



Songül Kaynak<sup>1</sup>, Birsen Altay<sup>2</sup>

DOI: 10.17942/sted.1312128

Geliş/Received: 09.06.2023  
Kabul/Accepted: 25.04.2024

### Özet

**Amaç:** Bu çalışma COVID-19 sürecinde servis ve yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

**Materyal ve Metot:** Tanımlayıcı araştırma ilkelerine uygun olarak yapılan bu çalışma Giresun Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde COVID servis ve COVID yoğun bakımlarda çalışan 155 hemşire ile yapılmıştır. Araştırmada veriler; kişisel veri formu, Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılarak google form üzerinden toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS for Windows 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde, sayı, yüzdelik, ortalama, standart sapma, bağımsız gruplarda t testi, varyans analizi, Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Çalışma için etik kurul izinleri alınmıştır.

**Bulgular:** Hemşirelerin yaş ortalaması 29,8±7,4'dir. Hemşirelerin %58,1'i COVID yoğun bakımda görev yapmaktadır. Hemşirelerin Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi'nden aldıkları puan 9,7±3,0, psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puan 36,8±8,7 olarak bulunmuştur. Yüksek lisans mezunu olanların Psikolojik İyi oluşlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Nöbet sonrası 3-6 saat uyuyanların psikolojik iyi oluşları daha yüksek bulunmuştur. Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Puanı ve Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü, orta düzeyli bir ilişki bulunmuştur.

**Sonuç:** Hemşirelerin uyku kalitelerinin kötü olduğu, psikolojik iyi oluşlarının orta düzeyde olduğu belirtilmiştir. Hemşirelerin uyku kalitelerinin kötü olmasının psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği ortaya konmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** COVID-19; hemşirelik; uyku kalitesi; psikolojik iyi oluş

### Abstract

**Aim:** This study was conducted in order to examine the relationship between sleep quality and psychological well-being of nurses working in service and intensive care units during the COVID-19 process.

**Material and Method:** This study, conducted in accordance with the descriptive research principles, was conducted with 155 nurses working in COVID service and COVID intensive care units at Giresun Training and Research Hospital. In the research, the data were collected through the google form using the personal data form, Pittsburgh Sleep Quality Index (PKI), Psychological Well-Being Scale. The obtained data were analyzed with SPSS for Windows 22 package program. In the evaluation of the data, number, percentage, mean, standard deviation, t test in independent groups, variance analysis, Pearson correlation test were used. Ethics committee permits were obtained for the study.

**Results:** The average age of nurses is 29.8±7.4. 58.1% of nurses work in COVID intensive care. The score the nurses got from the Pittsburgh Sleep Quality Index was 9.7±3.0. The score obtained by the nurses from the Psychological Well-Being Scale was found to be 36.8±8.7. The psychological Well-being of those with a master's degree was found to be high. Psychological well-being was found to be higher in those who slept for 3-6 hours after the seizure. A statistically significant negative, medium-level decency relationship was found between the Pittsburgh Sleep Quality Index Score and the Psychological Well-Being Scale Score.

**Conclusion:** It was stated that the sleep quality of the nurses was bad and their psychological well-being was moderate. It has been revealed that poor sleep quality of nurses negatively affects their psychological well-being.

**Keywords:** COVID-19; nursing; sleep quality; psychological well-being

<sup>1</sup> Giresun Eğitim ve Araştırma Hastanesi (Orcid no: 0000-0002-5496-808X)

<sup>2</sup> Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi (Orcid no: 0000-0001-5823-1117)

## Giriş

COVID-19 pandemisi 2019 Aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve kısa sürede tüm dünyaya yayılarak Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir. Dünyanın her yerinde etkisini göstermiş, hayatı durma noktasına getirmiş, ülkeleri; sağlık, eğitim, ekonomi, turizm, ticaret gibi birçok yönden olumsuz etkilemiştir (1). Pandemi en çok sağlık sistemlerini etkilemiş sağlık çalışanları bu zorlu süreçte en büyük yükü üstlenen kesim olmuştur (2).

Yapılan bir çalışmada iş talebinin yüksek olması ve yetersiz kaynaklarla çalışmanın hemşirelerde iş stresinin artmasına ve sağlık ile ilgili algılarında olumsuz etkilenmelerine neden olduğu belirtilmiştir (3). Hemşirelerin fiziksel iş gücü çalışma saatleri ve kişiler arası ilişkiler gibi konular nedeniyle stres yaşadığı ve yorulduğu belirtilmiş, bununla beraber COVID-19 salgınının da hemşireler üzerindeki olumsuz etkisinin fazla olduğu vurgulanmıştır (4).

Hemşireler salgın ile mücadelede en ön saflarda görev aldıkları için salgının yarattığı olumsuzlukları ciddi anlamda hisseden gruplar arasında yer almıştır. Virüsle mücadele etmenin yanında devletlerin yetersiz finansmanları nedeniyle kişisel koruyucu malzemelerin yetersizliği ile de mücadele ettikleri belirtilmiştir. Bu durumlar hemşirelerde psikolojik çöküş, yorgunluk, sıkıntı, uykusuzluk gibi sorunlara neden olmuştur (4). Sagherian ve arkadaşları (2020)'nin yaptığı bir çalışmada COVID-19 salgını ile hemşirelerin sıkı izolasyonda çalıştığı, birinci gözden salgının prognozunu gördüğü, ölümlere şahit olduğu ve yakınlarına hastalık bulaştırma korkusu yaşadıkları vurgulanmıştır. Tüm bunların hemşirelerde yaşadıkları korku, stres, yorgunluğu arttırdığı belirtilmiştir (5).

Hemşirelerde gece vardiyaları, haftalık çalışma saatlerinin fazlalığı, gün aşırı nöbetler; uyku kalitelerinde bozulmaya, kendilerini kötü hissetmelerine neden olduğu söylenmiş, yetersiz uyuyan ve kendini iyi hissetmeyen bir hemşirenin hastalara iyi bakım veremeyeceği savunulmuştur. Hemşirelerin uyku kalitesinin iyi ya da kötü olmasının onlarda sosyal ve psikolojik anlamda olumsuz etkiler yaratacağı düşünülmüştür (6).

Psikolojik iyi oluş, bireylerin kendilerini duygusal, bilişsel iyi hissetme hali olarak belirtilmiştir.

Psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok etkenin olduğu, bu etkenler arasında bireyin uyku durumunun da yer aldığı belirtilmiştir. Uykusunu almış zinde olan bireyin, psikolojik olarak kendini iyi hissettiği vurgulanmıştır (6,7). İnsanların beden ve ruh sağlıklarının korunması uyku ile yakından ilişkili olduğu savunulmuştur. Hemşirelerin uyku kalitesinin iyi olmasının onlarda sosyal ve psikolojik anlamda olumlu etkiler yaratacağı düşünülmektedir (6).

COVID-19 döneminde Meksika'da hemşireler ile yapılan bir çalışmada COVID-19 nedeniyle hemşirelerin %46,72'sinin orta şiddetli travmatik sıkıntı yaşadığı, %42,40'ının yüksek düzeyde duygusal yorgunluk yaşadığı, %41,78'inin orta şiddetli psikolojik sıkıntı yaşadığı belirtilmiştir (4). Zhang ve Yang'ın çalışmasında izolasyon ünitelerinde çalışan sağlık çalışanlarının bulaş yaşamaktan korktukları, hastalık kontrolünü yapamadıkları ve uyku sorunları yaşadıkları belirlenmiştir (8).

Amerika'da hemşireler ile yapılan bir çalışmada hemşirelerin COVID-19 salgını sırasında uyku bozukluğu, yorgunluk, çoklu psikolojik sıkıntılar yaşadığı belirtilmiş, haftalık çalışma saati 40'ın üzerinde olan ve 30 dakikalık molalara çıkamayan hemşirelerde psikolojik iyi oluşlarında daha kötü sonuçlar oluştuğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışanlara verilecek yüksek düzeyde sosyal desteğin stresle alakalı uykusuzluk, yorgunluk durumlarını azalttığı belirtilmiştir (5).

Hemşirelerin uyku kalitesinin onların psikososyal hayatlarını etkilediği bazı çalışmalarda belirtilmiştir fakat literatürde pandemi sürecinde hemşirelerin uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluş kavramlarının birlikte kullanıldığı araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu çalışmada pandemi sürecinde sahada çalışan hemşirelerin uyku kaliteleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin belirlenerek literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

## Materyal ve Metot

### Araştırmanın Tipi

Bu araştırma kesitsel araştırmadır.

### Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Giresun Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde COVID servisi ve yoğun bakımlarda çalışan hemşireler ile Kasım-Aralık 2020 tarihleri arasında yapılmıştır.

## **Araştırmanın Evren ve Örnekleme**

Araştırmanın evrenini Giresun Eğitim Araştırma Hastanesinde COVID-19 servis ve yoğun bakım ünitelerinde görev yapan Reanimasyon-1, Reanimasyon-2, Dahiliye, Nöroloji, Cerrahi, KVC yoğun bakımlar ve COVID serviste çalışan hemşireler oluşturmuştur. Çalışmaya dahil edilme şartları COVID servis ve yoğun bakımlarda çalışıyor olmak ve gönüllü olmak olarak belirlenmiştir.

Araştırmada örneklem seçimine gidilmemiş belirtilen yoğun bakım ve servisteki 170 hemşire dahil edilmiştir. Çalışmaya katılmak istemeyen 15 kişi kapsam dışı bırakılarak çalışmaya katılmak isteyen 155 hemşire ile araştırma yapılmıştır.

## **Verilerin Toplanması**

Veriler Kasım-Aralık 2020 tarihleri arasında google form üzerinden yoğun bakım ve servis gruplarına mesaj ile gönderilmiş ve kişilerin cevapları bilgisayar üzerinden toplanmıştır.

## **Kişisel Veri Toplama Formu**

Çalışmaya katılacak hemşirelerin sosyo-demografik durumlarını ve COVID-19 pandemi sürecinde çalışma özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Form kişilerin yaş, cinsiyet, medeni durum, COVID-19 pandemi sürecinde çalışma ortamları ve psikolojik durumları ile ilgili soruları içeren 23 soruluk bir anketten oluşmaktadır.

## **Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi**

1989 yılında Buysse ve ark. tarafından uyku kalitesini ölçmek amacıyla hazırlanmış niceliksel bir ankettir. Türkçe geçerliliği Ağargün ve ark. tarafından 1996 yılında yapılmış. Kişilerin geçmiş 1 aylık sürede uyku bozukluğunu ve uyku kalitesini değerlendirmektedir. 19 madde, 24 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Anketteki 19 soru kişinin kendisinin cevaplayacağı sorular, 5 soru da partnerinin cevaplayacağı sorulardır. Puanlamaya 18 madde dahil edilmektedir. Bunlar 7 bileşen şeklinde gruplanmıştır. Bu bileşenler; Öznel Uyku Kalitesi, Uyku Latensi, Uyku Süresi, Alışılmış Uyku Etkinliği, Uyku Bozukluğu, Uyku İlacı Kullanımı ve Gündüz İşlev Bozukluğu olarak adlandırılmıştır. 7 bileşenden alınan toplam puan toplam indeks puanını verir. Bu puan 0-21 arasında olmalıdır. Ölçekten alınan puan arttıkça uyku kalitesinin kötü olduğu düşünülmelidir (9). Cronbach 0.80 bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach 0.84 olarak bulunmuştur.

## **Psikolojik İyi Oluş Örneği**

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, kişilerin olumlu ilişkilerinden kendisini yeterli hissetmesi, hayatın anlamını ve amacını bularak yaşaması gibi durumları tanımlamaktadır. 8 maddeden oluşan ölçek; Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında cevaplanmaktadır. Tüm maddeler pozitif şekilde ifade edilmektedir. Alınan yüksek puan kişinin psikolojik iyi oluşunu gösterir. Kişi maddelerin tümüne 'kesinlikle katılmıyorum' cevabını verirse 8, maddelerin tümüne 'kesinlikle katılıyorum' cevabını verirse 56 puan alabilmektedir. Kişinin ölçek puanının yüksek olması psikolojik yönden iyi olduğunu belirtmektedir. Cronbach 0,87 olarak bulunmuştur (10). Bu çalışmada Cronbach 0,89 olarak bulunmuştur.

## **Verilerin Değerlendirilmesi**

Veriler değerlendirilirken SPSS for Windows 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikili gruplarda normal dağılım gösteren verilerin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t testi, çoklu gruplarda normal dağılım gösteren verilerde varyans analizi kullanılmıştır. Ölçek puanlarının ilişkisini ortaya koymak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## **Araştırmanın Etik Yönü**

Araştırmanın yürütülmesi için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 06.10.2021 tarihli 2021/1683 sayılı karar ile izin alındıktan sonra Giresun İl Sağlık Müdürlüğünden, Giresun Eğitim ve Araştırma Hastanesinde araştırma yapmak için E-41544352-7999 sayılı izin alınmıştır. Katılımcılara Google Form üzerinden araştırma ile ilgili bilgi verilmiş, gönüllü olup olmadıkları ile ilgili seçenek anketten önce sunulmuştur. Ölçek izinleri ölçeğin geçerliliğini yapan araştırmacılardan gmail üzerinden alınmıştır.

## **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma sadece Giresun Eğitim Araştırma hastanesinde COVID servis ve yoğun bakımlarında görev yapmış veya yapmakta olan hemşireler ile sınırlıdır. Araştırma sonuçları diğer bölgelerde farklılık gösterebilir.

## Bulgular

Hemşirelerin %40,6'sı 20-25 yaş aralığında ve yaş ortalaması  $29,7 \pm 7,3$  (min:22-max:50)'dir, %71'i kadındır, %55,5'i bekar ve %72,3'ü lisans mezunudur. Hemşirelerin %59,4'ü 0-5 yıldır çalışmaktadır ve %79,4'ünün sağlık sorunu olmadığını belirtmiştir.

Hemşirelerin %58,1'inin COVID yoğun bakımda görev yaptığı, %36,1'inin çalışma süresinin 5-12 yıl olduğu, %56,1'inin nöbet usulü çalıştığı, %83,2'sinin ise 40 saat ve üzerinde çalıştığı belirlenmiştir. Hemşirelerin %82,6'sının dinlenme vakti olduğu, %67,8'i nöbet çıkışı uyku süresini 3-6 saat olduğu belirlenmiştir.

Hemşirelerin %74,8'i koruyucu ekipman olarak maske, siperlik, eldiven, tulum kullandığı belirlenmiştir. Hemşirelerin %96,1'i koruyucu ekipman giyinme zorunluluğu olduğunu ve tamamı nöbette yorgunluk hissi yaşadığını belirtmiştir. Hemşirelerin %93,5'i COVID-19 pandemisinin uyku kalitesine olumsuz etkisi olduğunu ve %97,6'sı bu süreçte uyku kalitesinin azaldığını belirtmiştir. Hemşirelerin %97,2'si uyku kalitesinin psikolojisine etki ettiğini belirtmiştir.

Hemşireler, uyku kalitesi alt boyutlardan öznel uyku kalitesinden  $1,9 \pm 0,8$ , uyku latansından

$2,0 \pm 0,9$ , uyku süresinden  $1,1 \pm 1,0$ , alışılmış uyku etkinliğinden  $0,3 \pm 0,5$ , uyku bozukluğundan  $9,8 \pm 3,0$ , ilaç kullanımından  $9,7 \pm 3,0$ , gündüz işlev bozukluğundan  $9,7 \pm 3,0$  ve pittsburgh uyku kalite indeksi (PUKI) toplamından  $9,7 \pm 3,0$  puan, psikolojik iyi oluş ölçek toplamından  $36,8 \pm 8,7$  puan almışlardır.

Tablo 1'de Hemşirelerin yaşa göre PUKİ puan ortalamaları incelendiğinde 20-25 yaş grubu hemşirelerin puan ortalaması diğerlerine göre düşük bulunmuş olup istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < 0,05$ ).

Hemşirelerin medeni durumuna göre PUKİ puan ortalamaları incelendiğinde, evli hemşirelerin puan ortalaması daha yüksek bulunmuş olup, istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < 0,05$ ).

Lisans mezunu hemşirelerin PUKİ puan ortalaması, lise ve ön lisans mezunlarının puan ortalamalarına göre düşük bulunmuş olup istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < 0,05$ ).

Hemşirelerin çalışma yılına göre PUKİ puan ortalaması incelendiğinde, 0-5 yıldır çalışan hemşirelerin puan ortalamaları, 10 yıl ve üzeri çalışanlara göre düşük bulunmuş olup istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < 0,05$ ) (Tablo 1).

**Tablo 1.** Tanımlayıcı Özelliklere Göre PUKİ Puanlarının Karşılaştırılması

Özellikler		PUKİ			
		Ort.	SS.	Test	p
Yaş	20-25 yaş	8,79	2,91	F=6,834	0,001
	26-35 yaş	10,02	3,01		
	36 yaş ve üzeri	11,00	2,67		
Cinsiyet	Kadın	9,53	2,78	t=-1,352	0,179
	Erkek	10,24	3,47		
Medeni Durum	Evli	10,45	3,18	t=2,701	0,008
	Bekar	9,16	2,75		
Eğitim Durumu	Lise	11,13	1,89	F=5,247	0,002
	Ön lisans	12,07	1,77		
	Lisans	9,29	3,13		
	Yüksek lisans ve üzeri	9,31	2,53		
Çalışma Yılı	0-5 yıl	9,07	2,87	F=6,697	0,002
	6-10 yıl	10,10	3,60		
	10 yıl üzeri	11,00	2,59		

t=Independent samples t testi, F=One Way ANOVA.

Tablo 2’de hemşirelerin çalışma süresine göre PUKİ puan ortalaması incelendiğinde COVID servis ve yoğun bakımlarda 1-4 ay çalışanların puan ortalaması daha düşük bulunmuş olup, istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < 0,05$ ) (Tablo 2).

Hemşirelerin koruyucu ekipman kullanımına göre PUKİ puan ortalamaları incelendiğinde maske siperlik eldiven tulum kullananların puan ortalamaları diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuş olup, olup istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F:3,072$ ,  $p: .049$ ).

**Tablo 2.** Hemşirelerin COVID-19 Pandemi Sürecinde Çalışma Özelliklerine Göre Pittsburgh Uyku Kalite İndeksinden (PUKİ) Alınan Puanlarının Karşılaştırılması

Özellikler		Ort.	SS.	PUKİ Test	p
COVID sürecinde Çalışılan Birim	COVID servis	9,74	2,89	t=0,010	0,992
	COVID yoğun bakım	9,73	3,10		
COVID-19 servis ve Y. Bakım Çalışma Süresi	1-4 ay	8,77	2,92	F=4,409	0,014
	5-12 ay	9,68	2,62		
	1 yıl üzeri	10,54	3,25		
Çalışma Şekli	Sürekli gündüz	7,90	2,69	F=2,827	0,062
	Gece ve gündüz	10,24	2,83		
	Nöbet usulü	9,61	3,09		
Çalışma Saati	40 saat	9,27	2,68	t=-0,866	0,388
	40 saat üzeri	9,83	3,07		
Nöbet Çıkışı Uyku Saati	3-6 saat	9,67	3,05	F=1,472	0,223
	7-10 saat	9,68	2,64		
	10 saat üzeri	11,44	3,97		
COVID-19 tanılı hastalara bakarken Koruyucu Ekipman Kullanımı	Maske-eldiven	8,21	2,74	F=3,072	0,049
	Maske siperlik eldiven	9,55	2,82		
	Maske siperlik eldiven tulum	10,02	3,02		

t=Independent samples t testi, F=One Way ANOVA.

**Tablo 3.** Hemşirelerin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Özellikler		Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiOÖ)			
		Ort.	SS.	Test	p
Yaş	20-25 yaş	37,03	9,21	F=1,315	0,272
	26-35 yaş	37,67	8,22		
	36 yaş ve üzeri	34,71	8,24		
Cinsiyet	Kadın	36,97	9,23	t=0,474	0,636
	Erkek	36,24	7,15		
Medeni Durum	Evli	36,54	7,81	t=-0,289	0,773
	Bekar	36,94	9,32		
Eğitim Durumu	Lise	33,75	5,85	F=5,358	0,002
	Ön lisans	29,71	6,93		
	Lisans	37,63	8,57		
	Yüksek lisans ve üzeri	40,54	9,75		
Çalışma Yılı	0-5 yıl	37,70	9,07	F=1,341	0,265
	6-10 yıl	35,70	7,96		
	10 yıl üzeri	35,26	7,95		

Tablo 3'te Hemşirelerin eğitim durumu ile Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puan ortalamasına bakıldığında yüksek lisans ve üzeri mezun hemşirelerin PİOÖ puan ortalaması diğerlerine göre yüksek bulunmuş olup, istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,05$ ).

Tablo 4'te Hemşirelerin COVID-19 pandemi sürecinde çalışma özelliklerine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçek (PİOÖ) Puan karşılaştırılması yapılmıştır. Buna göre nöbet sonrası 3-6 saat arasında uyuyan hemşirelerin PİOÖ puan ortalaması diğerlerine göre yüksek bulunmuş olup istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p<0,05$ ).

Pittsburgh Uyku Kalite İndeks (PUKİ) puanı ile Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanları arasındaki ilişki incelenmiş Uyku Kalite İndeks (PUKİ) Puanı ile Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Pittsburgh Uyku Kalite İndeks (PUKİ) Puanı arttıkça, psikolojik iyi oluş ölçek puanı azalmaktadır.

## Tartışma

Bu araştırmaya katılan örneklem grubunun Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi'nden (PUKİ) aldığı toplam puan  $9,7\pm 3,0$ 'tür. Literatürde COVID sürecinde Xiao ve arkadaşlarının Çin'de COVID-19 tanılı hastalara bakan hemşireler ile yaptığı araştırma sonucunda hemşirelerin PUKİ toplam puanı  $8,6\pm 4,6$ , Liu ve arkadaşlarının araştırma sonucunda hemşirelerin PUKİ toplam puan  $7,9$ , Demirtürk Selçuk ve Demirbağ'ın araştırma sonucunda PUKİ puanı  $8,8\pm 3,6$ , Sayılan ve arkadaşlarının yaptığı katılımcıların %76 sının hemşire/ebe olduğu araştırma sonucunda da katılımcılar PUKİ' den  $10,1$  alınmıştır ve bu çalışmalarda hemşirelerin uyku kalitesi kötü olarak değerlendirilmiştir (11,12,13,14). Bunun yanında hemşirelerin uyku kalitelerini inceleyen ve PUKİ'den farklı ölçek kullanılan bazı araştırmalarda da hemşirelerin kötü uyku kalitesine sahip olduğu bulunmuştur (15,2). Bu araştırmada da literatür ele alındığında hemşirelerin uyku kalitesi kötü olarak değerlendirilmiştir. Literatür araştırmaları sonucunda hemşirelerin normal

**Tablo 4.** Hemşirelerin COVID-19 Pandemi Sürecinde Çalışma Özelliklerine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçek (PİOÖ) Puanlarının Karşılaştırılması

Özellikler		Ort.	PİOÖ		p
			SS.	Test	
COVID sürecinde Çalışılan Birim	COVID servis	35,95	9,23	t=-0,986	0,325
	COVID yoğun bakım	37,34	8,23		
COVID-19 Servis ve Y. Bakım Çalışma Süresi	1-4 ay	38,28	9,32	F=1,145	0,321
	5-12 ay	35,63	7,35		
	1 yıl üzeri	36,73	9,30		
Çalışma Şekli	Sürekli gündüz	43,00	9,03	F=2,966	0,055
	Gece ve gündüz	36,76	8,95		
	Nöbet usulü	36,05	8,22		
Çalışma Saati	40 saat	37,65	10,61	t=0,575	0,566
	40 saat üzeri	36,58	8,25		
Nöbet Çıkışı Uyku Saati	3-6 saat	37,86	8,78	F=4,474	0,013
	7-10 saat	34,15	6,76		
	10 saat üzeri	31,67	9,50		
COVID-19 Tanılı Hastalara Bakarken Koruyucu Ekipman kullanımı	Maske-eldiven	37,89	8,19	F=1,508	0,225
	Maske siperlik eldiven	39,50	9,15		
	Maske siperlik eldiven tulum	36,10	8,61		

t=Independent samples t testi, F=One Way ANOVA.

çalışma zamanlarının yanında COVID-19 pandemi sürecinde de uyku düzensizlikleri ve problemleriyle karşı karşıya kaldığı söylenebilir.

Bu araştırmada hemşireler Psikolojik İyi Oluş Ölçek ortalamasından  $36,8 \pm 8,7$  puan almışlardır. Literatürde Yayla ve Eskici İlgin'in yaptığı araştırmada hemşirelerin Psikolojik İyi Oluş Ölçek puan ortalaması  $34,2 \pm 13,1$ , Aksu'nun yaptığı araştırmada hemşirelerin Psikolojik İyi Oluş ölçeği puan ortalaması  $27,6 \pm 4,4$ , Kantarcı'nın çalışmasında Psikolojik İyi Oluş ölçeği puan ortalaması  $42,2 \pm 8,0$  olarak belirtilmiştir. Bu araştırmada hemşirelerin Psikolojik iyi oluşları orta düzey olarak değerlendirilmiştir (17,18,19).

Araştırma bulgularına göre 20-25 yaş grubundaki hemşireler, 26-35 ve 36 yaş üzeri hemşirelere göre daha iyi uyku kalitesine sahiptir. Literatürde Dong ve arkadaşlarının Çin'de klinik hemşirelerinin uyku bozukluklarını ve faktörlerini incelediği araştırmanın bulgularında yaş ilerledikçe hemşirelerin uyku kalitesinin azaldığı belirtilmiştir. Bazı araştırma bulgularının bu çalışma bulguları ile farklı olduğu görülmüştür (20). Demirtürk Selçuk ve Demirbağ'ın araştırmasında yaş ve uyku kalitesi arasında ilişki bulunmamış fakat 41 yaş üzeri hemşirelerde uyku kalitesinin daha iyi olduğu, buna benzer olarak Günaydın'ın yaptığı çalışmada yaş ile uyku kalitesi arasında ilişki bulunmadığı fakat 41 yaş üzeri hemşirelerde uyku kalitesinin daha iyi olduğu belirtilmiştir (13,21). Bu araştırmada ileri yaştaki hemşirelerin uyku kalitesinin daha düşük olmasının uzun süre yoğun ve stresli bir işte çalışmalarının yanına COVID-19 sürecinin eklenmesi ve uyku düzenlerinin bozulması ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Araştırma bulgularında evli hemşirelerin uyku kalitesinin bekar hemşirelere göre daha kötü olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında Çetinol ve Özvurmaz'ın hemşirelerin uyku kalitesini incelediği çalışmada medeni durum ile uyku kalitesi arasında fark bulunmamıştır (22). Bu araştırmada bu durumun evli bireylerin iş hayatı dışında başka sorumluluklara da sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Çalışmaların zaman aralıkları ve yapıldığı yerin özelliklerinin farklılıklara neden olabileceği söylenebilir.

Araştırma bulgularında lise ve ön lisans mezunu hemşirelerin lisans mezunu ve yüksek lisans üzeri hemşirelere göre daha kötü uyku kalitesine sahip

olduğu bulunmuştur. Literatürde eğitim düzeyi ile uyku kalitesi arasında ilişki belirtilmemiştir (14,20). Lise ve ön lisans mezunu hemşirelerin diğer gruba göre erken iş hayatına başlamasının ve daha fazla çalışma yılına sahip olmasının uyku kalitelerini daha kötü etkileyebileceği söylenebilir.

Araştırma bulgularında, 10 yıl ve üzeri çalışan hemşirelerin 0-5 yıl çalışan hemşirelere göre uyku kalitelerinin daha kötü olduğu bulunmuştur. Literatürde Dong ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada daha uzun hizmet yılına sahip hemşirelerin uyku sorunlarının daha fazla olduğunu belirtilmiştir. Bu durum işe yeni başlayan hemşirelerin mesleki yıpranmalarının az olmasına, beden ve ruh olarak daha iyi durumda olabilmelerine bağlanabilir (20).

Araştırma bulgularına göre COVID servis ve yoğun bakımlarda 1 yıl ve üzerinde çalışan hemşirelerin 1-4 ay çalışan hemşirelere göre daha kötü uyku kalitesine sahip olduğu bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen bir sonuca ulaşılamamıştır. Bu durumda COVID-19 pandemi sürecinde COVID servis ve yoğun bakımlarda uzun süre çalışmanın hemşirelerin uyku kalitesini kötü etkileyeceği söylenebilir.

Araştırma bulgularında COVID-19 pandemi sürecinde hastaya bakım verirken maske-eldiven-siperlik-tulum kullanan hemşirelerin uyku kalitesinin, maske ve eldiven kullanan hemşirelere göre kötü olduğu bulunmuştur. Literatürde Xiao ve arkadaşlarının hemşirelerde koruyucu ekipman kullanmanın uyku kalitesini kötü etkilediğini belirtmiştir (11). Bir diğer çalışmada Wang ve arkadaşlarının hemşirelerde koruyucu ekipman kullanımının uyku kalitesini kötü etkilediğini belirtmiştir (23). Hemşirelerin çok sıkı, bunaltıcı ve nefes almalarını zorlayıcı koruyucu ekipmanları uzun süre kullanmasının bu durum üzerinde etkisinin olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre yüksek lisans ve üzeri hemşirelerin psikolojik iyi oluşlarının lise ve ön lisans mezunlarına göre daha iyi olduğu bulunmuştur. Bu araştırmaya benzer şekilde Aksu'nun hemşirelerin örgütsel stres düzeyi ve psikolojik iyi oluşlarını incelediği araştırmada yüksek lisans mezunu hemşirelerin psikolojik iyi oluşlarının lise ve lisans hemşirelerine göre daha iyi olduğu belirtilmiştir (18). Kilit'in kader algısı ve psikolojik iyi oluş üzerine yaptığı

araştırmada eğitim düzeyinin arttıkça psikolojik iyi oluşun yüksek olduğunu belirtmiştir (24). Literatürde eğitim durumunun psikolojik iyi oluşu etkilemediği araştırmalarda yer almaktadır (19). Araştırma bulgularının farklı bölgelerde çalışan hemşireler ile yapılmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre nöbet sonrasında 3-6 saat arasında uyuyan hemşirelerin 7-10 saat ve üzerinde uyuyan hemşirelere göre psikolojik olarak daha iyi olduğu bulunmuştur. Literatürde bu bulguya benzer bir sonuçla karşılaşılmamıştır. Demir ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada vardiyalı çalışan hemşirelerin gün kaybı yaşamamak için az uyumasının hemşirelerde sosyal ve psikolojik yönden olumsuz etki yarattığını belirtmişlerdir (25). Bu araştırmada bu durumun nedeni olarak nöbet sonrası az uyduğunda gün kaybı olmamasının hemşirelerin fiziksel ve biyolojik döngülerini daha fazla bozmadığı ve bu durumun hemşirelerde psikolojik olarak iyi etki yarattığı düşünülmüştür.

Bu araştırmada hemşirelerin COVID-19 pandemi sürecinde uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiş ve ölçek puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0,001$ ). Literatürde COVID-19 pandemi sürecinde uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluşu beraber inceleyen çalışma bulunmamakla birlikte pandemi sürecinde hemşireler birçok olumsuz faktör ile karşı karşıya kalmış, uyku problemleri yaşamış ve bu da psikolojik olumsuzluklara neden olmuştur (26). Uyku kalite puan indeksinin artması hemşirelerin kötü uyku kalitesine sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmada hemşirelerin uyku kalite indeks puanları arttıkça psikolojik iyi oluş puanları azalmaktadır. Yani hemşirelerin kötü uyku kalitesine sahip olması psikolojik iyi oluşlarının azalmasına neden olduğu söylenebilir. Cao ve arkadaşlarının COVID-19 pandemi sürecinde hemşirelerin psikolojik olarak olumsuz hissetmelerinin birçok nedenin yanında uyku sorunlarıyla da ilişkili olduğunu belirtmiştir (27). Demirel ve Erol'un üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada özellikle hemşirelik öğrencilerinin uyku sorunları yaşadığı belirtilmiş, öğrencilerdeki psikolojik iyi oluşlarının uykusuzluk durumunu azalttığı vurgulanmıştır (28). Bumin ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada

hemşirelerin uyku kalitelerinin kötü olduğu, bu durumların stres depresyon gibi durumlara neden olduğu fakat hemşirelerdeki algılanan stresin psikolojik iyi oluşlarıyla anlamlı olmadığı belirtilmiştir (29). Yapılan çalışmalarda uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu fakat direkt birbirlerinden etkilendiğini savunan sınırlı çalışma bulunmaktadır. Araştırmalarda daha çok hemşirelerin yaşadığı depresyon, stres, anksiyete, uyku sorunları bir arada işlenmiş ve bunlar genel olarak hemşirelerde psikolojik sorun olarak belirtilmiştir (27,19).

## Sonuç ve Öneriler

### Sonuçlar

COVID-19 servis ve yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin uyku kalitesi ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları aşağıda belirtilmiştir.

- Hemşirelerin COVID-19 Pandemisi 'nin uyku kalitelerine etki ettiğini, uyku kalitelerinin azaldığı belirlenmiştir.
- Araştırmaya katılan hemşirelerin Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi'nden aldıkları puan  $9,7 \pm 3,0$ 'tür. Hemşirelerin uyku kalitelerinin kötü olduğu saptanmıştır. Yaş, eğitim durumu, meslekte çalışma yılı, uyku süresi, COVID-19 servis ve yoğun bakımda çalışma süresinin hemşirelerin uyku kalitesini etkilediği bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).
- Araştırmaya katılan hemşirelerin Psikolojik İyi Oluşları ( $36,8 \pm 8,7$ ) orta seviye olarak değerlendirilmiştir.
- Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $p < 0,01$ ).

Sonuç olarak; araştırmada COVID-19 servis ve yoğun bakımda çalışan hemşirelerin uyku kaliteleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiş ve hemşirelerin uyku kaliteleri kötü oldukça psikolojik iyi oluşlarının da kötü olduğu bulunmuştur.

### Öneriler

- Bu araştırmada hemşirelerin uyku kalitesinin kötü olması nedeniyle, kurumda hemşirelerin uyku kalitelerinin belirlenmesi, yöneticiler tarafından bu konuda önlemlerin alınması ve bilgilendirmeler yapılması,
- Hemşirelerin vardiya saatlerinin hemşireler ile



- iş birliği içinde düzenlenmesi,
- Hemşirelerin psikolojik olarak iyi hissetmelerini sağlayacak, streslerini azaltacak etkinlikler düzenlenmesi,
- Yönetimdeki çalışanların ekip ruhu ile hemşire ve diğer sağlık çalışanlarını desteklemesi ve iş birliği içinde olması,
- Bu çalışmanın sadece bir kurumda yapılmış olması nedeniyle bir dahaki çalışmaların örneklem grubunu arttırarak çalışma yapması önerilmektedir.

**İletişim:** Songül Kaynak

**E-Posta:** 20280828@stu.omu.edu.tr

### Kaynaklar

1. Velavan, T. P., Meyer, C. G. The COVID-19 epidemic. *Tropical medicine & international health: TM & IH*, 2020; 25(3), 278–280. <https://doi.org/10.1111/tmi.13383>
2. Çevirme, A, Kurt, A. Covid 19 Pandemisi ve Hemşirelik Mesleğine Yansımaları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD) Eurasian Journal of Researches in Social and Economics (EJRSE)*; 2020; 7:5. ISSN:2148-9963 [www.asead.com](http://www.asead.com) ASEAD.
3. Khamisa, N., Oldenburg, B., Peltzer, K., & Ilic, D. Work-related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses. *International journal of environmental research and public health*; 2015; 12(1), 652–666. <https://doi.org/10.3390/ijerph120100652>
4. Cortés-Álvarez, N. Y., Vuelvas-Olmos, C. R. COVID 19: Psychological effects and associated factors in Mexican nurses. *Disaster medicine and public health preparedness*, 1–7. Advance online publication, 2020; 495. Doi: <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.495>
5. Sagherian, K., Steege, L. M., Cobb, S. J., & Cho, H. Insomnia, fatigue and psychosocial well-being during COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey of hospital nursing staff in the United States. *Journal of clinical nursing*; 2020. Doi: <https://doi.org/10.1111/jocn.15566>
6. Üstün Y, Çınar Yücel Ş. Hemşirelerin Uyku kalitesinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2021.
7. Kaplan, M., Öztürk, M. İş otonomisinin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*; 2022; 12 (3), 1566-1578. Doi: <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1177696>.
8. Zhang, C., Yang, L., Liu, S., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Du, H., Li, R., Kang, L., Su, M., Zhang, J., Liu, Z., & Zhang, B. Survey of Insomnia and Related Social Psychological Factors Among Medical Staff Involved in the 2019 Novel Coronavirus Disease Outbreak. *Frontiers in psychiatry*; 2020; 11, 306. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00306>.
9. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH. The Pittsburgh. *Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res*; 1989; 28:193-213.
10. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., ve Biswas Diener, R. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*; 2010; 97(2), 143-156.
11. Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February in China. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*; 2020; 26, e923549. Doi: <https://doi.org/10.12659/MSM.923549>.
12. Liu, Y., Jiang, T. T., Shi, T. Y., Liu, Y. N., Liu, X. M., Xu, G. J., Li, F. L., Wang, Y. L., & Wu, X. Y. The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for improving sleep quality among nursing staff during the COVID-19 outbreak: a before and after study. *Sleep medicine*; 2021; 78, 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.003>.
13. Demirtürk Selçuk E., Demirbağ B, C. COVID-19 Salgınının Sağlık Çalışanlarında İkincil Travmatik Strese ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi. *The Effect of COVID-19 Outbreak on Secondary Traumatic Stress and Sleep Quality in Healthcare Workers. Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*; 2021; 13(3):533-43. Doi: <https://doi.org/10.5336/nurses.2020-79415>.
14. Aydın Sayılan A, Kulakaç N, Uzun S. Burnout levels and sleep quality of COVID-19 heroes. *Perspectives in Psychiatric*

- Care;2021;57(3):1231-6.
15. Demir, B. Korona salgını sırasında cerrahi birimlerde hemşirelerde algılanan stresin Covid-19 kaygı ve uyku kalitesine etkisi. *Gevher Nesibe Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*; 2022; 7(16), 111-117.
  16. Labrague L. J. Pandemic fatigue and clinical nurses' mental health, sleep quality and job contentment during the covid-19 pandemic: The mediating role of resilience. *Journal of nursing management*;2021; 29(7), 1992–2001. <https://doi.org/10.1111/jonm.13383>.
  17. Yayla, A., & Eskici İlgin, V. The relationship of nurses' psychological well-being with their coronaphobia and work-life balance during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. 2021;30(21-22):3153-3162. doi: 10.1111/jocn.15783.
  18. Aksu, B. Hemşirelerin Örgütsel stres düzeyi ve psikolojik iyi oluşlarının belirlenmesi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi;2020.
  19. Kantarcı, B. Covid 19 pandemi döneminde hemşirelerin mizah tarzları ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. [Yüksek Lisans Tezi]. Kars: Türkiye Cumhuriyeti Kafkas Üniversitesi;2021.
  20. Dong H, Zhang Q, Sun Z, Sang F, Xu Y. Sleep disturbances among Chinese clinical nurses in general hospitals and its influencing factors. *BMC Psychiatry*; 2017; 3;17(1):241.
  21. Günaydın N. Bir devlet hastanesinde çalışan hemşirelerin uyku kalitesi ve genel ruhsal durumlarına etkisi. [The quality of sleep and effects on general mental health nurses who works in a state hospital]. *Journal of Psychiatric Nursing*; 2014; 5(1):33-40.
  22. Çetinel, T. & Özvurmaz, S. Hemşirelerde Uyku Kalitesi ve İlişkili Faktörler. *Medical Sciences*; 2018;13(4),80-89.Retrieved from. Doi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsamed/issue/39586/453064>.
  23. Wang L, Shi Y, Xiao T, et al. Chinese expert consensus on the perinatal and neonatal management for the prevention and control of the 2019 novel coronavirus infection (First edition). *Ann Transl Med*; 2020; 8(3):47. Doi: <https://doi.org/10.21037/atm.2020.02.20>.
  24. Kilit NN. Kader Algısı- Psikolojik İyi Oluş İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. [Yüksek Lisans Tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi;2019.
  25. Demir HP, Elkin N, Barut AY, Bayram HM, Averi S. Vardiyalı Çalışan Sağlık Personelinin Uyku Süresi ve Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. *IGUSABDER*, 2017; 2: 89-107.
  26. Hiçdurmaz D, Üzar Özçetin YS. COVID-19 pandemisinde ön safta çalışan hemşirelerin ruhsal sağlığının korunması ve ruhsal travmanın önlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*;2020,7 (Özel Sayı), 1-7. DOI:10.31125/hunhemsire.775531.
  27. Cao, J., Wei, J., Zhu, H., Duan, Y., Geng, W., Hong, X., Jiang, J., Zhao, X., & Zhu, B. A Study of Basic Needs and Psychological Wellbeing of Medical Workers in the Fever Clinic of a Tertiary General Hospital in Beijing during the COVID-19 Outbreak. *Psychotherapy and psychosomatics*;2020; 89(4), 252–254. <https://doi.org/10.1159/000507453>.
  28. Bumin G., Tatlı İ. Y., Cemali M., Kara S., Akyürek G. Vardiyalı ve Gündüz Çalışan Sağlık Çalışanlarında Uyku Kalitesi, Reaksiyon Zamanı, Stres ve İyilik Halinin Karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*; 2019; 6(3): 170-176.
  29. Demirel İ, Erol S. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*;2020; 11(3):201-211. Doi:10.14744/phd.2020.46547.