

Covid-19 Pandemisi Sürecinde Hemşirelerde Tükenmişlik

Sema Köse¹

Kübra Egribaş Yeşilyurt²

Özet

Tükenmişlik, kişisel ve mesleki bağlamda istenmeyen sonuçları olan süreçtir ve baskı altında çalışmanın ve stresli durumlarla karşı karşıya kalmanın sonucunda ortaya çıkan bir tepkidir. İnsanlara birebir bakım sağlayan hemşireler stresli bir meslek grubu olarak görülüp tükenmişlik açısından risk grubunu oluştururlar. Yapılan literatür incelemesinde insanlara birebir hizmet veren ve stresli ortamlarda tedavi ve bakım vermek durumunda olan hemşirelerde tükenmişliğin oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Özellikle COVID 19 pandemi sürecinde hemşireler, hasta bakım sürecinde ön saflarda bulunmalarından dolayı bu süreçte tükenmişlik açısından en çok etkilenen gruplardan olmuştur. COVID 19 salgını küresel anlamda sağlık çalışanlarını ve özellikle hemşireleri fiziksel ve ruhsal açıdan olumsuz etkileyecek birçok zorluğu beraberinde getirmiştir. Artan iş yükü ve hastalık sürecinin bilinmezliği, korunmak için sürekli kullanılan koruyucu ekipmanların rahatsızlığı, hastalığı kendisine, ailesine ve çevresindekilere bulaştırma korkusu, hastalığın kesin ve net bir tedavi planının olmaması ve yetersiz bilgi ortamı ve sağlık sistemindeki krizden dolayı hemşirelerde korku ve anksiyeteye neden olarak bireysel ve mesleki tükenmişliğe neden olmuştur. Sonuç olarak literatüre bakıldığı zaman tükenmişlik, pandemi döneminde sağlık çalışanlarının ve özellikle birebir pozitif vakalara hizmet veren hemşirelerin karşı karşıya kaldığı önemli bireysel ve mesleki bir sorun olmuştur. Bu riskli süreçte büyük fedakârlık ile çalışan hemşirelerde, sürecin getirdiği bilinmezlik ve zorluklara bağlı ortaya çıkması olası olan tükenmişlik sendromunun erken dönemde tespit edilmesi,

- 1 Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı Erzincan/Türkiye (<https://orcid.org/0000-0001-8653-1432>) e posta: sema.kose@erzincan.edu.tr
- 2 Erzincan Mengücek Gazi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, COVID-19 Kliniği, Erzincan/Türkiye (<https://orcid.org/0000-0002-2829-8852>) e posta: kubra_egribas.13@hotmail.com

gerekli önlemlerin alınarak girişimlerde bulunulması COVID 19 pandemisi gibi benzeri durumlar ile mücadelenin etkin bir şekilde sürdürülmesi için son derece önemlidir.

1. GİRİŞ

COVID 19 salgını küresel anlamda sağlık çalışanlarını ve özellikle hemşireleri fiziksel ve ruhsal açıdan olumsuz etkileyecek birçok zorluğu beraberinde getirmiştir. Hemşirelerin hasta bakım ve tedavisini stresli bir ortamda, sınırlı ve az sayıda kaynakla sunmasının yanı sıra COVID 19 pandemisinde uzun, yorucu ve riskli çalışma şartlarına ilaveten hastalanma, hastalığı aile bireylerine bulaştırma düşüncesi ve ölüm korkusunun tükenmişliği tetiklediği düşünülmektedir. Dünyada birçok kıtada ve ülkede, çok geniş alanlara yayılarak etki gösteren COVID 19 pandemisi uzun süre hastalar ile birlikte vakit geçiren hemşirelerde tükenmişlik yaşama oranını artırmıştır.

Tükenmişlik fiziksel ve psikolojik boyutları olan ve bireyin stresli bir çalışma ortamına uzun süre maruz kalması sonucu işine karşı olumsuz duygusal tepkilerinin oluşması olarak tanımlanır. Tükenmişlik duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve düşük kişisel başarı olmak üzere üç alt boyutta incelenen bir durumdur. Tükenmişliğin oluşumunda bireysel ve çevresel faktörler etkili olmaktadır (Şıklar ve Tunali, 2012). Bireyde tükenmişlik geliştiğinde fiziksel belirtiler, psikolojik ve davranışsal belirtiler görülebilir (Dinibutun, 2020; Kuzu ve Yıldırım, 2021). Tükenmişlik ile mücadele bireysel ve örgütsel olmak üzere iki şekilde yapılabilir.

Literatür incelendiği zaman yapılan birçok çalışmada COVID 19 pandemisiyle sağlık kuruluşlarında çalışma düzeninin değişmesi, artan kurum talepleri, sürekli kullanılmak zorunda kalınan koruyucu ekipmanlar ile hizmet vermek, kesin tedavisi olmayan bir enfeksiyon ile mücadele etmek, sağlık hizmeti verenlerde virüsün kendine bulaşmasından ve virüsü ailesine taşımaktan korku duymanın anksiyete düzeyini arttırdığı özellikle de hastalar ile bire bir temasta bulunan ve uzun süre hastalar ile birlikte vakit geçiren hemşirelerde tükenmişliğin görülme oranını arttırdığı vurgulanmıştır.

Tükenmişlik, hemşirelik bakımının niteliğini ve niceliğini olumsuz etkilemekte, kişide psikolojik problemlere neden olmakta, iş kazalarını arttırmakta, kişinin diğer insanlar ile ve kurum içi ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Tüm bu sebeplerden dolayı, tükenmişliğin erken dönemde fark edilip önlenmesi, ruh sağlığının ve verilen sağlık hizmetlerinin kalitesinin arttırılmasında önemli bir role sahiptir. Tüm bu olumsuzlukları önlemeye yönelik öneriler, hemşirelerin çalışma şartları iyileştirilerek ve ihtiyaçlarına

yönelik yasal ve kurumsal düzenlemeler yapılarak refah düzeyi yüksek bir ortamda çalışmalarını sağlanarak psikolojik ve fiziksel olarak minimum düzeyde olumsuz etkilenmesi sağlanmalıdır. Özellikle salgın hastalık dönemlerinde bu olumsuz psikolojik etkilerin daha da artmasından dolayı hemşirelerin ihtiyaç ve taleplerine öncelikle cevap oluşturulmalı hemşireler desteklenmeli ve gerekli durumlarda baş etme mekanizmaları devreye sokulmalıdır.

2. COVID-19

Dünyada birçok kıtada ve ülkede, çok geniş alanlara yayılarak etki gösteren salgın hastalıklara genel olarak pandemi denir. Pandemi hastalıklar belirli koşulları sağladıklarında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bu durumun pandemi olduğunu ilan etmektedir. Salgın hastalıklar; birçok insanı olumsuz yönde etkileyen sosyal ve ekonomik bozulmalara hatta ölümlere neden olan dünya çapında problemlerdir (Aydın ve Ağaçdiken 2021).

İlk olarak Aralık 2019'da Çin'in Wuhan eyaletinde ortaya çıkan COVID 19 hastalığı dört ay gibi kısa bir zaman diliminde bütün dünyayı etkisi altına alarak salgın haline gelmiştir. Bu yeni virüs hızlı mutasyona uğrayıp, hızlı bir şekilde yayılarak dünya çapında bir kriz haline gelmiştir. Ülkemizde ilk pozitif vakanın 11 Mart 2020 tarihinde saptanmasının hemen ardından DSÖ; Covid-19'u pandemi olarak ilan etmiştir (Budak ve Korkmaz, 2020; Dikmen ve ark., 2020; TC. Sağlık Bakanlığı, 2021).

Hasta bireylerden alınan solunum yolu ve diğer örneklerde viral RNA'nın bulunması COVID 19 enfeksiyonunda bulaştırıcılığın damlacık yolu ile olduğunu göstermiştir. Hasta bireylerin öksürme, hapşırma hatta konuşma gibi eylemleri ile etrafa saçılan damlacıklara sağlıklı bireylerin temas etmesi ile enfeksiyonun kişiden kişiye hızlı bir şekilde bulaşmıştır. Hastalık belirti ve bulgusu olmayan kişilerin solunum yolu salgılarında da virüsün tespit edilmesi bu olguların da hastalığın yayılımında taşıyıcı olarak kritik rol oynadığını göstermiştir. Bulaşma süresi tam olarak bilinmemekle beraber hastalığın, semptomların ortaya çıkmasından bir-iki gün önce başladığı ve semptomların kaybolmasıyla bulaştırıcılığın sonlandığı düşünülmüştür. İnkübasyon süresinin ise dört-beş gün olduğu ancak on dört güne kadar uzayabildiği belirtilmiştir (TC. Sağlık Bakanlığı, 2021).

COVID 19 hastalığı çok farklı klinik tablolarla karşımıza çıkmış, spesifik semptomlara sahip olmaması hastalığın tanılanıncaya kadar birçok kişiye bulaştırılmasına neden olmuştur. COVID 19'da İnkübasyon dönemi sonrasında en sık görülen belirtiler halsizlik, ateş ve kuru öksürük, iken ilerlemiş ağır vakalarda solunum yetmezliği, nefes darlığı, ile ARDS'dir. COVID 19 vakaları Klinik seyirlerine göre hafif, orta ve ağır olarak

sınıflandırılmıştır. Vakaların %80'ni hafif/orta, %20'si ağır bir şekilde hatta yoğun bakım gerektiren kritik hastalık tablosunda seyretmiştir. Hastalık tanısının konulmasında radyolojik bulgular, hastanın kliniği ve laboratuvar testleri yol gösterici olsa da spesifik olmayan bulguların görülebilmesi PCR ile doğrulanmayı gerektirmiştir.

3. TÜKENMİŞLİK

Tükenmişlik, fiziksel ve psikolojik boyutları olan bir kavramdır. Bireyin stresli bir çalışma ortamına uzun süre maruz kalması sonucu işine karşı olumsuz duygusal tepkilerinin oluşmasıdır. (Dinibütün, 2020). Freudenberger, 1974 yılında gönüllü sağlık çalışanları ile tükenmişlik kavramını çalışan ilk kişidir. Freudenberger tükenmişliği “başarısız olma, yıpranma, enerji ve gücün azalması veya tatmin edilemeyen istekler sonucunda bireyin iç kaynaklarında meydana gelen tükenme durumu” şeklinde tanımlamıştır.

Christina Maslach'ın tükenmişlik tanımı günümüzde de kabul gören en yaygın tanımdır. Maslach tükenmişliği “iş gereği yoğun duygusal taleplere maruz kalan ve sürekli diğer insanlarla yüz yüze çalışmak durumunda olan kişilerde görülen fiziksel bitkinlik, uzun süreli yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duygularının, yapılan işe, hayata ve diğer insanlara karşı olumsuz tutumlarla yansması ile oluşan bir sendrom” olarak tanımlamıştır (Maslach vd. 2001).

3.1. Tükenmişliğin Boyutları

Maslach ve Jackson tükenmişliği duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve düşük kişisel başarı olmak üzere üç alt boyutlu bir sendrom olarak değerlendirmiştir. Buna karşın Freudenberger tükenmişliği duygusal boyutuyla değerlendirmiştir (Çevik ve Özbacı, 2020). Maslach ve Jackson boyutların her biri birbirinden bağımsızdır ve bu boyutlardan herhangi birinin her an ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir. (Dinibütün, 2020).

3.1.1. Duygusal Tükenme

Duygusal tükenme kişinin psikolojik boyutu ile ifade edilmektedir. Çalışanlarda duygusal olarak yıpranmışlık, yorgunluk ve bitkinlik hissidir. Kişinin işine karşı enerji hissetmemesi ve duygusal olarak dayanma gücünün bitmesi şeklinde ortaya çıkar (Dinibütün, 2020).

3.1.2. Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma, bireyin diğer bireyler ile olan ilişkilerini ifade etmektedir. İş yerindeki diğer insanlara karşı soğuk, tepkisiz, duyarsız, anlayışsız tutumlar

olarak ifade edilir. Birey çalışma arkadaşlarından gelen istekleri görmezden gelerek küçümseyici ve önemsiz bir tavır ile davranmaktadır (Dinibutun, 2020).

3.1.3. Düşük Kişisel Başarı

Kişisel başarı tanım olarak, kendi sınırlarını aşma, sezgilediği şeyi bilme, idrak etme ve kendini gerçekleştirme şeklinde tanımlanmaktadır. Düşük kişisel başarı ise, kişinin kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirme eğiliminde olmasıdır. Tükenmişliğin bu aşamasında kişi kendini başarısız ve beceriksiz olarak hissetmektedir.

Maslach ve Jackson'a göre boyutların her biri birbirinden bağımsızdır ve bu boyutlardan herhangi birinin her an ortaya çıkabilmesi mümkündür (Dinibutun, 2020).

3.2. Tükenmişliğe Neden Olan Faktörler

Tükenmişliğin oluşumunda çeşitli faktörler etkili olmaktadır. Bu faktörleri bireysel ve çevresel olmak üzere iki başlık altında ele almak mümkündür. (Şıklar ve Tunalı, 2012).

3.2.1. Bireysel Faktörler

Kişisel özellikler bireyden bireye farklılık gösterdiği için tükenmişliği yaşama düzeyi ve şekli de bireyler arasında farklılık gösterir (Kazu ve Yıldırım, 2021). Tükenmişliğe sebep olan bireysel faktörler; kişinin kendisine olan güven eksikliği, odaklanamama, her işte mükemmel olma duygusu, karamsarlık, olaylara bakış açısında negatif olma, umutsuzluk, sabırsızlık, yaptığı işten beklentisinin yüksek olması, iş ortamındaki eksikliklerden memnuniyetsizlik, benlik saygısının düşük olması, eğitimin düzeyinin düşük olması ve sosyodemografik özellikler vb. şeklinde sıralanabilir

3.2.2. Çevresel Faktörler

Artmış iş yükü, yetki ve sorumluluk dışında olan işlerin yaptırılmaya çalışılması ile oluşan rol belirsizliği, az personel ile hizmet sunma, yetersiz malzeme, kurumun olumlu davranışlarda takdir ve ödüllendirme yapmaması, işyerinin yönetim tipi, düşük ücret, iş arkadaşlarıyla arasındaki uyumsuzluk, uzun mesai saatleri, çalışılan kurumun işleyişindeki aksaklıklar, liyakatsizlik ve eşitsizlik gibi faktörler tükenmişliğe yol açan çevresel faktörlerdendir (Kazu ve Yıldırım, 2021).

3.3. Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişlik sendromu zaman içinde yavaş yavaş gelişen, semptomların kişiden kişiye farklılık gösterdiği bir kavramdır. Buna karşın tükenmişliğin en çok görülen belirti be bulgularını üç başlık altında ele almak mümkündür. Bunlar fiziksel belirtiler, psikolojik ve davranışsal belirtilerdir (Dinibutun, 2020; Kazu ve Yıldırım, 2021).

3.3.1. Fiziksel Belirtiler

Tükenmişliğin ilk belirtileri hafif düzeydedir ve bunlar uyku döngüsünde bozulmalar, yorgunluk, bitkinlik, halsizlik, solgunluk, baş ağrısı, GİS problemleri, kilo kaybı veya kilo artışı, taşikardi gibi problemlerdir (Işıkhan, 2016).

3.3.2. Psikolojik Belirtiler

Tükenmişliğin fiziksel boyutu çoğunlukla bireyin kendini etkilerken, psikolojik boyutu, bireyin kendisi kadar ailesini, yakın çevresindeki insanları ve çalışma ortamını da etkiler. Tükenmişlik yaşayan bireyde görülen psikolojik belirtiler, ruh halinde dalgalanmalar, sinirlilik, hızlı öfkelenme, stres, depresyon, duyarsızlık, anksiyete, huzursuzluk, kendini değersiz hissetme, özgüven eksikliği gibi olumsuz duygularda artış gibi problemlerdir (Işıkhan, 2016).

3.3.3. Davranışsal Belirtiler

Davranışsal belirtilerin görülmesi bireyin yaşadığı tükenmişliğin ciddi boyutlara ulaştığını göstermektedir. Davranışsal belirtiler, başkaları tarafından da fark edilebilmektedir. Bu belirtiler, hızlı öfkelenme, ani sinir krizleri, yalnızlık isteği, zihin dağınıklığı, alınganlık, ağlama nöbetleri, iş performansında düşme, yapılan işin kalitesinde bozulma, çalışmama isteği, alkol ve tütün gibi zararlı maddelerin kullanımında artış gibi problemlerdir (Işıkhan, 2016).

3.4. Tükenmişlik ile Baş Etme Yöntemleri

Tükenmişlik ortaya çıkmadan önlemek ve problemler ile baş edebilmek için öncelikle tükenmişliğe neden olan faktörlerin bulunması gerekmektedir. Tükenmişlik ortaya çıktıktan sonra etkili bir şekilde müdahale edebilmek için tükenmişlik belirtilerinin izlenip erken dönemde tespit edilmesi oldukça önemlidir.

Tükenmişlik ile baş etme, bireysel ve örgütsel yöntemler olmak üzere iki başlık altında ele alınabilir (Işıkhan, 2016).

3.4.1. Tükenmişlik ile Baş Etmede Bireysel Yöntemler

Bireysel yöntemler, kişinin tükenmişlik durumunda başa çıkabilmek için kendisi adına yapacağı pozitif tutumları içermektedir. Bireysel anlamda baş etme yöntemlerini sıralayacak olursak kişi tükenmişlik ile ilgili bilgi sahibi olup kendini iyi tanıyıp değerlendirmeli ve kendinde hangi duyguların daha baskın olduğuna bakıp kendisine olumlu yönde gerçekçi hedefler koymalıdır. Kendisini hem bireysel hem mesleki anlamda geliştirmelidir. Olumlu düşünmeli ve pozitif eylemlerde bulunmalı ve gerektiğinde hayır diyebilmelidir. Sorunları yaşadığı yer ve zamanda bırakarak sorunu içselleştirip günlük yaşantısının her dönemini etkilemesini önlemelidir. Problem yaşadığı zaman açıkça ifade edip çözüm yolları bulabilmelidir. Stres verici durumlar karşısında stres ile başa çıkabilmeli ve gerektiği zaman ailesinden ve fikirlerini önemsemediği kişilerden destek alabilmelidir. Kendisinin sevdiği alanlarda yeni hobiler edinerek huzurlu bir yaşam şekli oluşturmalıdır. Zaman yönetimini iyi yapıp hem bireysel hem mesleki olarak doyum sağlayabilmelidir.

3.4.2. Tükenmişlik ile Baş Etmede Örgütsel Yöntemler

Örgütsel yöntemler, tükenmişlikle başa çıkmak için yönetsel kararları ifade etmektedir. Yönetsel kararlar, bireysel düzeydeki yöntemlere göre daha etkilidir. Ayrıca tükenmişliğin önemli bir sorun olduğuna ve önlenmesi gerektiği düşüncesine vurgu yapmaktadır. Örgütsel düzeyde baş etme yöntemlerini sıralayacak olursak kişilerin yetkinliklerine ve sevdiği alanlara göre personel seçimi yapılmalı, her bireyin kendine özel bireysel özelliğinin olduğu bilinmeli ve bireyin kişisel özelliklerine saygı duyulmalıdır. Kurum içinde çalışanların görev, yetki ve sorumlulukları net bir şekilde belirlenip rol belirsizliğinin önüne geçilmelidir. Kurum içinde yöneticiler çalışanlarını olumlu tutumlarından dolayı geri bildirim yapıp ödüllendirmelidir. Yetersiz personel problemine çözüm bulunup çalışma saatleri çalışanların yararına olacak şekilde düzenlenmelidir. Çalışan personelin gelişimi için eğitimler planlanıp ve gerekli durumlarda çalışanlara terfi olanağı sağlanmalıdır. Ücret sorunları çözümlenmeli ve her şeyden önemlisi kurum yöneticileri tarafından çalışanlar desteklenmelidir.

4. COVID 19 PANDEMİSİNDE HEMŞİRELİK VE TÜKENMİŞLİK

Tükenmişlik stresli ve yoğun çalışma ortamına uzun süre maruz kalmanın istenmeyen bir sonucu olan fiziksel ve duygusal tükenme durumudur. Hemşirelerin hasta bakım ve tedavisini stresli bir ortamda, sınırlı ve az sayıda kaynaklarla, gereksiz ve aşırı iş yüküyle, empati, sabır, merhamet ve şefkat ile gerçekleştirmesi beklenmektedir. Tüm bu olumsuzluklara rağmen hemşire

çalışma hayatında bunlar arasında dengeyi kurabilmelidir (Hiçdurmaz ve Üzar 2020). Dengenin kurulamaması kişide tükenmişliğe neden olabilmektedir. Tükenmişlik hemşirelerde birçok psikolojik ve fiziksel belirti ile kendi göstermektedir. Bunlara örnek verecek olursak uyku döngüsünde bozulmalar, kronik yorgunluk, tekrarlayan baş ağrısı, odaklanamama, öfke patlamaları, sinir krizleri, soluk cilt, bitkin bir görüntü gibi birçok fiziksel ve psikolojik semptomlar oluşturur. Mesleki tükenmişlik, hemşirelik bakımının niteliğini ve niceliğini olumsuz etkilemekte, kişide psikolojik problemlere neden olmakta, iş kazalarını arttırmakta, kişinin diğer insanlar ile ve kurum içi ilişkileri olumsuz etkilemektedir. Tüm bu sebeplerden dolayı, mesleki tükenmişliğin erken dönemde fark edilip önlenmesi, ruh sağlığının ve verilen sağlık hizmetlerinin kalitesinin artırılmasında önemli bir role sahiptir. COVID 19 pandemisi hemşirelik bakım hizmetleri ile doğrudan ilişkili bir kriz oluşturmuş ve sağlık profesyonellerinde tükenmişlik görülme oranını arttırmıştır. Hızla artan vaka sayıları ve giderek yükselen ölüm oranları ile ilişkili olarak, sağlık çalışanları fiyasyon, tarama, teşhis ve tedavi gibi çeşitli sağlık hizmetlerinin sunumunda ön planda olmuşlardır. Bu süreçte uzun, yorucu ve riskli çalışma şartlarına ilaveten hastalanma, hastalığı aile bireylerine bulaştırma düşüncesi ve ölüm korkusunun tükenmişliği tetiklediği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, özellikle acil servislerde, yoğun bakım ünitelerinde ve bulaşıcı hastalık kliniklerinde çalışan sağlık personelinin psikolojik olarak olumsuz yönde etkilenmesinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. COVID 19 pandemi döneminde hasta bakımında aktif görev yapan hemşireler üzerinde olumsuz psikolojik etkiler görülmüştür. Yapılan literatür taramasında salgın hastalık dönemlerinde sağlık kurumlarının ve sağlık çalışanlarının bu süreçten olumsuz yönde etkilendiğini, salgın hastalık dönemlerinde hizmet veren sağlık personellerinin bu süre içerisinde işe karşı isteksizlik, işten ayrılma niyetinde artış, kaygı düzeyinde artış, anksiyete ve tükenmişlik düzeyinin normal dönemlere göre arttığı bildirilmiştir. Tükenmişlikle ilgili COVID 19 pandemi döneminde yapılmış olan çalışmalar incelendiği zaman sağlık çalışanları ve özellikle hemşirelerde tükenmişlik düzeylerinin artmış olduğu görülmektedir. Tükenmişliği artıran faktörlere bakıldığında zaman kişisel koruyucu ekipmanla uzun süre çalışmak, sevdiklerine hastalığı bulaştırma korkusu, meslektaşlarının ölümü, yüksek tedavi ve bakıma rağmen hastaların ölümü, normal zamana göre artmış çalışma süreleri, hastalığı yakınlarına bulaştırma endişesi ile yakınlarından uzaklaşma, artan hasta sayısı ve yetersiz kalan ventilatörlerin paylaşılmasıyla ilgili etik kaygı ve ikilemler gibi durumlar sağlık çalışanlarının psikoloji durumları üzerinde olumsuz etki yaparak tükenmişliğe kapı aralamıştır. Arpacıoğlu

ve arkadaşlarının yaptığı COVID 19 pandemisinde sağlık çalışanlarında tükenmişliği inceledikleri araştırmada kadın sağlık çalışanların tükenmişlik düzeyi erkek hemşirelerden daha yüksektir (Arpacıoğlu vd. 2021). Aynı şekilde Barello ve arkadaşlarının COVID 19 pandemisi sürecinde sağlık çalışanları ile yaptıkları araştırmada, cinsiyetin Duygusal Tükenme üzerinde bir etkisinin olduğunu ve kadınların erkeklerden daha yüksek seviyeler gösterdiği belirtilmektedir (Barello at all 2020). Akalın ve Modanlıoğlu'nun COVID 19 sürecinde yoğun bakımdaki sağlık çalışanları ile yaptıkları araştırmada yoğun bakım çalışanlarının, duygusal tükenme düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğu sonucuna varmışlardır (Akalın ve Modanlıoğlu 2021). Yılmaz ve Düşükcan'ın yapmış olduğu benzer araştırmada Covid -19 pandemi sürecinde hemşirelerin genel tükenmişlik algıları ile duygusal tükenmişliklerinin orta düzeyde olduğu bildirilmiştir (Yılmaz ve Düşükcan 2022). Aktaş ve arkadaşlarının Yoğun bakım hemşirelerinde yaptıkları araştırmada hemşirelerin tükenmişlik düzeyi ortalamanın üzerinde olduğu, kadın hemşirelerde ve COVID 19 enfeksiyonu geçiren hemşirelerde tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Yine bu süreçte Odacı ve Kalanlar'ın yoğun bakım hemşirelerinde yaptığı benzer araştırmada hemşirelerin duygusal tükenme düzeylerinin orta, duyarsızlaşma düzeylerinin düşük ve kişisel başarı düzeylerinin ise düşük olduğu bildirilmiştir (Odacı ve Kalanlar 2022). Literatüre bakıldığında pandemi döneminde hemşirelerde tükenmişlik oranlarında bir artış görülmüştür.

5. SONUÇ

COVID 19 pandemisi, insanları psikolojik, fizyolojik ve sosyal yönden olumsuz olarak etkilemiştir. Bunun yanı sıra bu salgın sağlık hizmetlerinde kriz olarak ortaya çıkmış ve sağlık bakım vericilerine yeni rol ve sorumluluk yükleyerek iş yüklerinde artışa neden olmuş ve sağlık profesyonellerinin psikolojik olarak olumsuz etkilenmesine neden olmuştur. Literatür incelendiği zaman yapılan birçok çalışmada COVID 19 pandemisiyle sağlık kuruluşlarında çalışma düzeninin değişmesi, artan kurum talepleri, sürekli kullanılmak zorunda kalınan koruyucu ekipmanlar ile hizmet vermek, kesin tedavisi olmayan bir enfeksiyon ile mücadele etmek, sağlık hizmeti verenlerde virüsün kendine bulaşmasından ve virüsü ailesine taşımaktan korku duymanın anksiyete düzeyini arttırdığı özellikle de hastalar ile bire bir temasta bulunan ve uzun süre hastalar ile birlikte vakit geçiren hemşirelerde tükenmişliğe neden olduğu görülmüştür. Tükenmişlik hemşirelerde bakımın nitelik ve niceliğini azaltır ve iş kazaları riskini artırmaktadır. Bunun sonucunda ise hasta memnuniyeti ve kurum memnuniyeti azalmaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde pandemi dönemlerinde sağlık bakımı

verenlerde tükenmişliğin arttığı ve bu durumun hem bireyi hem sağlık bakımı alan bireyi hem de kurumu olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Tüm bu olumsuzluklara önlemeye yönelik öneriler, hemşirelerin çalışma şartları iyileştirilerek ve ihtiyaçlarına yönelik yasal ve kurumsal düzenlemeler yapılarak refah düzeyi yüksek bir ortamda çalışmalarını sağlanarak psikolojik ve fiziksel olarak minimum düzeyde olumsuz etkilenmesi sağlanmalıdır. Özellikle salgın hastalık dönemlerinde bu olumsuz psikolojik etkilerin daha da artmasından dolayı hemşirelerin ihtiyaç ve taleplerine öncelikle cevap oluşturulmalı hemşireler desteklenmeli ve gerekli durumlarda baş etme mekanizmaları devreye sokulmalıdır.

6. KAYNAKÇA

- Akalın, B., & Modanlıoğlu, A. (2021). COVID 19 Sürecinde Yoğun Bakımda Çalışan Sağlık Profesyonel-lerinin Duygu-Durum ve Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 346-352.
- Aktaş, Y. Y., Oğuzhan, H., & Çatal, S. (2022). COVID 19 Pandemi Sürecinde Yoğun Bakım Hemşirelerinde Tükenmişlik. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 1051-1057.
- Arcacıoğlu, S., Baltalı, Z., & Ünübol, B. (2021). COVID 19 Pandemisinde Sağlık Çalışanlarında Tükenmişlik, Covid Korkusu, Depresyon, Mesleki Doyum Düzeyleri ve İlişkili Faktörler. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 88-100.
- Aydın, T., & Ağaçdiken, S. (2021). COVID 19 Pandemi Sürecinde Hemşirelerde Meslektaş Dayanışması ve Tükenmişlik Durumu. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 11-22.
- Barello, S., Palamenghi, L., & Graffigna, G. (2020). Burnout And Somatic Symptoms Among Frontline Healthcare Professionals At The Peak Of The Italian COVID 19Pandemic. *Psychiatry Research*, 290, 113129.
- Budak F, Korkmaz Ş. (2020). COVID 19 Pandemi Sürecine Yönelik Genel Bir Değerlendirme: Türkiye Örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1): 62-79.
- Çevik, O., & Özbacı, A. A. (2020). Sağlık Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeyleri ile Demografik Özellikleri Arasındaki İlişki-Samsun İli Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1773-1787.
- Dikmen Au, Kına Mh, Özkan S, İlhan Mn. (2020). COVID 19 Epidemiyolojisi: Pandemiden Ne Öğrendik. *Journal Of Biotechnology And Strategic Health Research*, 4: 29-36
- Dinibutun, S. R. (2020). Factors Associated With Burnout Among Physicians: An Evaluation During A Period Of COVID 19 Pandemic. *Journal Of Healthcare Leadership*, 85-94.
- Hiçdurmaz, D., & Üzar-Özçetin, Y. S. (2020). COVID 19 Pandemisinde Ön Safta Çalışan Hemşirelerin Ruhsal Sağlığının Korunması ve Ruhsal Travmanın Önlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 7(Özel Sayı), 1-7.
- Işıkkhan, V. (2016). Çalışanlarda Tükenmişlik Sendromu. *Akciğer Kanserinde Destek Tedavisi İçinde (Ss. 366-391)*, Tüsad Eğitim Kitapları Serisi, Ankara.
- Kazu, İ. Y., & Yıldırım, D. (2021). Mesleki Tükenmişlik: Etki Eden Faktörler, Belirtileri ve Sonuçları. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 462-473.

- Maslach, C., Schanfeldi, W. B., Leiter, M. R. (2001). Job Burnout. Annual Review Psychology, 52, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Odacı, N., & Kalanlar, B. (2022). COVID 19 Pandemisinde Yoğun Bakım Ünitesinde Çalışan Hemşire-lerde İş-Aile Çatışmasını Yönetme Öz-Yeterliği, Psikolojik Sağlamlık, Tükenmişlik Düzeyleri ve İlişkili Faktörler. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi, 4(2), 77-84.
- Şıklar, E., & Tunalı, D. (2012). Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir Örneği.
- Tc. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü COVID 19 Genel Bilgiler Epidemiyoloji ve Tam Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması, <https://covid19.saglik.gov.tr/tr-66439/c.html>/ Erişim Tarihi: 22.09.2023
- Yılmaz, S., & Düşükcan, M. (2022). COVID 19 Pandemi Sürecinde Hemşirelerde Tükenmişlik ve Kaygı-nın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, 25(4), 741-760.