

Hemşirelerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılma Durumları ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi

The Status of Nurses' Participation in Leisure Activities and the Determination of Affecting Factors

Ayten Yılmaz Yavuz¹, İsa Çelik², Sümeyye Bakır³

¹Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Halk Sağlığı Hemşireliği AD

²Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD

³Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD

Öz

Amaç: Yürüttükleri hizmet gereği vardiya, nöbet ve ek mesai ile çalışmak durumunda kalan hemşirelerin iş verimlerinin artırabilmesi için, çalışma zamanları ve yaşamla ilgili sorumlulukları dışında kalan boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmeleri gerekir. Bu çalışma hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma durumlarını ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot: Tanımlayıcı olarak yapılan çalışma 15 Temmuz- 15 Ekim 2015 tarihleri arasında bir devlet hastanesinde çalışmaya katılmayı kabul eden 125 hemşire ile gerçekleştirilmiştir. Veriler araştırmacılar tarafından literatür ışığında hazırlanan 27 sorudan oluşan anket formu kullanılarak yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Veriler SPSS 18.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiş ve verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Araştırma öncesinde etik açıdan Rize Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği'nden gerekli yazılı izin alınmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan hemşirelerden sözel onam alınmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan hemşirelerin yaş ortalaması 28,10±6,28, %91,20'sinin kadın, %48,80'inin lisans eğitim düzeyinde, %57,60'ünün bekâr, aylık çalışılan hafta sonu gün sayısının 3,11±1,53 olduğu bulundu. Hemşirelerin %84,00'ünün daha fazla boş zamana sahip olmak istediği, %52,80'ünün çalıştığı kurumun çalışanlarını boş zaman etkinliklerine yönlendirmek için bir ofisi olması gerektiğini ve %87,20'sinin boş zamanları iyi değerlendirmenin iş verimini artırdığını düşündüğü bulundu.

Sonuç: Hemşirelere çalıştıkları kurumlar tarafından sunulan boş zamanları değerlendirmeye yönelik danışmanlık hizmetinin boş zaman etkinliklerine katılım oranlarını ve iş verimini artıracağı bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Hemşire, boş zaman etkinlikleri, iş verimi, sağlık

Abstract

Objectives: Nurses are busy working. Nurses sometimes work overtime, at night, and on weekend. Nurses should effectively assess their free time to improve their work efficiency and protect their health. This study was conducted to determine nurses' participation in leisure activities and the factors affecting them.

Materials and Methods: The descriptive study was conducted with 125 nurses at a state hospital who agreed to participate between July 15 and October 15, 2015. The data were collected by face-to-face interview method using a questionnaire consisting of 27 questions prepared by the researchers in the light of the literature. Data were analyzed with SPSS 18.0 statistical package program and descriptive statistics were used in the evaluation of the data. At the beginning of the research, written consent was obtained from the General Secretariat of Rize Public Hospitals Association in terms of ethics. Verbal approval was also obtained from the nurses participating in the study.

Results: It was found that the average age of the nurses participating in the study was 28.10 ± 6.28, 91.20% of them were female, 48.80% of them were at undergraduate level, 57.60% were single and 3.11 ± 1.53 were working on weekdays. It was found that 84.00% of the nurses wanted to have more leisure time, 52.80% of the staff wanted the institution they worked for needed an office to direct them for leisure activities, and 87.20% thought that good evaluation of leisure time improved work efficiency.

Conclusion: The counseling service to evaluate the leisure time offered by the institutions that nurses worked for was found to increase the participation rates in leisure activities and work efficiency.

Key words: Nurse, leisure activities, work efficiency, health

Yazışma Adresi / Correspondence:

Dr. Ayten Yılmaz Yavuz

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Rize

e-posta: ayten.yilmaz@erdogan.edu.tr

Geliş Tarihi: 30.10.2017

Kabul Tarihi: 08.02.2018

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü tarafından; “sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” olarak tanımlanan sağlık, bireylerin zamanlarını değerlendirme şekilleriyle yakından ilişkilidir.¹⁻³

Herkesin eşit olarak sahip olduğu, fakat aynı şekilde kullanmadığı son derece değerli ve eşsiz bir kaynak olan zaman, çalışma ve çalışma dışı zaman olarak ele alınmaktadır. Çalışma zamanı, temelde bireyin para kazanmak ve geçimini sağlamak için iş yerinde geçirdiği zamandan oluşurken; çalışma dışı zamanı ise iş için harcanan zorunlu zamanın dışında kalan zaman oluşturmaktadır. Çalışma dışı zaman aslında serbest zaman ve boş zaman kavramlarını da bünyesinde barındırmaktadır. Bireyin kendi seçimine göre planladığı, yaşamını devam ettirmesi için gerekli olan; beslenme, uyku, kişisel ve ailevi sorumluluklar gibi durumlar için ayırdığı zaman aralıkları serbest zaman olarak belirtilmektedir. Boş zaman ise iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumlulukları yerine getirdikten sonra bireyin bir şey yapmak ya da yapmamak arasında serbest seçim yapabildiği zaman olarak tanımlanmaktadır.⁴⁻⁷ Günlük çalışma saati 19. yüzyılın başlarında 14-15 saat iken 20. yüzyılın başlarında günlük 11-12 saate ve günümüzde 8 saate kadar düşmüştür. Teknolojik gelişmelerde yaşanan ilerleme insanların sahip olduğu boş zamanları da artırmıştır.³ Artan bu boş zamanlar uzun süreli boş zamanlar ve kısa süreli boş zamanlar şeklinde olabilmektedir. Uzun süreli boş zamanlar yıllık izin gibi zamanları içerirken; kısa süreli boş zamanlar ise iş çıkışı ve hafta sonu tatilleri gibi zamanları içermektedir.⁴ Boş zamanın, dinlenme fonksiyonu, eğlenme fonksiyonu ve gelişim fonksiyonu olmak üzere üç temel etkisi bulunmaktadır. Dinlenme fonksiyonu, iş sonrası stres ve yorgunluk atma ile bedensel aşınmaları onaran ve sinir gerilimlerini rahatlatan bir etki sağlamaktadır. Eğlenme fonksiyonu, zamanı güzel geçirme, can sıkıntısını giderme veya sıkıntı sonrası eğlenme ve rahatlamayı sağlama gibi etkiler göstermektedir. Gelişim fonksiyonu ise, insan düşüncesini, günlük eylemlerin monotonluğundan kurtararak, daha geniş sosyal katılıma zemin hazırlayan ve bireyin kişiliğini geliştirmesine yardımcı olan etkilere sahiptir.^{4,5} Boş zamanın iyi veya kötü değerlendirilmesine bağlı olarak bazı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bireyin boş zamanlarını iyi değerlendirmesi bireye dinlenme, eğlenme, kendisini geliştirme, kişiler arası ilişkilerini güçlendirme ve iş verimini artırma gibi imkânlar ve olanaklar sunarken; boş zamanın kötü değerlendirilmesi ise zararlı alışkanlıklar, can sıkıntısı, hoşnutsuzluk, sinirlilik, tükenmişlik ve kişiler arası ilişkilerde sorunlar ve iş veriminde azalma gibi durumlara neden olabilmektedir. Kısacası boş zaman olumlu kullanılması kişisel ve toplumsal gelişimi sağlarken, olumsuz kullanılması kişisel ve toplumsal problemlere neden olabilmektedir.⁷ Bireyin sahip olduğu boş zaman ve bu boş zamanı değerlendirme şekli bireyin iş yaşamı ile doğrudan ilişkilidir. Sağlık çalışanlarının boş zaman süreleri ve boş zamanlarını değerlendirme şekilleri çalışma şartlarından etkilenmektedir.⁸ Hemşirelerin genellikle

çalıştıkları hastaneler, haftada 7 gün 24 saat hizmet veren, verilen hizmetlerin devam edebilmesi için vardiya veya nöbet sistemiyle çalışmanın zorunlu olduğu kurumlardır. Bu kurumlarda çalışan sağlık personeli ise normal çalışma saatleri ve günleri dışında çalışmak durumunda kalan, yaşamsal tehdidi bulunan görev ve sorumluluklara sahip, zamanla yarışan, farklı teknolojilerin kullanıldığı, yoğun stres ve baskı altında çalışan bir ekiptir.⁹ Bu ekip içerisinde sayı olarak en büyük grubu oluşturan hemşireler, çalışma ortamından kaynaklanan pek çok faktör nedeni ile yoğun iş yüküne sahip stresli bir meslek icra etmektedirler. Hemşireler; iş yüklerinin fazla olması, vardiya sistemiyle çalışmaları, hasta bireylerle çalışmaları ve rol belirsizlikleri nedeniyle tükenmişlik ve yoğun iş stresi gibi duygular yaşamaktadırlar.^{10, 12, 15} Yüksek iş stresi hemşirelerde düşük çalışma performansına, düşük iş tatminine, diğer çalışanlarla çatışmaya ve iş gücü devrine yol açmaktadır.¹¹ İşten kaynaklanan gerginlikler kişide depresyon, kaygı, gerilim, baş ağrısı ve uykusuzluk gibi fizyolojik etkilere yol açmakta, işte verimi düşürmekte ve iş doyumunda azalmaya neden olmaktadır.¹² Vardiya sistemi ile çalışma, hemşirelerde yüksek seviyede akut yorgunluğa orta seviyede ise kronik yorgunluğa neden olmaktadır.^{13,14} Bu tür durumlar nedeniyle hemşirelerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini tanılamak ve onları uygun boş zaman aktivitelerine yönlendirmek gereklidir. Boş zaman doğru değerlendirildiğinde kişiye, dinlenerek kendini yenileme, eğlenerek can sıkıntısından kurtulma ve kendini geliştirerek monoton hayat tarzından sıyrılma gibi faydalar sağlamaktadır.^{4,5,7}

Ülkemizde yapılan literatür taramasında öğretim elemanlarının, öğrencilerin ve polislerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine yönelik tanımlayıcı araştırmalara rastlanışken hemşirelerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine yönelik yapılmış bir araştırmaya rastlanamamıştır.^{2,3} Bu çalışma hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma durumları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapıldı.

Materyal ve Metot

Tanımlayıcı olarak yapılan çalışmanın evrenini 15 Temmuz- 15 Ekim 2015 tarihleri arasında Rize'deki bir Devlet Hastanesi'nde aktif çalışmakta olan 170 hemşire oluşturmuştur. Çalışmada örneklem seçimine gidilmemiş; yıllık izinli ve raporlu olan hemşireler dışında çalışmaya katılmayı kabul eden 147 hemşire ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Ayrıca hemşireler tarafından eksik olarak doldurulmuş 22 anket çalışma dışı bırakılmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından literatür ışığında hazırlanan açık ve kapalı uçlu olarak hazırlanmış 27 sorudan oluşan anket formu kullanılarak yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Form hemşirelerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eşin çalışma durumu, çocuk sayısı, aylık gelir durumu, meslekte çalışma yılı, çalıştığı birim, çalışma şiflerinin dağılımı, hafta sonları çalışılan gün sayısı, boş zaman kavramı ve etkinliklerine yönelik görüşleri, kısa ve uzun süreli boş zamanlarında yaptıklarını sorgulayan sorulardan oluşmaktadır.

Hazırlanan anket formunun anlaşılabilirliğinin test etmek amacıyla pilot uygulama olarak 5 hemşireye uygulanmıştır ve bu anketler değerlendirmeye katılmamıştır. Araştırma verileri SPSS 18.0 (Statistical Package for Social Science) paket programı ile analiz edilmiş ve verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler aritmetik ortalama, ortanca, frekans dağılımı ve yüzde olarak verilmiştir. Etik açıdan araştırma öncesinde Rize Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği'nden gerekli yazılı izin alınmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan hemşirelerden sözel onam alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan hemşirelerin yaş ortalaması $28,10 \pm 6,28$ olarak bulundu. Hemşirelerin %91,20'inin kadın, %48,80'inin lisans eğitim düzeyinde, %57,60'ının bekâr, %56,80'inin aile ile birlikte yaşadığı, ortalama çocuk sayısının $1,85 \pm 0,65$ (min: 1, maks: 3), %44,00'ünün geliri giderine eşit, meslekte çalışma yılı ortanca 4 (min:1, maks:30) olduğu, çalışma şiftlerinin dağılımı 08:00-08:00 saatleri arasındaki şifte ortanca 4 (min:0, maks:12) ve 16:00-08:00 saatleri arasındaki şifte ortanca 2 kez (min:0, maks:9), aylık çalışılan hafta sonu gün sayısının $2,58 \pm 1,42$ (min:1, maks:5) olduğu bulundu (Tablo 1).

Tablo 1. Hemşirelerin Tanıtıcı Özelliklerinin Dağılımı

Tanıtıcı özellikler	n	%	Tanıtıcı özellikler	n	%
Cinsiyet			Aile gelir durumu		
Kadın	114	91,20	Geliri giderinden fazla	42	33,60
Erkek	11	8,80	Geliri giderine eşit	55	44,00
Eğitim durumu			Geliri giderinden az	28	22,40
Lise	25	20,00	Çocuk sayısı		
Önlisans	33	26,40	Çocuğu olmayan	84	67,20
Lisans	61	48,80	1 çocuk sahibi olan	12	9,60
Lisansüstü	6	4,80	2 çocuk sahibi olan	23	18,40
Medeni durum			3 çocuk sahibi olan	6	4,80
Evli	53	42,40		Ortalama±S	(min-
Bekâr	72	57,60	Yaş	S / Ortanca	maks)
Birlikte yaşama durumu			Aylık çalışılan hafta sonu gün sayısı	$2,58 \pm 1,42$	(1 - 5)
Yalnız	30	24,00	Çocuk sayısı	$1,85 \pm 0,65$	(1 - 3)
Aile	71	56,80	Çalışma şiftleri		
Arkadaş	24	19,20	08:00-08:00	4	(0 - 12)
			16:00-08:00	2	(0 - 9)

Hemşirelerin boş zaman kavramına yönelik görüşleri incelendiğinde, %79,20'sinin "iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevler yerine getirildikten sonra arta kalan zaman" olarak gördüğü, %52,80'inin çalıştığı kurumun çalışanlarını boş zaman etkinliklerine yönlendirebilecek bir ofisi olması gerektiğini düşündüğü ve %87,20'sinin boş zamanları iyi değerlendirmenin iş verimini artırdığını düşündükleri bulundu (Tablo 2).

Hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma durumlarına yönelik görüşlerinin dağılımı incelendiğinde; hemşirelerin %64,80'i boş zaman etkinliklerine yeterince katılma düşüncesine katılmadıklarını belirtmişlerdir. Boş zaman etkinliklerine katılma

durumlarına engel olarak; boş zaman etkinliklerine yönlendirecek arkadaş ve sosyal çevreye sahip olmaması (%64,00) ve alışkanlık olmaması (%64,80) durumlarına katılmadıklarını, yaşanan ildeki etkinliklere katılmayı teşvik edici tesis ve araç-gereç yokluğunu (%53,60), çalışılan iş ve şartlarını (%69,60) ve ekonomik durumunun yetersizliği (%46,40) durumlarına katıldıklarını ifade etmişlerdir (Tablo 2).

Hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma nedenlerine bakıldığında; %88,00'ü dinlendirici ve rahatlatıcı olduğu, %86,40'ı iş stresini azalttığı, %55,20'si iş doyumunu artırdığı ve %87,20'sinin boş zamanları iyi değerlendirmenin iş verimini artırdığını düşüncesine katıldıklarını bulundu (Tablo 2).

Hemşirelerin herhangi bir boş zaman etkinliğine katıldıktan sonra neler hissettiklerinin dağılımı incelendiğinde; %90,40'ı dinlendiğini ve rahatladığını, iş ile ilgili olarak %84,80'inin iş stresinin azaldığını, %72,80 iş veriminin arttığını, %65,60 işini severek yaptığını, %64,80 işinden daha fazla keyif aldığını ve %60,80'inin iş doyumunu arttığını hissettikleri düşüncesine katıldıkları belirlendi (Tablo 2).

Hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma durumunu engelleyen çalışma şartlarına yönelik düşüncelerin dağılımı incelendiğinde; %76,00'ünde nöbet çıkışı yorgunluk ve %32,00'ünün iş ortamında yöneticiler ile yaşanan sorunlar kaynaklı olabileceği düşüncesine katıldıkları belirlendi (Tablo 2).

Tablo 2. Hemşirelerin Boş Zaman Kavramı ve Etkinliklerine Yönelik Görüşlerinin Belirlenmesi

	Katılıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım	
	n*	%*	n*	%*	n*	%*
Boş zaman kavramına yönelik görüşleri						
Boş zaman; iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevler yerine getirildikten sonra arta kalan zamandır.	99	79,20	17	13,60	9	7,20
Çalıştığım kurumun çalışanlarını boş zaman etkinliklerine yönlendirmek için bir ofisi olması gerekir.	66	52,80	31	24,80	28	22,40
Boş zamanları iyi değerlendirmenin iş verimini artırdığını düşünüyorum.	109	87,20	9	7,20	7	5,60
Boş zaman etkinliklerine katılma durumlarına yönelik görüşleri						
Boş zaman etkinliklerine yeterince katılıyorum.	26	20,80	81	64,80	18	14,40
Boş zaman etkinliklerine yönlendirecek arkadaş ve sosyal çevreye sahip olmam boş zaman etkinliklerine katılmama engel olur.	32	25,60	80	64,00	13	10,40
Boş zamanlarımı belirli faaliyetlerle doldurmak gibi bir alışkanlığımın olmaması boş zaman etkinliklerine katılmama engel olur.	33	26,40	81	64,80	11	8,80
Yaşadığım ilde etkinliklere katılmamı teşvik edici tesis, araç-gereç yokluğu boş zaman etkinliklerine katılmama engel olur.	67	53,60	47	37,60	11	8,80
Çalıştığım iş ve çalışma şartlarım boş zaman etkinliklerine katılmama engel olur.	87	69,60	32	25,60	6	4,80

Ekonomik durumumun yetersizliği boş zaman etkinliklerine katılmama engel olur.	58	46,40	47	37,60	20	16,00
Boş zaman etkinliklerine katılma nedenlerine yönelik görüşleri						
Dinlendirici ve rahatlatıcı olduğunu düşündüğüm için katılıyorum.	110	88,00	8	6,40	7	5,60
İş stresini azalttığını düşündüğüm için katılıyorum.	108	86,40	10	8,00	7	5,60
İş doyumumu artırdığını düşündüğüm için katılıyorum.	69	55,20	37	29,60	19	15,20
Boş zamanları iyi değerlendirmenin iş verimini artırdığını düşünüyorum.	109	87,20	9	7,20	7	5,60
Boş zaman etkinliğine katıldıktan sonra neler hissedildiğine yönelik görüşleri						
Dinlendiğimi ve rahatladığımı hissediyorum.	113	90,40	6	4,80	6	4,80
İş stresimin azaldığını hissediyorum.	106	84,80	11	8,80	8	6,40
İş verimimin arttığını hissediyorum.	91	72,80	22	17,60	12	9,60
İşimi severek yaptığımı hissediyorum.	82	65,60	27	21,60	16	12,80
İşimden daha fazla keyif aldığımı hissediyorum.	81	64,80	25	20,00	19	15,20
İş doyumumun arttığını hissediyorum.	76	60,80	32	25,60	17	13,60
Boş zaman etkinliklerine katılma durumunu engelleyen çalışma şartlarına yönelik görüşleri						
İş ortamında yöneticilerle yaşanan sorunlar	40	32,00	77	61,60	8	6,40
Nöbet sonrası yaşanan yorgunluk	95	76,00	24	19,20	6	4,80

* Birden fazla yanıt verilmiştir.

Hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma durumları incelendiğinde; hemşirelerin %62,40'ının haftada bir kez katıldığı, %44,80'inin günde 1 saat zaman ayırdığı, %84,00'ünün daha fazla boş zamana sahip olmak istediği, %40,00'ünün ailesi ile birlikte katıldığı, %66,40'ünün boş zaman etkinlikleri için ev ortamını tercih ettikleri bulunmuştur (Tablo 3).

Hemşirelerin kısa ve uzun süreli boş zamanlarında yaptıkları etkinliklerin dağılımı incelendiğinde; hemşirelerin kısa süreli boş zamanlarında en çok %74,40 oranında dinlendikleri ve en az %25,60 oranında akraba ziyaretlerine gittikleri, imkân ve olanaklar sunulduğunda ise en çok %50,40 oranında yüzmeye gitmek ve en az %18,40 oran ile dağcılık ve piknik faaliyetleri gibi etkinlikleri yapmak istedikleri bulundu (Tablo 4).

Hemşirelerin uzun süreli boş zamanlarında yaptıkları etkinliklerin dağılımına bakıldığında, en çok %56,00 oranında şehir dışında ki yakınlarını ziyarete gittikleri ve en az %4,00 oranında tatil için yurt dışına çıktıkları; imkan ve olanaklar sunulduğunda ise en çok tatile çıkmak (%57,60) ve en az oran ile tatili evde dinlenerek geçirmek istedikleri (%8,80) bulundu (Tablo 4).

Tartışma

Çalışmamızda hemşirelerin boş zaman kavramına yönelik görüşleri incelendiğinde, hemşirelerin boş zaman kavramının farkında olduğu, her iki hemşireden bir tanesinin çalıştıkları kurumda çalışanlarını boş zaman etkinliklerine

yönlendirebilecek bir ofisi olması gerektiğini düşündüğü ve büyük çoğunluğunun boş zamanları iyi değerlendirmenin iş verimini artırdığını düşündükleri bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 3. Hemşirelerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılma Durumlarının Dağılımı

	n	%
Boş zaman etkinliklerine katılma sıklığı		
Herhangi bir sıklık belirtmeyen	4	3,20
Haftada bir kez	78	62,40
Haftada iki kez	37	29,60
Haftada üç kez ve üzeri	6	4,80
Boş zaman etkinliklerine günlük olarak ayrılan süre		
Herhangi bir süre belirtmeyen	4	3,20
Gün 1 saat	56	44,80
Günde 2 saat	45	36,00
Günde 3 saat ve üzeri	20	16,00
Daha fazla boş zamana sahip olmayı isteme durumu		
Evet	105	84,00
Hayır	20	16,00
Boş zaman etkinliklerine birlikte katılma durumu		
Yalnız	29	23,20
Aile ile birlikte katılanlar	50	40,00
Arkadaşları ile birlikte katılanlar	46	36,80
Boş zaman etkinlikleri için tercih edilen yerler		
Ev	83	66,40
Açık alanlar (park, bahçe, sahil vs)	49	39,20
Spor tesisleri	6	4,80
Kafe, sinema, tiyatro	24	19,20
Alışveriş merkezleri	28	22,40

Güngörmüş ve arkadaşlarının beden eğitimi ve spor öğretimi veren yükseköğretim kurumlarında görev yapan 103 öğretim elemanı ile yaptığı çalışmada, araştırmaya katılanların %58,30'ü boş zaman faaliyetlerine katılma durumunda daha rahat çalıştığını belirtmiştir.³ Sabbağ ve Aksoy'un yaptıkları çalışmada 100 kamu ve özel sektör çalışanının %18,20'si boş zaman etkinliklerine katılmanın "çalışma isteklerini" artırdığını belirtmiştir.¹⁵

Elde edilen bulgular sonucunda, literatürde "iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevler yerine getirildikten sonra arta kalan zaman" olarak tanımlanmakta olan boş zaman kavramının hemşirelerin de farkında olduğu ve boş zaman kavramına yönelik görüşlerinin literatür ile benzerlik gösterdiği bulunmuştur.⁴⁻⁷ Çalışmalara göre kıyaslandığında bu çalışmada her 10 hemşireden 8'i gibi daha fazla bir

oranla boş zamanlarını iyi değerlendirme durumunun iş verimini artıracığı düşüncesi yoğun iş koşullarının sonucu olarak hemşirelerin boş zamanlarını daha etkin değerlendirme gereksinimlerini ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Hemşirelerin Kısa ve Uzun Süreli Boş Zamanlarında Yaptıkları Etkinliklerin Dağılımı

	n*	%*
Kısa süreli boş zamanlarında yaptıkları		
Dinlenmek	93	74,40
Müzik dinlemek, Alışverişe çıkmak	85	68,00
Serbest yürüyüş yapmak	84	67,20
Televizyon seyretmek	78	62,40
Sinemaya gitmek,	72	57,60
Akraba ziyaretine gitmek	32	25,60
Uzun süreli boş zamanlarında yaptıkları etkinlikler		
Tatile çıkmak (otel, tatil köyü gibi yerlere)	37	29,60
Evde dinlenerek geçirmek	47	37,60
Şehir dışında ki yakınları ziyarete gitmek	70	56,00
Tatil için yurt dışına çıkmak	5	4,00
Şehir dışı kültürel gezilere katılmak	8	6,40
İmkân ve olanaklar sunulduğunda kısa süreli boş zamanlarında yapmak istedikleri		
Yüzmeye gitmek	63	50,40
Müzik aleti çalmak	38	30,40
Doğa yürüyüşleri yapmak, Fotoğrafçılık	36	28,80
Günübirlik şehir dışına çıkmak	31	24,80
Rafting faaliyetlerine katılmak	29	23,20
Dağcılık, piknik faaliyetlerine katılmak	23	18,40
İmkân ve olanaklar sunulsaydı uzun süreli boş zamanlarında yapmak istedikleri		
Tatile çıkmak (otel, tatil köyü gibi yerlere)	72	57,60
Evde dinlenerek geçirmek	11	8,80
Şehir dışında ki yakınları ziyaret gitmek	16	12,80
Tatil için yurt dışına çıkmak	52	41,60
Şehir dışı kültürel gezilere katılmak	55	44,00

* Birden fazla yanıt verilmiştir.

Hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma durumlarına yönelik görüşlerinin dağılımı incelendiğinde; hemşirelerin büyük bir çoğunluğunun boş zaman etkinliklerine yeterince katılmadıkları belirlendi. Ayrıca boş zaman etkinliklerine yönlendirecek arkadaş ve sosyal çevreye sahip olmama ve alışkanlık olmaması durumlarını engel olarak görmedikleri belirlenirken, yaşanan ildeki etkinliklere

katılmayı teşvik edici tesis ve araç-gereç yokluğu, çalışılan iş ve şartlarını ve ekonomik durumunun yetersizliği durumları engel olarak ifade edilmişlerdir (Tablo 2).

Güngörmüş ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ise araştırmaya katılan öğretim elemanlarının %43,70'si boş zaman etkinliklerine yeterince katılmadıklarını bildirmişlerdir. Neden olarak ise %23,80'i araç/gereç yetersizliğini ve %16,60'sı ekonomik durumu engel olarak görmüşlerdir.³ Elde edilen sonuçlar doğrultusunda hemşirelerin boş zaman etkinliklerine yeterince katılmadıklarının farkında olmaları katılım oranının artırılması açısından önemlidir. Ayrıca teşvik edici tesis ve araç gereç beklentisinin olması yerel yönetimlerin ve hastane yönetimlerinin desteği ile hemşirelerin katılım oranları artırılarak mesleki tükenmişlikleri azaltılarak, iş performanslarını artırıcı etkisi hem çalışan hem de hizmet alanın memnuniyetini artıracaktır. Bu durumda tedavi hizmetlerinin etkinliği artırıcı ve maliyeti düşürücü etkisi ile hem hastane ve il hem de ülke ekonomisine katkı sağlayıcı olacaktır.

Hemşirelerin boş zaman etkinliklerine dinlendirici ve rahatlatıcı olduğu, iş stresini azalttığı ve iş verimini artırdığını düşünce nedeniyle katıldıkları görülmüştür (Tablo 2).

Güngörmüş ve arkadaşlarını yaptığı çalışmada katılımcıların %24,80'i boş zaman etkinliklerine dinlendirici olduğu ve %18,40'u ise sağlığına olumlu etki yaptığını düşündüğü için katıldığını belirtmiştir.³ Hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma nedenleri de göstermektedir ki, yoğun iş tempolarından sonra dinlendirici ve iş verimlerini artırıcı etkisi literatürle benzerlik göstermektedir.^{1,3-5}

Hemşirelerin herhangi bir boş zaman etkinliğine katıldıktan sonra dinlendiğini ve rahatladığını, iş stresinin azaldığını, iş veriminin arttığını, işini severek yaptığını, işinden daha fazla keyif aldığını ve iş doyumunu arttığını hissettikleri belirlendi (Tablo 2).

Elde edilen bu bulgular boş zaman etkinliklerine zaman ayrılıyor olması hem hemşirelerin dinlenmesi ve rahatlaması hem de işine olan olumlu etkileri açısından boş zaman etkinliklerine katılımın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma durumunu engelleyen çalışma şartlarına yönelik düşünceler olarak nöbet çıkışı yorgunluk ve iş ortamında yöneticiler ile yaşanan sorunlar kaynaklı olabileceği bulunmuştur (Tablo 2).

Çalışma şartlarına yönelik düşünceler genellikle nöbet sistemiyle, iş yüküyle fazla mesai, tatil günlerinde çalışılıyor olması gibi iş koşullarına yönelik olmasının yanı sıra yöneticileri ile yaşanan sorunları da kapsamaktadır. Bu durum aslında sadece iş koşulları olarak düşünülmemesi gerektiği her üç kişiden birinin boş zaman etkinliklerine katılmada yöneticisi ile yaşadığı sorunlara bağlı olarak etkinliklere katılma durumu etkileniyor. Yöneticilerin bu duruma yönelik farkındalıklarının artırılması gerekmektedir. Bireyin yaşamının bir parçası olan iş yaşamının bireyin günlük yaşamını da etkilediği unutulmamalıdır. Bu nedenle de yöneticilerin bireylerin motivasyonlarını yükseltici, rol model olucu davranışlar ve tutumlar sergilemesi gerekliliktir.

Hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma sıklığının haftada bir kez, ortalama 1 saat zaman ayrıldığı, daha fazla boş zamana sahip olmak istedikleri, boş zaman

etkinliklerine genellikle aileleri ile birlikte katıldıkları ve ev ortamını tercih ettikleri bulunmuştur (Tablo 3).

Güngörmüş ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada; katılımcıların %72.80'inin daha fazla boş zamana sahip olmak istediği bulunmuştur.³ Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, hemşirelerin boş zamanlarının sınırlı olduğu ve etkin değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca bu sınırlı zaman diliminde de aile üyelerinin de katılımının sağlandığı etkinliklerin planlanması önemli bir husustur.

Hemşirelerin kısa ve uzun süreli boş zamanlarında yaptıkları etkinlikler olarak kısa süreli boş zamanların en fazla dinlenme ve en az akraba ziyaretine gittikleri, imkân ve olanaklar sunulmuş olsaydı en fazla yüzmek ve en az dağcılık ve piknik faaliyetleri gibi etkinlikleri yapmak istedikleri bulunmuştur (Tablo 4).

Hemşirelerin uzun süreli boş zamanlarında en çok şehir dışında ki yakınlarını ziyarete gittikleri ve en az tatil için yurt dışına çıktıkları; imkân ve olanaklar sunulması durumunda en çok tatile çıkmak ve en az tatili evde dinlenerek geçirmek istedikleri bulunmuştur (Tablo 4).

Kurar ve Baltacı'nın Alanya'da halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla yürütülen çalışmada %40,50'inin boş zamanlarını değerlendirdiği, %52,10 oranında açık alanı tercih ettikleri ve boş zamanlarını daha çok arkadaşlarıyla katıldıkları ve en fazla pikniğe girmeyi tercih ettikleri ve kamu ve özel sektöre ait rekreasyon alanlarından memnun olmadıkları bulunmuş. Birey ve ya gruplar halinde faaliyetlere katılımın sağlanabileceği yerel yönetimlerce açık alanlarda boş zamanların geçirilebileceği yerlerin artırılması gerektiği sonucuna varılmış.⁶ Aydoğan ve Aral'ın yüksekökol öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların en fazla %47,10'i boş zamanlarını müzik dinleyerek ve 15,2'si dinlenerek geçirirken yaklaşık %2,90'u spor yaparak geçirdikleri belirtilmiştir.² Güngörmüş ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada katılımcıların ise %17,00'ü boş zamanlarını televizyon izleyerek ve %10,00'ü dinlenerek geçirmektedir. İmkân verildiğinde ise %19,50'i tiyatroya ve sinemaya gitmek, %16,60'sı ise spor yapmak istemektedir.³ Bu sonuçlar hem çalışan hem de çalışmayan bireylerin kısa süreli boş zamanlarda genellikle dinlenmeyi tercih ettiklerini ve ailesiyle birlikte zaman geçirmek istediklerini göstermektedir. Hemşirelik mesleğinde ise her dört kişiden üç tanesinin dinlenerek geçiriyor olması hemşireliğin mesleğin yoğun iş yükü ve vardiya sistemiyle çalışılıyor olmasının bir yansımasıdır. Bu nedenle iş yükünün azaltıcı önlemlerin alınması ve vardiya düzenlemelerinin kişilerin gereksinimlerine göre belirleniyor olması kısa süreli boş zamanlarında etkinliklere zaman ayırabilmeleri hususunda etkili olabileceği düşünülmektedir.

Özdağ ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada katılımcıların %52,90'u uzun süreli boş zamanlarında tatile çıkmaktadır.¹ Bu çalışmadaki sonuçlar ise aile ile birlikte zaman geçirebilmenin öncelikle tercih edildiğini göstermektedir. Bu nedenle kurumsal düzenlemelerde aile katılımının sağlandığı organizasyonların planlanması hemşirelere manevi destek sağlayıcı olacaktır. Ancak şu durum da gözden kaçırılmaması gereken bir husustur ki imkân ve olanaklar sunulmuş olsaydı her iki hemşireden bir tanesinin tatile çıkmak istemesi kişinin kendini dinlenmek, eğlenmek ve geliştirebilmek için farklı yerlere gitmek arzusunda olduğunu göstermektedir. Bu tür gereksinimlerin karşılanabilmesinde hastane çalışanlarının faydalanabileceği daha ekonomik, kendini

geliştirebilme imkân ve olanaklarını bulabilecekleri tatil organizasyonlarının yapılması gereğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bir devlet hastanesinde çalışan hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma durumları ve etkileyen faktörler incelendiğinde hemşirelerin boş zaman kavramının farkında oldukları, daha fazla boş zamana sahip olmak istedikleri görülmüştür. Hemşirelerin boş zamanlarını etkili ve verimli kullanabilmesi için boş zaman etkinliğinin nasıl ve niçin yapılacağı hususunda farkındalıklarının artırılması önemlidir.

Hemşirelerin boş zamanlarını etkin değerlendirdiklerinde iş verimlerinin ve doyumlarının artacağını düşündükleri sonucuna varılmıştır. Hemşirelerin boş zamanlarını genellikle dinlenerek ve akraba ziyaretleriyle geçirdikleri; ancak imkân ve olanaklar sunulduğu takdirde tatile çıkmayı istemiş olmaları tatil organizasyonlarının aile katılımlı gerekliliğini ortaya koymuştur. Boş zaman etkinliklerine dinlendirici ve rahatlatıcı olduğu için katılmak istedikleri ve boş zaman etkinliklerine katıldıktan sonra iş verimlerinin olumlu yönde arttığı anlaşılmaktadır. Hemşireler nöbet çıkışı yaşanan yorgunluk nedeniyle boş zaman etkinliklerine katılmadıklarını bildirmişlerdir. Bu durum hastane yöneticilerinin çalışma saatleri ve ortamlarına yönelik yapacağı düzenlemeler ile hem hizmet veren hemşirelerin hem de hizmet alanların memnuniyetini artıracığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

1. Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2009;22:307-23.
2. Aydoğan Y, Aral N. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme durumlarının incelenmesi. Millî Eğitim, 2007;173(35): 125-36.
3. Güngörmüş HA, Yetim AA, Çalık C. Ankara'daki Beden Eğitimi Ve Spor Öğrenimi Veren Yüksek Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. Kastamonu Eğitim Dergisi 2006;14(2): 653-66.
4. Sevil T, Şimşek KY, Katırcı H, Çelik O, Çeliksoy MA, Kocaekşi S. Boş zaman ve rekreasyon yönetimi, 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset; 2012: 2-5.
5. Karaküçük S. Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. (2014) 7. Baskı, Ankara https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=3C2jBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&ots=oHXVp9AtWa&sig=3YrqlDırdhX3S4BINorNtrıEgQM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false, Erişim tarihi: 05.02.2018.
6. Kurar İ, Baltacı F. Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği. International Journal of Science Culture and Sport Special, 2014;2:39-52.
7. Akgül BM, Karaküçük S. Free time management scale: Validity and reliability analysis. Journal of Human Sciences, 2015;2(12):1867-80.
8. 7 Gün-24 Saat/ Hasta Başında. Türkiye'de Hemşirelerin Çalışma Koşulları. THD. Ankara. Aralık 2008. <http://turkhemsirelerderneği.org.tr/tr/yayinlar/thd-yayinlari/brosurler-ve-raporlar/turkiyede-hemsirelerin-calisma-kosullari.aspx>. Erişim Tarihi:05.02.2018.
9. Akyüz İ. Hemşirelerin Tükenmişlik ve Depresyon Düzeylerinin Çalışma Koşulları ve Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi 2015;3(1):21-34.
10. Önder G, Aybas M, Önder E. Hemşirelerin Stres Seviyesine Etki Eden Faktörlerin Öncelik Sırasının Çok Kriterli Karar Verme Tekniği İle Belirlenmesi. Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi 2014;1(1):21-35.
11. Uğurlu N, Yılmaz B, Karacak F. İki farklı hastanede çalışan hemşirelerin mesleki risk faktörlerinin belirlenmesi, Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi 2014;18(1): 19-25.
12. Öztürk H, Taner HH. Gaziantep Emniyet Müdürlüğü Çevik Kuvvet Amirliğinde Görevli Polislerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları. Int JSCS 2014;2(Special issue 1):424-31.

13. Chen J, Davis KG, Daraiseh NM, Pan W, Davis LS. Fatigue and recovery in 12-hour dayshift hospital nurses. *Journal of nursing management* 2014;22(5):593-603.
14. Sağlık İstatistik Yıllığı 2015 (Güncelleme 2016). Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Ankara; 2016. http://www.sagem.gov.tr/dosyalar/SIY_2015.pdf Erişim Tarihi:05.02.2018.
15. Sabbağ Ç, Aksoy E. Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2011;4:10-23.