

NÖBET TUTAN HEMŞİRELERİN UYKU DÜZENİ BOZULUYOR MU?
*DOES THE SLEEPING ORDER OF NURSES WHO HAVE NIGHT
DUTY DISORDER?*

Leyla KHORSHID Dilek SARI Nilay ÖZKÜTÜK

Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, Bornova/İzmir

Anahtar Sözcükler: Hemşire, Nöbet, Uyku

Key Words: Nurse, Night Duty, Sleep

24-26 /Kasım/1999 tarihleri arasında yapıları Sağlık Çalışanlarının Sağlığı I. Ulusal Kongresinde Poster Bildiri Olarak Sunulmuştur.

ÖZET

Bu araştırma nöbet ya da vardiya usulü gece çalışmanın. hemşirelerin uyku düzeni üzerine etkisini incelemek ve uyku düzenini değerlendirme ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğini saptamak amacıyla tanımlayıcı ve kesitsel olarak yapılmıştır. Araştırma verilen İzmir Tepecik SSK Eğitim Hastanesinde çalışan 164 hemşire üzerinde 20-27 Ekim 1999 tarihlerinde toplanmıştır. Veri toplamada araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formu ve 3 alt ölçekten oluşan uyku düzenini değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Likert tipi bu maddelere verilen yanıtlar l'cilen 5'e doğru puanlanarak 5'11 derecelere ile değerlendirilmiştir. ölçeğin geneline ait Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı $r = 0.8497$ olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada hemşirelerin % 90.2'sinin kesintisiz en uzun süre 24 saat çalıştığı, % 14.6' sinan nöbetten çıktıktan sonra uykusu olduğu halde uyuyamadığı. % 17.1' inin ise 1-2 saat uyuduğu. ⁰1077.4'ünün ayda 5-6 nöbet tuttuğu saptanmıştır.

Sonuç olarak; yataklı birimlerde çalışan hemşirelerin genel uyku düzeninde bozulmayı daha yoğun deneyimledikleri; yoğun bakım ve yataklı birimlerle çalışan hemşirelerin, ameliyathanede çalışanlara oranla uykuya dalmayı etkileyen etmenler¹ daha yoğun yaşadıkları; evli ve 11-15 yıldır çalışan hemşirelerin uykusuzluğa bağlı sorunları daha sık deneyimledikleri saptanmıştır.

SUMMARY

This research was carried out as a descriptive and cross-sectional study in order to measure the effects of night duty or shift-work on the sleeping order of nurses: and to determine reliability and validity of the scale concerning evaluation

of sleeping order. The research was carried out with 164 nurses who work at the Izmir Tepecik SSK Education Hospital, in October 20-27, 1999. In collecting data, researchers used an interview form developed by themselves and a sleeping order evaluation criteria-scale composed of 3 sub-scales. Answers were evaluated by marking between 1 to 5 through the scale made-up of 5 degree. Cronbach's Alpha reliability coefficient regarding the general scale was found as $r=0.8479$

In Iliis research, it was found that 90.2 percent of nurses work at most 24 hours without resting, and that 14.6 percent of them do not sleep after the duty! although they need to sleep, and that 17.1 percent of them sleep 1-2 hours and that 77.4 percent have 5-6 duty works in a month.

in the consequence, it was determined that nurses who work at services and who have a patient requiring continuous care at their homes, experience more intensively the disruption of sleeping order and that nurses who work in intensive care units and services live the factors that affect sleeping more intensively, comparing to those who work in operating room: and that nurses who are married and have been working for 11-15 years experience problems related to insomnia more frequently.

GİRİŞ

Hemşirelik doğumdan ölüme her yaştaki insanın sağlığının korunması ve bozulduğunda iyileştirilmesi ile ilgilenen bir meslektir. Sağlık hizmetlerinin sunulmasında bireylere en yakın sağlık elemanı hemşiredir. Hemşire topluma iyi hemşirelik bakımı sunmak için beden ve akıl sağlığını korumada yeteneklerini sürekli geliştirmelidir. Hemşire kendini ek yük ve stresten koruyarak akıl sağlığını en üst düzeyde tutmalı, meslek hastalıkları ve iş kazalarından korunmalıdır.

Uyku bireyin fiziksel ve ruhsal açıdan dinlendiği, yaşamını ve sağlığını sürdürmesi için gerekli temel bir gereksinimdir (Baltaş 1986, Kozier ve Erb 1987). Sağlıklı bir uykuda sadece uyku süresi değil, uykunun etkin olup olmaması da önemlidir. Hafif, derin ve REM dönemlerinin yeterince uyunduğu bir uyku, etkin bir uykudur (Çelikkol 1999).

Gece çalışmasında sağlık risklerinin başında uyku bozukluğu gelir. Bu da ikinci sağlık sorunlarını kolaylaştırır. Gündüz uyuma zorunluluğunda uyku süresi kısalmış ve uykunun derinliği azalır. Kafein kullanma, çevre değişikliği, parlak ışık, gürültü ve kötü kokular da uykuya daima ya da devamında sorunlar yaratarak uyku problemine yol açabilmektedir. Günlük yaşamdaki stres, anksiyete ve diğer emosyonel sorunlar da uyku düzenini bozar (Narrow ve Buschle 1987, Roper ve ark. 1990).

Günlük yaşam koşullarında bazı kişilerin gece çalışma, kıtalararası uçuş gibi nedenlerle gündüz-gece devri ile uyku-uyanıklık sirkadiyen (24 saatlik gündüz gece döngüsü) ritmi arasındaki zaman uyumu bozulmakta, bu kişiler gece çalışmak, gündüz uyumak zorunda kalmaktadırlar. Yolculuklarda organizmada yerel saatlere uyan bir sirkadiyen ritm yeniden kurulur. Bu yeni uyumun gerçekleşmesi. uyku-uyanıklık ritmi için birkaç günlük süreyi gerektirir. Yolculuklarda sosyal ve kültürel senkronizatörler (eş zamanlı), organizmanın uyum yapmasına yardımcı olur. Gece çalışanlarda ise sosyal senkronizatörlerin, uyumu güçleştirici bir etkisi vardır. Böylece bazen organizma senkronizatörlerden. bağımsız bir sirkadiyen ritm geliştirir. Gece-gündüz ritmi ile biyolojik sirkadiyen ritmler arasında uyumsuzluk ortaya çıktığında, kişi geç ve güç olarak uyur. uykusunu almamış olarak kalkar, gündüz kendisini iyi hissetmez, normal yemek saatlerinde iştahsızdır (Karatosun ve Şahin 1988. Çelebi 1983).

Gece çalışan bireyler, gündüz çalışanlara oranla haftada yaklaşık 7 saat daha az uyumaktadırlar (<http://www.pacificcoast.com/pefi/healthy/disorder.html>). Gece çalışmaya bağlı uyku düzensizliği: sık değişen vardiya veya gece çalışması nedeniyle bireyin uykuya ihtiyacı olduğunda uyanık kalması veya uyumak istediğinde uyuyamamasıdır. Vardiyalı çalışmaya bağlı uykusuzluk ile ilgili yakmmalar, bir değişiklik yapıldıktan sonraki ilk birkaç gün en üst düzeydedir. Her hafta veya iki haftada bir olan vardiya değişimi, vücudun uyum sağlaması için zaman sağlar. Genellikle gece ve akşam vardiyasında çalışanlar, işten sonra ve işten önce olmak üzere uykuyu bölerek uyumak yerine, işten çıktıktan sonra olabildiğince erkenden uzun bir süre uyumalıdırlar (Çelebi 1983).

Uyku saatlerinin değ.iştirilmesi, uyku süresinin lusaltılması. kısa süreli uykusuzluk kişinin zihinsel ve bedensel işlevlerinde verim düşüklüğüne yol açmakta ve rahatsızlık hissi doğurmaktadır. Uzun süreli uykusuzlukta ise algılama ve yargılama sistemleri bozulmaktadır. Yapılan araştırmalar. yetersiz uyku sonucu yorgunluk, bezginlik, dikkatte zorluk, sinirlilik, baş ağrısı, baş dönmesi, iştahsızlık, boşaltımda zorluk ve ağrıya duyarlılıkta artış olduğunu göstermiştir (Tek 1997).

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma, nöbet ya da vardiya usulü gece çalışmanın, hemşirelerin uyku düzeni üzerine etkisini incelemek, genel uyku düzenini değerlendirmek amacıyla tanımlayıcı ve kesitsel olarak yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini İzmir SSK Tepecik Eğitim Hastanesi'nde çalışan 315 hemşire oluşturmaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul eden 164 hemşire, olasılıksız örnekleme tekniği kullanılarak örnekleme seçilmiştir.

Veriler toplanmadan önce araştırma yapılan kurumdan izin alınmıştır. Araştırmada veriler 20.10.1999-27.10.1999 tarihleri arasında, araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Veri toplamada araştırmacılar tarafından geliştirilen soru formu ve toplam 32 maddeden, 3 alt ölçekten oluşan Uyku Düzenini Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Soru formunda araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturan hemşirelere ilişkin sosyo-demografik özellikler ile ilgili sorular yer almaktadır. Uyku düzenini değerlendirme ölçeği a)Uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliği b)Uykuyu etkileyen etmenler c)Uykusuzluk sonucu deneyimlenen yakınmalar olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Likert tipi derecelendirme ölçeği şeklinde düzenlenen bu ölçekteki her madde için yanıtlar 1)1-liç 2)Nadiren 3)Bazen 4)Sık 5)Her zaman olarak derecelendirilmiş, hemşirelerin sorulara verdikleri yanıtlara 1'den 5'e doğru puanlama yapılmıştır. (51çektan elde edilen toplam puan değeri 32 ile 160 puan arasında değişmekte, puanın yüksek olması, uyku düzeninde bozulmanın daha sık yaşandığını göstermektedir. Araştırmacılar tarafından geliştirilen ölçeğin içerik geçerliliğini sınamak için araştırmanın yapılmadığı bir hastanede çalışan 15 hemşireye ve E.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu'nda çalışan 15 öğretim üyesine verilmiştir. Hemşirelere ve uzmanlara her bir uyku düzeni maddesini ne derece yeterli buldukları sorulmuş ve gerekiyorsa madde eklemleri istenmiştir. Ölçekle ilgili maddeler, öneriler doğrultusunda düzenlenmiş ve anket formu hemşirelere uygulanmıştır. Çıkan sonuçlar SPSS istatistik programında incelenerek Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır.

Ölçeğin geneline ait Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı $r = 0.8497$, uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliği alt ölçeği için $r = 0.6748$, uykuyu etkileyen etmenler alt ölçeği için $r = 0.7605$, uykusuzluk sonucu deneyimlenen yakınmalar alt ölçeği için $r = 0.8196$ olarak bulunmuştur. Böylece hazırlanan formun iç geçerliliği, tutarlılığı ve güvenilirliği Veriler "SPSS 6.0 for Windows" programında değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde yüzdellik, tek yönlü varyans analizi, Duncan testi. bağımsız iki grupta t testi. Cronbach Alpha katsayısı ve Pearson's korelasyon katsayıları kullanılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınan hemşirelerin %19.5'i 18-22, %28.7'si 23-27, %20.1'i 28-32, %14'ü 33-37, %17.7'si 38 ve üstü yaş grubundadır. Hemşirelerin yaş ortalaması 29.378 + 7.474'tür.

Hemşirelerin %30.5'i Sağlık Meslek Lisesi'nden, %45.7'si önlisans eğitimi veren Sağlık Meslek Yüksek Okulu'ndan. %23.7'si Hemşirelik Yüksek Okulu'ndan mezundur.

Hemşirelerin %44.5'i evli, %48.2'si bekar, %7.3'ü dul veya boşanmıştır. Hemşirelerin %40.2'si 1-5 yıldır, %18.9'u 6-10 yıldır, %17.1'i 11-15 yıldır. %16.51 16-20 yıldır, %7.3'ü 21 yıl ve daha uzun süredir çalışmaktadır.

Hemşirelerin %15.2'si acil servis, %23.2'si yoğun bakım, %19.1'i arneliyathanede %50.6'sı yataklı birimlerde görev yapmaktadır.

Hemşirelerin %4.9'u sürekli gündüz. %90.2'si 24 saat kesintisiz (gündüz ve nöbet), %4.9'u vardiya usulü çalışmaktadır. %7.9'u 8 saat, 1.9'u 16 saat, %90.2'si 24 saat kesintisiz çalıştıklarını belirtmişlerdir.

Hemşirelerin %17.7'sinin ayda 1-4 nöbet, %77.4'ünün ayda 5-6 nöbet. %4.9'unun ayda 7 ve daha fazla sayıda nöbet tuttuğu saptanmıştır.

Hemşirelerin %9.7'si 5-6 saat, %64.6'sı 7-8 saat, %18.9'u 9-10 saat, %6.7'si 11 saat ve daha uzun süre uyuduğunda kendini dinlenmiş hissettiğini belirtmiştir.

Hemşirelerin %14.6'sı nöbetten çıktığında uykusu olduğu halde uyuyamadığını, %17.1'inin nöbetten sonra 1-2 saat. %30.5'inin 3-4 saat, %18.3'ünün 5-6 saat. %5.5'inin 7-8 saat, %3.7'sinin 9-10 saat. %6.7'sinin 11 saat ve daha uzun süre uyuduğu saptanmıştır.

Hemşirelerin %14'ünün 5 yaşın altında çocuğu olduğu saptanmıştır. 5 yaşın altında çocuğu olan hemşirelerin tümü nöbetten çıktıktan sonra bu çocuğun bakımını üstlendiklerini belirtmişlerdir.

Hemşirelerin Genel Uyku Düzenini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 94.63 olarak bulunmuştur. ölçekten, elde edilen minimum değer 32 maksimum değer 160'tır. Puanın yüksek olması uyku düzeninde bozulmanın daha sık yaşandığını gösterdiğinden; sonuç olarak hemşirelerin, orta derecede uykusuzluk sorunu deneyimledikleri ve temel gereksinimlerden biri olan uyku gereksinimlerinin tam olarak karşılanmadığı söylenebilir.

Tablo 1. Hemşirelerin Sosyocleografik Özelliklerine Göre Uyku Dirzenini Değerlendirme Ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı

özellikler	N	X	SS	Varyasyon Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareier Ortalaması	F Değeri
Yaş								
18-22	32	92.34	14.32	Gruplar arası	638.31	4	159.57	
23-27	47	95.95	19.49	Grup içi	48163.72	159	302.91	
28-32	33	93.33	16.19	Toplam	48802.04	163		0.71,0.05
33-37	23	98.26	19.22					
38 ve üstü	29	93.62	16.69					
Eğitim Düzeyi								
S.M.L	50	92.74	16.27	Gruplar arası	472.25	2	236.12	
önlisims	75	96.45	17.56	Grup İçi	48329.79	161	300.18	0.45>0.05
Lisans.	39	93.56	18.15	Toplam	48802.04	163		
Medeni Durum								
Evli	73	99.50	17.68	Gruplar arası	3324.17	2	1662.08	
Bekar	79	91.30	15.65	Grup içi	45477.87	161	282.47	0.003<0.05
Dul	12	86.91	18.69	Toplam	48802.04	163		
Çalışma Yılı								
1-5 yıl	66	92.25	16.27	Gruplar arası	917,37	4	229.34	
6-10 Yıl	31	95.93	17.97	Grup içi	47884.67	159	301.16	0.55>0.05
11-15 yıl	28	97.92	17.21	Toplam	48802.04	163		
16.20 yıl	27	93.85	19.92					
21yıl ve üstü	12	98,41	15.48					
Çalışma Birimi								
Acil	25	90.52	16.23	Gruplar arası	2175.14	3	725.04	
Yoğun Bakım	38	96.36	20.10	Grup İçi	46626.90	160	291.41	0.06>0.05
Ameliyathane	18	86,38	22.73	Toplam	48802.04	163		
Servis	83	96.86	14.20					
Çalışma Biçimi								
Gündüz	8	91.50	17.38	Gruplar arası	229.23	2	114.61	
Gündüz+Nüb.	148	95.02	17.36	Grup içi	48572.81	161	301.69	0.68>0.05
Vard.+Nübet	8	90.62	17.53	Toplam	48802.04	163		
Kendini dinlenmiş hissetmesi için uyud. Süre								
5-6 saat	11	90.64	20.42	Gruplar arası	552.19	3	184.06	
7-8 saat	108	95.58	16.33	Grup içi	48249.85	160	301.56	0.60>0.05
9-10 saat	31	92.29	20.92	Toplam	48802.04	163		
L 1 saat	11	97.00	10.59					
Nüb. Çıkmadığı gün uyku süresi								
5-6 saat	31	95.80	19.75	Gruplar arası	168.64	2	84.32	
7-8 saat	82	95.28	17.00	Grup içi	48189.25	157	306.63	0.76>0.05
9-10 saat	17	93.21	16.83	Toplam	48357.90	159		

Tablo 1'in Devamı:

özellikler	N	X	SS	Varyasyon Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	kareler Ortalaması	F Değeri
Nöb.Çıkt. uyku.stiresi								
Uyumayan	24	98.91	18.85	Gruplar arası	1955.25	6	325.87	
1-2saatuyuyan	28	95.35	16.01	Grup içi	46846.79	157	298.38	
3-4 saat	50	95.44	18.60	Toplam	48802.04	163		0.36>0.05
5-6 saat	30	90.96	16.52					
7-8 saat	15	96.53	14.54					
9-10 saat	6	81.66	23.60					
11 saat	11	94.27	10.51					
Aylık Nöbet Sayısı								
1-4 nöbet	29	89.62	20.92	Gruplar arası	893.34	2	446.67	
5-6 nöbet	127	95.77	16.51	Grup içi	47908.70	161	207.56	0.22>0.05
7 ve üstü	8	94.75	1348	Toplam	48802.04	163		
5 yaşın altında çocuğu								
Bekar+coe.böy.	119	95.10	17.96	Gruplar arası	764.50	2	382.25	
Olan	23	97.17	14.52	Grup İçi	48037.54	161	298.36	0.28>0.05
Olmayan	22	89.45	15.88	Toplam	48802.04	163		

Hemşirelerin medeni durumları ile uyku düzeni arasında ilişki olduğu, evli olan hemşirelerin uyku düzensizliği puanının bekar ve dul olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (F=0.034. p<0.05). Sonuç olarak evli hemşirelerin diğerlerine oranla uyku düzeninde bozulmayı daha yoğun olarak deneyimlediği saptanmıştır (Tablo 1). Bu sonuç, evli hemşirelerin ev içindeki sorumluluklarının daha fazla olmasına bağlanabilir.

Hemşirelerin yaşı (F=0.71 p>0.05), çalışma yılı (F=0.55, p>0.05) çalışma biçimi (F=0.68, p>0.05), kendini dinlenmiş hissetmesi için uyudukları süre (F=0.60, p>0.05), nöbetten çıkmadığı günlerde uyuduğu süre (F=0.76), nöbetten çıktığında uyuduğu süre (F=0.36) kesintisiz en uzun çalışma süresi (p=0.26), bir ayda tuttuğu nöbet sayısı (F=0.22), 5 yaşın altında çocuğunun olması (F=0.28). 5 yaşın altında çocuğu olanların nöbetten çıktıklarında bu çocuğun bakımını üstlenmeleri (p=0.50) ile genel uyku düzeni ölçeği arasında ilişki olmadığı saptanmıştır.

Tablo 2. Hernşirelerin Sosyodemografiik Özelliklerine Göre Uykuya Daima, Uyuma ve Uykunun Niteliği Alt ölçeği Puan Ortalamalarının Dağılımı

özellikler	N	X	SS	Varyasyon Kaynağı	Kareler Serbestlik Toplamı	Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri
Yaş								
18-22	32	21.96	4.09	Gruplar arası	210.02	4	54.75	
23-27	47	23.21	6.24	Grup içi	4622.50	159	29.07	
28-32	33	20.15	5.08	Toplam	4841.53	163		0.11>0.05
33-37	23	23.34	5.73					
38 ve üstü	29	22.31	5.19					
Eğitim Düzeyi								
S.M.L	50	21.64	5.14	Gruplar arası	42.74	2	21.37	
önlisans	75	22.76	5.53	Grup içi	4798.78	161	29.80	0.48>0.05
Lisans.	39	21.89	5.69	Toplam	4841.53	163		
Med. Durum								
Evli	73	46.38	10.47	Gruplar arası	440.91	2	220.45	
İzakar	79	43.81	8.87	Grup içi	15246.3	161	94.69	0.03<0.05
Dul	12	40.91	10.49	Toplam	15687.2	163		
Çalışma Yılı								
1-5 yıl	66	21.90	4.40	Gruplar arası	65.09	4	16.27	
6-11 Yıl	31	22.67	6.63	Grup içi	4776.43	159	30.04	
11-15 yıl	28	21.32	5.70	Toplam	4841.53	163		0.70>0.55
16-20 yıl	27	22.74	6.71					
21 yıl ve üstü	12	23.58	3.57					
Çalış. Birim								
Acil	25	22.04	6.24	Gruplar arası	137.49	3	45.83	
Yoğun Balm	38	23.05	5.38	Grup içi	4704.03	160	29.40	
Ameliyathane	18	19.77	7.21	Toplam	4841.53	163	0.20>0.05
Servis	83	22.40	4.70					
Çalış. Biçimi								
Sür. Gündüz	8	17.00	5.42	Gruplar arası	234.76	2	117.38	
Günd.+Nübet	148	22.52	5.29	Grup içi	4606.76	161	28.61	0.01<0.05
Vard.+Nübet	8	21.62	6.32	Toplam	4841.53	163		
Kendini lensniş Hissetmesi için uyuduğu süre								
5-6	14	21.71	5.25	Gruplar arası	7.40	3	2.46	
7-8	108	22.26	5.17	Grup içi	4834.12	160	30.21	0.96>0.05
9-10	31	22.06	6.66	Toplam	4841.53	163		
11 saat	11	22.72	5.29					
Nöb. Çıkmadığı gün uyku eliresi								
5-6 saat	31	23.67	5.64	Gruplar arası	109.88	2	54.94	
7-8 saat	82	22.30	5.26	Grup içi	4623.08	157	29.44	0.02<0.05
9-10 saat	47	21.25	5.56	Toplam	4732.97	159		

Tablo Trın devamı:

	X	55	Varyasyon kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	kareler Ortalaması	F Değeri
Ntib.Çzkt. uyku.sikres#							
Uyumayan	24	24.58	6.10	Gruplar arası	415.41	6	69.23
L -2saatıuyuyan	28	22.96	4.51	Grup içi	4426.11	157	28.19
3-4 saat	50	22.06	5.38	Toplam	4841.53	163	0,02<0.05
5-6 saat	30	19.76	5.50				
7-8 saat	15	22.80	4,05				
9-10 saat	6	19.00	6.35				
L 1 saat	L1	23.45	5.33				
Aylık Nüb.Say							
1-4 libhet	29	20.72	6.86	Gruplar arası	132.71	2	66.35
5-6 nObet	127	22.69	4.95	Grup içi	4708.81	161	29.24
7 ve 1.)sta	8	20.00	6.11	Toplam	4841.53	163	0.10>0.05
5 yaşın altında çocuğu							
Bekar+çoc.bay. 119	22.09	5.32	Gruplar arası	52.30	2	26.15	
Olan	23	23.52	6.29	Grup içi	4789,22	161	29,74
Olmayan	22	21.50	5.21	Toplam	4841.53	163	0,41>0,05

Hemşirelerin bağımsız değişkenlere göre uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliği alt ölçeği puan ortalamaları Tablo 2'de görülmektedir. Yapılan istatistiksel analizde hemşirelerin medeni durumu ile uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliği arasında ilişki olduğu ve evli olanların uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliğinde bozulmayı daha çok deneyimledikleri saptanmıştır. (F=0.03. p<0.05) Evli hemşirelerin uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliğinde bozulmayı daha çok deneyimledikleri; eşleri ile birlikte sosyal aktivitelere daha fazla katılma zornluluğuna, eşiyile iletişimde sorun deneyinileme olasılığına ve ev içi sorumluluklarının daha fazla olmasına bağlanabilir. Yapılan analizde nöbet tutan hemşirelerin uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliği alt ölçeği puanları= diğerlerinden daha yüksek olduğu ve uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliğinde bozulmayı daha sık deneyimledikleri görülmüştür. (F=0.01, p<0.05)

Yapılan analizde nöbetten çıktıktan sonra uyuyamayan ve bir iki saat gibi kısa bir süre uyuyan hemşirelerin puanlarının daha yüksek olduğu ve uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliğinde bozulmayı daha sık deneyimledikleri görülmüştür. (F=0.026, p<0.05) Bu durum özellikle gece nöbetleri nedeniyle hemşirelerin uyuma ve uyanma saat-

lerinin değişmesine ve nöbet günlerinin uyku uyanıklık saatlerine uyumu sağlayacak şekilde ayarlanmamasına bağlanabilir.

Hemşirelerin yaşı, eğitim düzeyi, çalıştığı birim, kendini dinlenmiş hissetmesi için uyuması gereken süre, nöbetten çıkmadığı günlerde normal uyku süresi, bir ayda tuttuğu nöbet sayısı, 5 yaşın altında çocuğunun bulunması (F=0.02), 5 yaşın altında çocuğu olanların nöbetten çıktığında bu çocuğun bakımını üstlenmesi (p=0.50) ile uykuya daima. uyuma ve uykunun niteliği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3. Hemşirelerin Uykusuzluğu Etkileyen Etmenler Ak Ölçeği Puan Ortalamalarının Sosyodemografik özelliklerine Göre Dağılım

özellikler	N	X	SS	Varyasyon Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri
Yaş								
18-22	32	44.53	8.68	Gruplar arası	52.37	4	13.09	
23-27	47	44.53	10.87	Grup içi	15634.86	159	98.33	
28-32	33	44,75	8.78	Toplam	15687.24	163		0.97>0.05
33-37	23	46.08	11.68					
38 ve üst('	29	44,24	9.21					
Eğitim Düzeyi								
S.M,L	50	44.34	9.10	Gruplar arası	34.03	2	17.01	
önlisans	75	45.24	10.41	Grup içi	15653.20	161	97.22	0,83>0.05
Lisans.	39	44.30	9.67	Toplam	15587.24	163		
Med. Durum								
Evli	73	46.38	10.47	Gruplar arası	440.91	2	220.45	
Dekar	79	43.81	8.87	Grup içi	15246.32	161	94.69	0.1070.05
Dul	12	40.91	10.49	Toplam	15687.24	163		
Çalışma Yılı								
1-5 yıl	66	43.72	9.39	Gruplar arası	136.51	4	34.12	
6-12 Yıl	31	44.83	9.74	Grup içi	15550.72	159	97.80	
11-15 yıl	28	46.07	10.27	Toplam	15687.24	163		0.84>0.55
16-20 yıl	27	45.44	11.01					
21 yılve üstü	12	45.41	9.30					
Çalış. Birim								
Acil	25	41.80	9.53	Gruplar arası	798.51	3	266.17	
Yop,un Bak.	38	46.28	11.11	Grup içi	14888.72	160	93.05	
Ameliyat.	18	40.16	11.53	Toplam	15687.24	163		0.03<0.05
Servis	83	45.91	8.46					

Tablo 3Tın devamı:

özellikler	N	X	SS	Var3rasyon Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbesilik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri
Çalış. Biçimi								
Cfindiiz	8	47.00	8.00	Gruplar arası	46.06	2	23.03	
Gtln.+Neb.	148	44.59	9.94	Grup içi	15641.17	161	97.15	0.78,0.05
Vard.+N15bet	8	45.25	9.58	Toplam	15687.24	163		
Kendini dinle/İmiş hissetmesi için uyadığı süre								
5-6	14	45.50	10.94	Gruplar arası	95.14	6	31.71	
7-8	108	45.13	8.86	Grup içi	15592.30	360	97.45	
9-10	31	43.32	13.25	Toplam	15687.24	163		0.80>0.05
11 saat	11	43.90	5.94					
Ndh. Çıkmadığı gün uyku suresi								
5-6 saat	31	44.70	11.25	Gruplar arası	33.25	2	16.62	
7-8 saat	82	45.09	8.89	Grup içi	15591.52	157	99.30	0.8.1>0.05
9-10 saat	47	44.04	10.81	Toplam	15624.77	159		
Nöb,Çıkt. uyku.siiresi								
Uyumayan	2.1	47.33	9.73	Gruplar arası	768.75	6	128.12	
1.2saat	20	45.39	8.51	Grup içi	1.1918.49	157	95.02	
3-4 saat	50	45.38	10.73	Toplam	15687.24	163		10,23>0.05
5-6 saat	30	43.13	10.21					
7-8 saat	15	46.13	8.86					
9.10 saat	6	37.50	11.16					
11 saat	11	41.00	6.16					
Aylık Nöbet Sayısı								
1-4 rı5bet	29	42.27	10.88	Gruplar arası	266.72	2	133.36	
5-6 u6bet	127	45.11	9.69	Grup içi	15420.52	161	95.77	0.25>0,05
7 ve Cısts.)	8	47.75	5.94	Toplam	15687.24	163		
5yaşın altında çocuğu								
Bekar+çoc.btı	119	45.47	10.12	Gruplar arası	320.59	2	160.29	
Olan	23	44.21	7.12	Grup içi	15366.65	161	95.44	0.18>0.05
Olmayan	22	41.36	10.10	Toplam	15687.24	163		

Yapılan istatistiksel analizde yoğun bakım ve yataklı birimlerde çalışan hemşirelerin uykusuzluğu etkileyen etmenleri daha sık yaşadıkları görülmüştür (F=0,03, p<0.05), Bu sonuç, yoğun bakım ve yataklı birimlerde çalışan hemşirelerin daha ağır hastalara bakmak zorunda olmalarına ve hastaların durumundan etkilenmelerine bağlanabilir.

Heinşirelerin yaşı, eğitim düzeyi, medeni durumu, çalışma yılı, kendini dinlenmiş hissetmesi için uyuması gereken süre, nöbet ya da gündüz çalışma biçimi, nöbet tutmadığı günlerde normal uyku süresi, bir ayda tuttuğu nöbet sayısı, 5 yaşın altında çocuğunun bulunması, 5 yaşın altında çocuğu olanların nöbetten çıktığında bu çocuğun bakımını üstlenmeleri ile uykusuzluğa neden olan etmenler arasında anlamlı bir istatistiksel ilişki bulunmamıştır (Tablo 3).

Ter vb. kokular, sigara dumanı, nöbet tuttuğunda 24 saat süreyle uyku düzensizliği yaşaması, yattığı odanın çok sıcak ya da soğuk olması, gürültü, ışık, gece idrara çıkma gereksinimi, aç kalma, çok yemek yeme, bakım verdiği hastasının ölmesi, kişisel bir sorunu olması bu araştırmada uykusuzluğa neden olan etmenler olarak alınmıştır.

Tablo 4. Hernşirelerin Uykusuzluk Sonucu Deneyinilediklerl Yakınmalar Alt ölçeği Puan Ortalamalarının Sosyodemografik özelliklerine Göre Dağılımı

özellikler	N	X	SS	Varyasyon. Kaynağı	Kader Serbestlik Toplamı Derecesi	kareler	F Değeri
Yaş							
18-22	32	25.84	5.36	Gruplar arası	180,55	4	45.13
23-27	47	28.21	6.69	Grup içi	7075.31	159	44,49
28-32	33	28.42	6,91	Toplam	7255.87	163	0.40>0.W
33-37	23	28.82	5.95				
38 ve fışla	29	27.06	8,03				
Eğitim Düzeyi							
S.M.I.	50	26.76	6.65	Gruplar arası	91.19	2	413.59
örillsans	75	28,45	6.63	Grup içi	7164,68	161	44.50
Lisans.	39	27.35	6.76	Toplam	7255.87	163	0.36>0.05
Med. Durum							
Evli	73	29.82	6.99	Gruplar arası	606.55	2	303.27
Bekar	79	25.9 L	5.85	Grup içi	6649.31	161	41.30
Dul	12	26.25	6.38	Toplam	7255.87	163	0.009<0.05
Çalışma Yılı							
L-5 yıl	66	26.62	0.44	Gruplar arası	464.91	4	116.22
6-13 Yıl	31	28,41	6.61	Grup içi	6790.95	159	42.71
11-15 yıl	28	30.53	5.29	Toplam	7255.87	163	0,03<0.55
16-20 yıl	27	25.66	7.34				
21yıl ve üstü.	12	29.41	7.50				
Çalış. Birim							
Acil	25	26.68	5.43	Gruplar arası	130,41	3	43.47
Yog.Balun	38	27.02	7.43	Grup içi	7125,46	160	44.53
Ameliyat.	18	26.44	8.18	Toplam	4255.87	163	0.40>0.05
Servis	83	28.54	6.28				

Tablo 4'ün özetleri:

özellikler	N	X	SS	Varyasyon Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri
Çalış.B içimi								
Gündüz	8	27.50	5.70	Gruplar arası	[30.89	2	65.44	
Gün.,+NĞb.	148	27.89	6.73	Grup içi	7124.97	161	44.25	0.23>0.05
Vard.+Nnet	8	23.75	5.59	Toplam	7255.87	163		
Kendiri dbalermiş hissetmesi için uyuduğu süre								
5-6	14	23.42	7.73	Gruplar arası	377.53	3	125.84	
7-8	108	28.17	6.61	Grup içi	6878.34	160	42.98	
9-10	31	26.90	5.83	Toplam	7255,87	163		0.03<0.05
11 saat	1L	30.36	6,24					
Nöb.Çıkmadığı gün uykü süresi								
5-6 saat	31	27.41	6.83	Gruplar arası	5.6;	2	2,80	
7-8 saat	82	27.87	7.08	Grup içi	6927.98	157	44.12	0.93>0.05
9-10 saat	47	27.91	5,62	Toplam	6933,60	159		
Nöb.Çıkmadığı gün uykü süresi								
Uyumayan	24	98.91	18.85	Gruplar arası	1955,25	6	325.87	
1-2saat	28	95.35	16.01	Grup içi	46846,79	157	298.38	
3-4 saat	50	95.44	18,60	Toplam.	48802,04	163		0.36>0.05
5-6 saat	30	90.96	16.52					
7-8 saat	15	96.53	14.54					
9-10 saat	6	81.66	23.60					
11 saat	11	94.27	10.51					
Aylık Nöbet Sayısı								
1-4 nöbet	29	26,62	7.39	Gruplar arası	46.24	2	23.12	
5-6 nöbet	127	27.96	6.55	Grup İçi	7209.63	161	44.78	0.59>0.05
7 ve üstü	8	27.00	6.14	Toplam	7255.87	163	
5yaşlı Elltında çocuğu								
Bekar+çoe_bfi	119	27.53	6.59	Gruplar arası	99.32	2		
Olan	23	29.43	6.33	Grup içi	7156.55	161		0,32>0.05
Olmayan	22	26.59	7.37	Toplam	7255.87	163		

Yapılan istatistiksel analizde evli olan hemşirelerin bekarlara oranla uykusuzluk sonucu gelişebilecek baş ağrısı, bulantı, iştahsızlık, dikkatini toplayamama, sinirlilik, pasif ve hareketsiz kalma isteği gibi yakımlan daha sık deneyimledikleri saptanmıştır. Bu durum evli hemşirelerin çocukları nedeniyle uykularının daha sık bölünmesine bağlanabilir.

11-15 yıldır çalışan hemşirelerin puan ortalamalarının 1-5 yıl ve 16-20 yıldır çalışanlara oranla daha yüksek olduğu ve uykusuzluk sonucu gelişen yakınmaları daha sık olarak deneyimledikleri görülmüştür (F=0.03, p<0.05). Bu sonuç 11-15 yıldır çalışan hemşirelerin çoğunun evli ve gece sık uyanmalarına yol açan küçük çocuk sahibi olmalarına bağlanabilir.

Yapılan analizde 7-8 saat uyuduğunda kendini dinlenmiş hisseden hemşirelerin 9-10 saat ve 5-6 saat uyuyanlara oranla puanlarının daha yüksek olduğu ve uykusuzluğa bağlı yakınmaları daha sık yaşadıkları saptanmıştır (F=0.03, p<0.05).

Hemşirelerin yaşı, eğitim düzeyi, çalıştığı birim, nöbetle veya gündüz çalışma biçimi, nöbet tutmadığı günlerde normal uyku süresi, bir ayda tuttuğu nöbet sayısı, 5 yaşın altında çocuğu bulunması, 5 yaşın altında çocuğu olanların nöbetten çıktığında bu çocuğun bakımını üstlenmesi. evinde sürekli bakım gerektiren hastasının bulunması ile uykusuzluk sonucu deneyimlenen yakınmalar arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür (Tablo 4).

Tablo 5. Hemşirelerin Uykuya Dalma, Uyuma, Uykunun Niteliği Ve Uykuyu Etkileyen Etmenler İle Uykusuzluk Sonucu Deneyimlenen Yakınmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

	Uykuya daima, uyuma ve Uykuyu etkileyen etmenler uykunun niteliği alt ölçeği	
Uykusuzluk sonucu deneyimlenen yakınmaları alt ölçeği	r=0,3488 p>0,05	r=0,3676 p>0,05
Uykuyu etkileyen etmenler alt ölçeği	r=0.5186 p>0.05	

Hemşirelerin uykuya daima, uyuma, uykunun niteliği ve uykuya etkileyen etmenler ile uykusuzluk sonucu deneyimlenen yakınmaları arasında ilişki olmadığı görülmüştür. Aynı şekilde, uykuyu etkileyen etmenler ile uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliği arasında ilişki olmadığı saptanmıştır (Tablo 5).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada hemşirelerin %72.56'sı uykuya dalma uyuma ve uykunun niteliği alt ölçeğinden 17-27 puan. %67.68'i uykuyu etkileyen

etmenler alt ölçeğinden 35-53 puan, %66.46'sı uykusuzluk sonucu deneyimlenen yakmmalar alt ölçeğinden 21-33 puan, %57.92'si genel uyku düzenini değerlendirme ölçeğinden 83-111 puan almışlardır. Elde ettiğimiz bu puanlar, hemşirelerin uykusuzlukla ilgili yakınrnanan orta düzeyde yaşadıklarını göstermektedir.

Elemşirelerin medeni durumu ile uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliği arasında ilişki olduğu ve evli olanların uykuya daima. uyuma ve uykunun niteliğinde bozulmayı daha çok deneyimledikleri görülmüştür. Nöbet tutan hemşirelerin uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliği alt ölçeği puanları= diğerlerinden daha yüksek olduğu ve uykuya daima, uyuma ve uykunun niteliğinde bozulmayı daha sık deneyimledikleri belirlenmiştir.

Nöbetten çıktıktan sonra uyuyamayan ve bir iki saat gibi kısa bir süre uyuyan hemşirelerin puanları= daha yüksek olduğu ve uykuya dalına, uyuma ve uykunun niteliğinde bozulmayı daha sık olarak deneyimledikleri saptanmıştır.

Yoğun bakım ve yataklı birimlerde çalışan hemşirelerin. ameliyat-hanede çalışanlara oranla uykusuzluğu olumsuz etkileyen etmenleri daha sık yaşadıkları saptanmıştır. Yapılan istatistiksel analizde evli olan hemşirelerin bekarlara oranla uykusuzluk sonucu gellşebilecek yakınına-ları daha sık deneyimledikleri saptanmıştır. Bu durum evli hemşirelerin çocukları nedeniyle uykularının daha sık bölünmesine bağlanabilir.

Sonuç olarak, hemşirelerin önemli bir bölümünün uyku düzeninde bozulma yaşadığı ve nöbet tutmanın hemşirelerin uykuya dalına. uyuma ve uykunun niteliğini etkilediği söylenebilir.

Bu araştırma sonuçlarına göre

- * Nöbetten çıkan hemşirelerin uyku süresini bölmeksizin, erkenden kesintisiz ve en az 7-8 saat uyuyarak dinlenmeleri.
- * Çalışan hemşirelerin sayısının arttırılması.
- * Bu araştırmanın daha büyük bir populyasyonda ve farklı hastanelerde yapılması,

önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Baltaş A, Baltaş Z (1986); Stres ve başa tkrua yolları. Cenk Matbaacılık, FsitinbuL
2. Çelebi A (1983): Uyku ritmi ve uyku bozuklukları. Bilim ve Teknik Dergisi, 16: 187. 21-24.
3. Çelikkol A (1999): Uyku bozuklukları. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları: 1, 8-31.
4. Karatosun H. şahin M (1988): Uyku ve tesi. Bilim ve Teknik Dergisi. 21: 245. 28-33,
5. Kozier B. Erb G (1987): Fundamenials of Nursing. Third Edidon. Adcllson Westley Com-pany, California.
6. Narrow BW. Busehle KB (1987): Fundamentals of Nursing Pmetiee. Second Edition John Wiley and Sons, New York.
7. Roper. Logan. Tiemey (1990): The Elements of Nursing Third Edition. Edinburg
8. "Shiftwork" Paelflecoast.00m/pef/healthy/clisorder.hunl
9. Tek (5 (1997) Herkese iyi uykular. Bilim ve Teknik Dergisi 357. 74-76,