



1. Uluslararası Çanakkale

Bilimsel Araştırmalar Kongresi



14-15 Şubat 2026
Çanakkale

EDİTÖRLER:
Prof. Dr. A. Beril TUĞRUL
Doç. Dr. Serkan TÜRKMEN

www.isarcacademy.com



KONGRE KİTABI

HEMŞİRELERDE ALEKSİTİMİ, STRES VE ANKSİYETE

Hülya UZUN

Istanbul Okan University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing
34959 Akfırat-Tuzla, Istanbul

ORCID: 0009-0006-2550-8419

Ana Luiza Ferreira AYDOĞDU

Istanbul Health and Technology University, Faculty of Health Sciences, Department of Nursing,
34445 Beyoğlu, Istanbul

ORCID: 0000-0002-0411-0886

ÖZET

Hasta odaklı ve bütüncül bakım sunmayı temel alan hemşirelik mesleğinin etkili bir şekilde yürütülebilmesi için, hemşirelerin iyi bir ruhsal sağlık düzeyine sahip olmaları gerekmektedir. Ancak hemşirelik mesleğine özgü özellikler ve uygulamada karşılaşılan zorluklar, özellikle aleksitimi, stres ve anksiyete gibi çeşitli ruhsal sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Aleksitimi, bireyin kendi duygusal durumlarını tanımlama, ayırt etme ve ifade etmede güçlük yaşamasıyla karakterize edilen ve “duygusal sağırılık” olarak adlandırılan bir durumdur; bu durum, duygusal düzenlemeyi olumsuz yönde etkilemektedir. Stres, içsel ya da dışsal uyaranların neden olduğu ve fiziksel ile duygusal dengeyi bozan organizmanın bir gerginlik durumu olarak tanımlanmaktadır. Anksiyete ise, bireyin yaşamının belirli dönemlerinde deneyimlediği, genellikle çeşitli fizyolojik belirtilerin eşlik ettiği, hoş olmayan bir sıkıntı durumu olarak ifade edilmektedir. Bu literatür derlemesinin amacı, hemşirelerde aleksitimi, stres ve anksiyete hakkında bilgi sunmaktır. İncelenen literatüre göre, hemşirelerde aleksitimi, stres ve anksiyete düzeylerinin çoğunlukla orta ile yüksek düzey arasında değiştiği görülmektedir. Farklı bağlamlarda yürütülen çalışmalar, bu psikolojik faktörlerin hemşirelerin klinik uygulamalarında sıkça gözlemlendiğini ve hem profesyonellerin iyilik halini hem de sunulan bakımın kalitesini etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak, aleksitimi, stres ve anksiyete arasındaki ilişkiyi birlikte ele alan çalışmaların, özellikle Türk hemşireler arasında, sınırlı olduğu görülmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin anlaşılması, sağlık sistemlerinde merkezi bir rol üstlenen hemşirelerin ruhsal sağlığını korumaya, yaşam kalitesini artırmaya ve etkili önleyici stratejiler geliştirmeye katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda, daha iyi çalışma koşullarının sağlanması ve yeterli örgütsel desteğin sunulmasının, hemşirelerin psikolojik iyilik halini güçlendireceği ve mesleğin duygusal talepleriyle başa çıkma kapasitelerini artıracığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, anksiyete, hemşirelik, stres

ALEXITHYMIA, STRESS, AND ANXIETY AMONG NURSES

ABSTRACT

For the nursing profession, which is based on patient-centered and holistic care, to be carried out effectively, nurses need to maintain a good level of psychological well-being. However, the profession-specific characteristics of nursing and the challenges encountered in practice may lead to the emergence of various psychological problems, particularly alexithymia, stress, and anxiety. Alexithymia, often referred to as “emotional blindness,” is characterized by difficulties in identifying, distinguishing, and expressing one’s own emotional states, and it negatively affects emotional regulation. Stress is defined as a state of tension in the organism caused by internal or external stimuli that disrupt physical and emotional balance. Anxiety, on the other hand, is described as an unpleasant state of distress, often accompanied by various physiological symptoms, that individuals experience during certain periods of their lives. The aim of this literature review is to provide information on alexithymia, stress, and anxiety among nurses. According to the reviewed literature, levels of alexithymia, stress, and anxiety among nurses generally range from moderate to high. Studies conducted in different contexts indicate that these psychological factors are frequently observed in nurses’ clinical practice and may affect both professionals’ well-being and the quality of care provided. However, studies that jointly examine the relationship between alexithymia, stress, and anxiety—particularly among Turkish nurses—remain limited. Understanding the relationships among these variables may contribute to protecting nurses’ mental health, improving their quality of life, and developing effective preventive strategies for a profession that plays a central role in healthcare systems. In this context, it is believed that improving working conditions and providing adequate organizational support will strengthen nurses’ psychological well-being and enhance their capacity to cope with the emotional demands of the profession.

Keywords: Alexithymia, anxiety, nursing, stress



Issued: 25.02.2026
ISBN: '978-625-378-587-1'

