı çalışmanın uyku kalitesinin, uyku süresini ve gün içindeki verimliliklerini düşürdüğünü vurgulamıştır. Çalışmada kişilerin uykunun bedensel ve ruhsal öneminin altı çizilmiş, yönetici grubunun duyarlı olması önerilmiştir. (Günaydın, 2014).

Karakaş ve arkadaşları (2017)'nin 100 hemşire ile yaptığı bir çalışmada vardiyalı çalışan hemşirelerin uyku kalitesinin düşük olduğu, uyku kalitelerinin cinsiyet, çalışma süresi, nöbet süresinde yaşanan zorluklar ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Çalışmada hemşirelerin nöbet düzenlemeleri, fiziksel ve psikolojik sorunlar için destek önerileri sunulmuştur.

Köşgeroğlu ve arkadaşları (2016)'nin 284 hemşire ile hemşirelerin uyku kalitesini ve belirleyen faktörleri incelediği çalışmada beş yıldan az çalışan hemşirelerde uzun süreli çalışan hemşirelere göre uyku kalitesinin yüksek olduğu, hemşirelerin özellikli birimlerde çalışmaları ve işinden memnun olmama durumlarının ise uyku kalitelerini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Bu çalışmaya benzer şekilde yapılan bir çalışmada hemşirelerin yarısının uyku kalitesinin kötü olduğu, yarıya yakınında uyku saatlerinde artış olduğu, özellikli birimlerde çalışan hemşirelerde bu durumun arttığı belirtilmiştir. Bunun yanında spor yapan hemşirelerde uyku kalitesinin yüksek olduğu bulunmuştur (Akçay ve ark., 2021).

Hemşirelerin uyku kalitesini belirlemek amacıyla yapılan çoğu çalışma uyku kalitelerinin kötü olduğunu göstermiştir. Köşgeroğlu ve arkadaşları (2016)'nin yaptığı çalışmada kötü uyku kalitesi diğer çalışmalara göre daha yüksek belirlenmiştir. Uyku kalitesinin kötü olması hemşirelerin zor çalışma koşulları, maddi ve manevi zorluk çekmeleri, nöbet zamanlarının sürekli değişmesi, uyku alışkanlık-

larının belirsiz olması gibi durumlara bağlanmıştır (Hasson ve Gustavsson, 2010; Köşgeroğlu ve ark., 2016).

Giorgi ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada vardiyalı çalışan hemşirelerin uyku kalitesinin kötü olmasının tükenmişliğe neden olduğu belirtilmiş, kadın olmanın ve bireysel tükenmişliğin de bozulmuş uyku kalitesiyle ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Vardiyalı çalışan hemşirelerin gün içerisinde enerjilerinin düşük olduğu, depresif durum sergiledikleri belirtilmiş, çalışma yerlerinde çalışma arkadaşlarının ve sorumluların verdiği sosyal destek ve iş desteğinin hemşirenin iş stresinin azalmasını sağlayabileceği vurgulanmıştır. (D'ettorre ve ark., 2020).

İspanya'da yapılan bir çalışmada hemşirelerin vardiyalı çalışmasının psikolojik risk, yeme bozuklukları, uykusuzluk ve uzun süreli kaygıya neden olduğu belirtilmiştir (Leyva ve ark., 2018).

Başka bir çalışmada ise sağlık çalışanlarının kötü uyku kalitesi nedeniyle risk altında oldukları vurgulanmıştır (Abdulah ve Musa, 2020). Alimoradi ve arkadaşları (2021)'nin belirli kategorilerde inceledikleri çalışma sonuçlarında; sağlık çalışanlarında kötü uyku kalitesinin depresyon ve anksiyete yaşamalarına neden olduğu, psikolojik yönden sıkıntılar yaşadıkları belirtilmiştir.

Yapılan çalışmalarda genel elde edilen veri hemşirelerin uyku kalitesinin bozuk olduğu, psikolojilerini etkilediği ve bu durumun iş verimlerini de olumsuz etkilediğidir. (Günaydın, 2014; Köşgeroğlu ve ark., 2016; Leyva ve ark., 2018).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Hemşirelerin nöbet şeklinde çalışmaları, çalışma şartları vs. onların uyku düzeninin bozulmasına neden olmaktadır, bu durum uyku kalitelerinin kötü olmasına neden olur. Kötü uyku kalitesi hemşirelerde psikolojik sorunlara, tükenmişliğe, mutsuzluğa, depresif hallere neden olmaktadır. Hastane yönetimleri bu sorunları göz ardı etmemeli, hemşire ve diğer vardiyalı çalışan sağlık çalışanlarının çalışma düzenlerinde ve saatlerinde iyileştirilme getirilmesi için çabalamalıdır. Hemşirelerin iş yükünün azaltılması ve onlara sosyal destek sağlanması az da olsa kendilerini iyi hissetmelerini ve iş verimlerinin artmasını sağlayabilir. Çalışma yerlerinde personel sayısının arttırılması, hemşirelerin kendilerine vakit ayırarak daha iyi zaman geçirmelerini ve streslerinin azalmasını sağlayabilir.

## Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Yazar Katkısı

Çalışmanın Tasarlanması: SK (%50), BA (%50)

Makalenin Yazımı: SK (%70) BA (%30)

Makale Gönderimi ve Revizyonu: SK (%70), BA (%30)

## KAYNAKLAR

- Akçay D, Yıldırım A, Aksu S. (2021). Hemşirelerin uyku durumlarını etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*,13(1),105-13.
- Ayar D, Karaman MA. (2022). Hemşirelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam dengeleri arasındaki ilişki. *Gevher Nesibe Journal Of Medical & Health Sciences*, 7(17), 99-110.
- Abdulah DM, Musa DH. (2020). Insomnia and stress of physicians during COVID-19 outbreak. *Sleep medicine: X*, 2, 100017. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2020.100017>.
- Alimoradi Z, Broström A, Tsang H, Griffiths MD, Haghayegh S, Ohayon MM, Lin CY, & Pakpour AH. (2021). Sleep problems during COVID-19 pandemic and its' association to psychological distress: A systematic review and meta-analysis. *E Clinical Medicine*; 36, 100916. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100916>.
- Akbayram HT, Keten HS, Aksoy Y, Yıldız MM. (2021). Covid-19 pandemisi asistan hekimlerin yaşam tarzı davranışlarını nasıl etkiledi? *Dicle Tıp Dergisi / Dicle Med J*, 48 (3), 612-620.
- Barbato G. (2021). REM Sleep: An unknown indicator of sleep quality. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 12976. <https://doi.org/10.3390/ijerph1824129>.
- Can S. Yaşlılarda uyku sorunları: Derleme. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*. 2022, 2(1), 36-42.
- Çetinol T. & Özvurmaz S. (2018). Hemşirelerde uyku kalitesi ve ilişkili faktörler, *Medical Sciences (NWSAMS)*, 13(4),80-90.
- Çoban S, Yılmaz H, Ok G, Erbüyük K, Aydın, D. (2011). Yoğun bakım hemşirelerinde uyku bozukluklarının araştırılması. *Türk Yoğun Bakım Derneği Dergisi*,9(2),59-63.
- D'ettorre G, Pellicani V, Caroli A, & Greco M. (2020). Shift work sleep disorder and job stress in shift nurses: implications for preventive interventions. *La Medicina del lavoro*, 111(3), 195-202. <https://doi.org/10.23749/mdl.v11i3.9197>
- Giorgi F, Mattei A, Notarnicola I, (2018). Can sleep quality and burnout affect the job performance of shift-work nurses? A hospital cross-sectional study. *J Adv Nurs*, 74, 698-708. doi:10.1111/Jan. 13484.
- Günaydın N. (2014). Bir devlet hastanesinde çalışan hemşirelerin uyku kalitesi ve genel ruhsal durumlarına etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5, (1):33-40.
- Hasson D, Gustavsson P. (2010). Declining sleep quality among nurses: A population-Based Four-Year Longitudinal Study on the Transition from Nursing Education to Working Life. *PLoS ONE*, 5(12), e14265.
- Karakaş SA, Gönültaş N, Okanlı A. (2017). Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, (4),1.
- Köşgeroğlu N, Örsal Ö, Kaçan Y.C. (2016). Hemşirelerde uyku kalitesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*,19(3), 145-151.
- Leyva-Vela B, Jesús Llorente-Cantarero F, Henarejos-Alarcón S, & Martínez-Rodríguez A. (2018). Psychosocial and physiological risks of shift work in nurses: a cross-sectional study. *Central European journal of public health*, 26(3), 183-189. <https://doi.org/10.21101/cejph.a4817>.
- Luz EMS, Marqueze E, Moreno C. (2011). Job Satisfaction And Sleep Quality in Nursing Professionals. *Sleep Science*, 4(2), 9-51.

- Nazik F & Dişli F. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde ruhsal sağlık, yorgunluk ve uyku kalitesi arasındaki ilişki: Kesitsel Bir Çalışma. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17 (2), 97-103. DOI: 10.17517/ksutfd.885827.
- Nelson KL, Davis JE, & Corbett CF. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/nufi.12659>.
- Saygın M, Öztürk Ö, Şenel FA, Yalçın A. (2021). Aile hekimlerinin uyku bozuklukları hakkındaki farkındalık düzeyleri. *Uyku Bülteni*, 2(2), 26-31.
- Selvi Y, Özdemir PG, Özdemir O, Aydın A, Beşiroğlu L. (2010). Sağlık çalışanlarında vardiyalı çalışma sisteminin sebep olduğu ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(4), 238-43.
- Şenol V, Soyuer F, Pekşen Akça R, Argün M. (2012). Adölesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(2), 93-101.
- Uğurlu ÖY. (2022). Covid 19 Pandemisi 'nin sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi. Karabük.