VARDİYALI ÇALIŞMANIN EBE VE HEMŞİRELERİN SOSYAL YAŞAMLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Betül BAY¹

<https://orcid.org/0000-0002-8377-8365>

Makbule TOKUR KESGİN²

<https://orcid.org/0000-0003-2729-8612>

Öz

Araştırmanın amacı vardiyalı çalışmanın ebe ve hemşirelerin sosyal yaşamları üzerine etkisini belirlemektir. Tanımlayıcı tipte olan çalışmaya Ankara’da bir kadın sağlığı eğitim ve araştırma hastanesinde vardiyalı çalışan 310 ebe ve hemşire katılmıştır. Veriler anketle toplanmıştır. Değerlendirmede sayı, yüzde ve ki-kare testleri kullanılmıştır. Katılımcılar aileleriyle çok fazla zaman geçiremediklerini (%87,7), yoğun ve düzensiz çalışma saatleri (%56,0), yorgunluk (%19,6), vardiyalı çalışma (%17,3) ve zaman yetersizliği (%7,1) sebebiyle çocuklarına yeterince vakit ayıramadıklarını (%91,3) belirtmiştir. Katılımcıların % 11,9’u dergi ve gazete okurken, % 44,5’i çalışmadan önceki ay hiç kitap okumamıştır. Sonuç olarak, vardiyalı çalışma ebe ve hemşireleri sosyal yaşamdan uzaklaştırmaktadır. Kurumlar vardiyalı çalışanlar için sosyal faaliyetleri destekleyici düzenlemeler yapabilir. Kurum içinde, çalışanlar için rekreasyonel alanlar oluşturulabilir. Vardiya çalışanların sosyal aktivitelerine zaman kalacak şekilde ayarlanabilir.

Anahtar kelimeler: Hemşire; ebe; sosyalleşme; vardiya

THE EFFECT OF SHIFT WORKING ON THE SOCIAL LIVES OF MIDWIVES AND NURSES

Abstract

The aim of study is to determine the effect of shift work on the social lives of midwives and nurses. This descriptive study conducted with 310 midwives and nurses in a women's health education and research hospital in Ankara, who worked in shifts. Data were collected by questionnaire. Number, percentage and chi-square tests were applied. Participants stated that they could not spend much time with their families (87.7%) and could not spare enough time for their children (91.3%) due to busy and irregular working hours (56.0%), fatigue (19.6%), shift work(17.3%) and lack of time (7,1%). While 11.9% of the participants read

¹ University of Birmingham, School of Nursing/ Edgbaston Birmingham United Kingdom, Department of Child Health Nursing, BXB179@student.bham.ac.uk

² Doç. Dr., Phd, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği A.B. D., mtkesgin@gmail.com

Bu çalışma; “Vardiyalı çalışmanın ebe ve hemşirelerin sosyal yaşamı üzerine etkisi” isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir (Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı 2018)

magazines and newspapers, 44.5% did not read any book in the month before the study. As a result, shift work results in midwives and nurses to recede from their social lives. Organizations can make arrangements to support social activities for shift workers. Recreational areas can be created for employees within the organization. Shifts can be arranged to allow time for employees' social activities.

Key words: Nurse; midwife; socialisation; shift

GİRİŞ

Vardiyalı çalışma; “*standart çalışma saatlerinden daha uzun sürelerle çalışmaların organize edilmesi için, çalışanların karşılıklı olarak çalışma zamanlarının düzenlenmesidir*” (International Labour Organization, 2011; Pacheco, 2020). Restoran, kafe, otel ve hastane gibi hizmet veren birimler dışında kalan çalışma alanları için standart çalışma saatlerinin günlük sekiz, haftalık 48 saat olması önerilmektedir (International Labour Organization, 2011). Bu öneriye rağmen pek çok Avrupa ülkesinde belirtilenden daha kısa süreli çalışma saatleri olduğu bilinmektedir (Eurofound, 2016). Ebeler ve hemşireler vardiyalı çalışan sağlık personellerindendir ve vardiyalar onları pek çok fiziksel ruhsal, sosyal risklerle karşı karşıya getirmektedir (Peplonska vd., 2019; Westwell vd., 2021; Koy vd., 2021; Okuyucu vd., 2021). Vardiya düzenlemelerinde haftalık çalışma saatlerinin ve nöbet sayılarının fazla olması, nöbetlerin sıklıkla hafta sonu ve resmi tatil günlerine yazılması, çalışanların ihtiyaçları dikkate alınmadan vardiya planı yapılması, nöbetlerin eşit olarak dağıtılmaması gibi durumlar çalışanların sosyal yaşamını ve aile hayatını etkilemektedir (Vitale vd., 2015; Skoufi vd., 2017). Vardiyalı çalışan meslek üyeleri sosyal yaşamın (aile, fiziksel çevre, dini hayat, eğitim, iş yaşamı, siyasi kurumlar, kitle iletişim araçları) öğeleri ile etkileşim kurmakta güçlük yaşayabilmektedir. Örneğin; çocuk bakımının aksamasına, ev işleri ile ilgilenmenin zorlaşmasına (Aytekin vd. 2014; Vitale vd., 2015; Sedoughi vd., 2016), arkadaşlarla geçirilen zamanın sınırlandırılmasına (Jensen vd., 2017), eş ile yapılan ortak aktivitelerin azalmasına , kişisel ihtiyaçlara (Vitale vd., 2015; Sedoughi vd., 2016), rekreasyonel faaliyetlere (kitle iletişim ve bazı okuma araçları, spor, sanat, hobi vb. kapsayan faaliyetler) (Karaküçük, 2014:21-61) ayrılan zamanların göz ardı edilmesine neden olmaktadır.

Vardiyalar çalışanların sadece aile ve sosyal yaşamını etkilemekle (Skoufi vd., 2017) kalmamakta bunun yanında çalışanların performansını (Griffiths vd., 2014) ve hasta bakım kalitesini (Moreira vd., 2017) de etkilemektedir. Literatürde çalışan performansı ya da hasta bakım kalitesi ve vardiyalı çalışma ilişkisini gösteren çeşitli çalışmalara

rastlanmaktadır (Griffiths vd., 2014; Gómez-García vd, 2016, Koy vd., 2021). Ancak vardiyalı çalışmanın sosyal yaşam ve aile yaşamı üzerine etkisini belirlemek için yapılmış çok az çalışma vardır. Çalışma yaşamının verimliliği, çalışanın sosyal yaşamında kurduğu düzenle yakından ilgilidir. Vardiyalı çalışmanın bu düzeni nasıl etkilediğini, sosyal yaşamın hangi alanlarına dokunduğunu bilmek vardiya planlamalarının başarısını artırabilir. Böylece sosyal yaşam dengesini en az etkileyecek şekilde vardiya programları yapılmasına katkıda bulunabilir. İnsan yaşamına dokunan ebelerin ve hemşirelerin çalışma performansından en iyi şekilde yararlanabilecek vardiya düzenlemelerine karar verebilmek için vardiyaların çalışanların sosyal yaşamlarında ne tür sorunlar oluşturduğunun bilinmesi gereklidir. Bu çalışma vardiyalı çalışmanın ebe ve hemşirelerin sosyal yaşamları üzerine etkisini belirlemek amacıyla planlanmıştır.

1. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın tasarım biçimi: Vardiyalı çalışmanın ebe ve hemşirelerin sosyal yaşamları üzerine etkisini belirlemek amacıyla uygulanmış tanımlayıcı bir çalışmadır.

Araştırmanın evreni ve örneklem seçimi: Araştırma bir eğitim ve araştırma hastanesinde vardiyalı olarak çalışan ebe ve hemşirelerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar *gece gündüz değişen vardiya* (16-08 ya da 08-16 vardiya aralıklarındaki çalışmalar) ve *gece gündüz değişen ya da 24 saat süren vardiyalarda* (16-08, 08-16 ve 08-08) çalışmaktadırlar. Katılımcıların son bir aylık nöbet çizelgeleri dikkate alınarak vardiya düzenleri değerlendirilmiştir.

Vardiyalı sisteme dâhil olan ayda en az iki ve üzeri sayıda nöbet tutan toplam 385 ebe ve hemşire araştırmanın evrenini oluşturmuştur. Çalışmaya katılmayı kabul etmeyen ve izinli/raporlu olduğu için hastanede bulunmayan toplam 75 ebe ve hemşire çalışmaya dâhil edilmemiştir. Araştırma vardiyalı olarak çalışan 310 (%81) ebe ve hemşire ile tamamlanmıştır.

Katılımcıların 289'u (%93,2) kadın, 21'i (%6,8) erkektir. Araştırmaya toplam 177 hemşire (%57,1), 133 ebe (%42,9) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $\bar{x} \pm SS=30,08 \pm 7,355$ 'tir [Median (Min; Maks) :30(18-42)]. Eğitim durumu incelendiğinde katılımcıların 164'ü (%52,9) lisans, 90'ı(%29,0) ön lisans, 49'u (%15,8) sağlık meslek lisesi ve 7'si (%2,3) lisansüstü eğitime sahiptir. Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının 208'i (%66,8) evli, 87'si (%28,4) bekâr, 15'i (%4,8) boşanmıştır.

Veri toplama araçları: Literatür sosyal yaşamın; birbirinden farklı ancak kimi zaman birbiri ile ilişkili olabilen bazı öğelerin bir veya bir kaçının bir araya gelerek oluştuğunu göstermektedir. Sosyal yaşamla ilgili bu öğeler; aile yaşamı, gündelik yaşam aktiviteleri, kültürel faaliyetler, rekreasyon faaliyetleri (a. Sportif faaliyetler, b. Kitle iletişim araçları ve bazı okuma araçları, c. Sanatsal faaliyetler, d. Hobi faaliyetleri), dini faaliyetler, eğitim faaliyetleri başlıkları altında sıralanmaktadır. Veri toplama formu araştırmacılar tarafından demografik özellikler, vardiya düzeni, aile yaşamı, iş yaşamı, sosyal yaşam özellikleri (kitle iletişim araçları, günlük yaşam, sosyal aktiviteler ve sosyal aktivitelere ilişkin kişisel değerlendirmeler) başlıklarını kapsayacak şekilde hazırlanmıştır (Griffiths vd., 2014; Vitale vd., 2015; Gómez-García vd., 2016; Skoufi vd., 2017).

Veri toplama aracının uygulanması: Araştırmanın yapılmayacağı farklı bir üniversite hastanesinde vardiyalı olarak çalışan 15 ebe ve hemşire ile bir ön uygulama yapmıştır. Çalışmaya başlamadan önce servis sorumluları ile görüşülmüş, çalışma yoğunluğunun az olduğu zaman dilimlerinde anketler uygulanmıştır. Hemşirelerin anketleri birbirleriyle etkileşmeyecekleri şekilde doldurmalarına dikkat edilmiştir. Anketlerin doldurulma süresi yaklaşık 20 dakikadır.

Araştırmanın değerlendirilmesi: Veriler bir istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ve ki-kare testi kullanılmıştır.

Araştırmanın etik yönü: Araştırma için bir üniversitenin Sosyal Bilimler Enstitüsü İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. (Protokol no: 2015/97) Araştırma uygulanmadan önce ebeler ve hemşirelere araştırmanın içeriği hakkında bilgi verilmiş, araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan ebelerin ve hemşirelerin bilgilendirilmiş onam formu ile onamları alınmıştır.

2. BULGULAR

Katılımcılar mesleğe başlama yılına göre meslekte uzun süre çalışmış olmalarına (8-11 yıl %24,2; 16 yıl ve üzeri %30,3) rağmen, şu an bulundukları kurumda çalışma süresinin daha kısa olduğu (şu anki kurumda en fazla çalışma süresi 1-3 yıl %43,2) görülmektedir. Aylık ortalama nöbet sayısına bakıldığında %70,3'ünün 6 ve üzeri nöbet tuttuğu, %83,9'

unun gece gündüz değişen vardiyalar şeklinde (16-08, 08-16) ve %77,1'inin son bir ay içinde 3-4 hafta sonu çalıştığını belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo-1: Mesleki Yaşamla İlgili Özelliklerin Dağılımı n=310

Mesleğe başlama yılı	Sayı	Yüzde
1-3 yıl	55	17,7
4-7 yıl	56	18,1
8-11 yıl	75	24,2
12-15 yıl	30	9,7
16 yıl ve üzeri	94	30,3
Kurumda çalışma yılı		
1-3 yıl	134	43,2
4-7 yıl	89	28,7
8-11 yıl	44	14,2
12-15 yıl	22	7,1
16 yıl ve üzeri	21	6,8
Bir aylık ortalama nöbet sayısı		
2-5 nöbet	92	29,7
6 ve üzeri nöbet	218	70,3
Vardiya şekli*		
Gece gündüz değişen vardiyalar şeklinde	260	83,9
Gece gündüz değişen ya da 24 saat süren vardiyalar şeklinde	50	16,1
Son bir haftada ki haftalık çalışma süresi		
40 saat	126	40,6
41 saat üzeri	184	59,4
Son bir ay içerisinde çalışılan hafta sonları		
Bir ay içerisinde 1-2 hafta sonu çalışma	72	22,9
Bir ay içerisinde 3-4 hafta sonu çalışma	238	77,1

* Gece gündüz değişen vardiyalar şeklinde: 16-08 ya da 8-16 vardiyasına katılma. Gece gündüz değişen ya da 24 saat süren vardiyalar şeklinde: 16-08 ya da 8-16 ve 24 saat süren vardiyalara katılma

Katılımcıların çok az bir kısmının düzenli dergi ve gazete üyeliği olduğu ya da okuduğu (% 11,9), %55,8'inin gün içinde ortalama 1-2 saat televizyon izlediği, son bir ayda % 44,5'inin hiç kitap okumadığı belirlenmiştir. Ebelerin ve hemşirelerin bilgisayar ve interneti kullanma amaçlarına bakıldığında %27,7'sinin gazete, dergi gibi yayınları takip etmek için, %22,5'inin bazı konularda bilgi almak ve kaynak taraması için, %22,1'inin ise elektronik posta/sohbet için kullandıkları görülmüştür (Tablo 2).

Tablo-2: Kitle İletişim Araçlarını Kullanma Durumuna İlişkin Dağılım

Kitle iletişim araçlarını kullanma durumu	Sayı	Yüzde *
<i>Düzenli olarak okunan/ üye olunan dergi, gazete olması n=310</i>		
Üye değil/okumuyor	273	88,1
Üye/okuyor	37	11,9
<i>Günde ortalama olarak izlenen televizyon saati n=310</i>		
1-2 saat ya da fırsat buldukça	173	55,8
3 saat ve üzeri	62	20,0
Hiç	75	24,2
<i>Son bir ay içerisinde okunan kitap sayısı n=310</i>		
Hiç	138	44,5
1 tane	84	27,2
2 tane	63	20,3
3 tane	12	3,9
4 tane	11	3,5
5 ve üzeri	2	0,6
<i>Bilgisayar ve interneti kullanma amacı n:596</i>		
Gazete, dergi gibi yayınları takip etmek için	165	27,7
Bazı konularda bilgi almak, kaynak taraması için		
Bazı konularda bilgi almak, kaynak taraması için	134	22,5
Elektronik posta/sohbet için	132	22,1
Belirli bir amaç olmaksızın kullanma	97	16,3
Oyun oynamak için	50	8,4
Sosyal medyayı takip etmek için	6	1,0
İş gereği	5	0,8
Film video izlemek için	4	0,8
Bankacılık işlemleri için	3	0,5

* Yüzdelere cevap verenlerin toplam sayısı üzerinden değerlendirilmiştir.

Katılımcıların şimdiki sosyal aktivite düzeyine ilişkin memnuniyetlerini önceki yıl ile karşılaştırmaları istendiğinde memnuniyet düzeyinin çok düşük (%4,9'u memnun %0,4'ü ise çok memnun) ve katılımcılar arasında gün içinde sosyal aktivitelere “hiç vakit ayıramayanların” %43,9 olduğu belirlenmiştir. Ebeler ve hemşireler serbest zamanlarında bir spor faaliyeti ile uğraştıklarını ya da spor kulübü üyelikleri olduğunu (%12,9) ve fitness (%32,6), yürüyüş (%23,5), pilates-yoga (%17,6) yaptıklarını ifade etmiştir. Spor faaliyetlerine haftada birkaç gün zaman ayırabilen katılımcı sayısı ise 19 (%47,5) kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların % 5,2'sinin düzenli olarak uğraştıkları bir sanat faaliyeti olduğu; bu faaliyetlerin tiyatro (%20,0), bir müzik aleti çalma (%20,0) ve resim (%20,0) faaliyetlerinde yoğunlaştığı tespit edilmiştir. Katılımcıların ilk üç sırada tercih ettikleri serbest zaman aktivitelerinin “aile ile beraber vakit geçirme (%42,8), alışveriş yapma (%30,8), arkadaşlarla zaman geçirme (%26,4) olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo-3: Bazı Sosyal Aktivitelere İlişkin Dağılım

Bu yılki sosyal aktivite düzeyine ilişkin memnuniyetin bir önceki yıl ile karşılaştırılması n=304	Sayı	Yüzde*
Hiç memnun değil	104	34,2
Memnun değil	101	33,2
Kısmen memnun	83	27,3
Memnun	15	4,9
Çok memnun	1	0,4
Gün içinde sosyal aktiviteler için ayrılan ortalama süre n=310		
1-2 saat	130	41,9
3-4 saat	44	14,2
Hiç vakit ayırmama	136	43,9
Serbest zamanlarda tercih edilen aktiviteler n=310		
<i>Düzenli olarak spor faaliyeti ile uğraşma/spor kulübü üyeliği olma</i>		
Uğraşmıyor/üye değil	270	87,1
Uğraşıyor/üye	40	12,9
Uğraşılan spor faaliyeti türü n=34		
Fitness	11	32,6
Yürüyüş	8	23,5
Plates-yoga	6	17,6
Diğer **	9	26,3
Uğraşılan spor faaliyeti süresi n=40		
Haftada birkaç gün	19	47,5
Bazen	15	37,5
Her gün	6	15,0
Düzenli olarak sanat faaliyeti ile uğraşma durumu n=310		
Uğraşmıyor	294	94,8
Uğraşıyor	16	5,2
Uğraşılan sanat faaliyeti türü n=15		
Tiyatro	3	20,0
Müzik aleti çalmak	3	20,0
Resim	3	20,0
Diğer ***	6	40,0
İlk üç sırada tercih edilen serbest zaman aktivitesi n=610		
Aile ile birlikte vakit geçirmek	261	42,8
Alışveriş yapmak	188	30,8
Arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek	161	26,4

* Yüzdelere cevap verenlerin toplam sayısı üzerinden değerlendirilmiştir. **Diğer (yüzme, ata binme, futbol, voleybol, zumba). ***Diğer (ebru sanatı, geri dönüşüm, halk oyunları, güzel okuma ve yazma, dans).

Bu çalışmada ebelerin ve hemşirelerin aileleri ile yeterli vakit geçiremedikleri (% 87,7), %82,5'inin çocuk sahibi ve % 47,3'ünün tek çocuklu olduğu belirlenmiştir. Ebeler ve hemşireler “vardiyalı çalışma (%73,3), yorgunluk (%19,6), zaman yetersizliği (%7,1)” gibi nedenlerle “çocuklarına yeteri kadar zaman ayıramadıklarını (%91,3)” ve %60,9’u çocuk bakımı için destek aldığını belirtmiştir (Tablo 4).

Tablo-4: Aile Yaşamına İlişkin Bazı Özelliklerin Dağılımı

Aile yaşamlarına ilişkin bazı özellikler	Sayı	Yüzde*
<i>Aile ile vakit geçirme durumu</i> n=310	272	87,7
Yeterli değil	38	12,3
Yeterli		
<i>Çocuk varlığı</i> n=223		
Var	184	82,5
Yok	39	17,5
<i>Çocuk sayısı</i> n=184		
1 çocuk	87	47,3
2 çocuk	84	45,7
3 çocuk ve üzeri	13	7,0
<i>Çocuklara yeteri kadar vakit ayırma durumu</i> n=184		
Ayrıramıyor	168	91,3
Ayırıyor	16	8,7
<i>Çocuklara yeteri kadar vakit ayıramama sebebi</i> n=168		
Vardiyalı çalışma sebebiyle**	123	73,3
Yorgunluk sebebiyle	33	19,6
Zaman yetersizliği sebebiyle	12	7,1
<i>Çocukların bakımı için destek alma durumu</i> n=184		
Destek alıyor	112	60,9
Destek almıyor	72	39,1

* Yüzdelere cevap verenlerin toplam sayısı üzerinden değerlendirilmiştir.

** Katılımcıların 16 saatlik vardiyanın arkasından 8 saatlik gündüz mesailerine ya da 24 saatlik haftasonu vardiyalarında çalışmayı “yoğun ve düzensiz çalışma saatleri” olarak ifade etmişlerdir. Bu ifade vardiya usulü çalışmanın bir sonucu olduğundan bu ifadeye verilen cevaplarla “Vardiyalı çalışma sebebiyle” cevabı birleştirilerek değerlendirilmiştir.

Katılımcıların %87,1’i vardiyalı çalışmanın yaşantılarını kısıtladığını, vardiyalı çalışma nedeniyle uyku düzeni, sosyal yaşantı, fiziksel ve ruhsal sağlık düzeninde bozulmalar yaşadıklarını, evin bakım ve düzenini sağlamada eksiklik, kültürel faaliyetlere zaman ayıramama vb. zorluklarla karşılaştıklarını belirtmişlerdir (Tablo 5).

Tablo-5: Vardiyalı Çalışmaya İlişkin Bazı Düşüncelerin/Değerlendirmelerin Dağılımı

Vardiyalı çalışmaya ilişkin bazı düşünceler ve değerlendirmeler n=310	Sayı	Yüzde
Vardiyalı çalışmanın yaşantıyı kısıtlama durumu		
Kısıtlıyor	270	87,1
Kısıtlamıyor	40	12,9
Vardiyalı çalışmanın yaşantıyı kısıtlamama nedeni* n=10		
Ailesi ile daha uzun vakit geçirebildiği için	5	50,0
Günü kullanmak izin daha fazla zamanı kaldığı için	2	20,0
Ek mesai ücretinden dolayı	1	10,0
Nöbet çıkışı boş gün olduğu için	1	10,0
Kurumdan uzaklaşabildiği için	1	10,0
Vardiyalı çalışmanın yaşantıya getirdiği zorluklar* n=1544		
Uyku düzeninde bozulma	284	17,2
Sosyal yaşantıda bozulma	243	14,8
Fiziksel sağlık düzeninde bozulma	221	13,5
Ruhsal sağlık düzeninde bozulma	208	12,7
Evin bakım ve düzenini sağlamakta eksiklik	186	11,4
Kültürel faaliyetlere zaman ayıramama	185	11,3
Çocukların bakım düzeninde bozulma	164	9,9
Evlilik düzeninde bozulma	147	8,9
Eğitimle ilgili işlere zaman ayıramama	6	0,3

* Yüzdelere cevap verenlerin toplam sayısı üzerinden alınmıştır.

Tablo 6’da ebelerin ve hemşirelerin yaşamlarındaki bazı değişkenlerle vardiya düzeni, haftalık çalışma süresi ve aylık nöbet sayısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre ebelerin ve hemşirelerin gece gündüz değişen vardiya düzeni içinde çocuklarına yeterince vakit ayıramadıkları ve aileleri ile yeterince vakit geçiremedikleri bu durumun istatistiksel olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir (çocuklara vakit ayırma: $\chi^2=4,683$; $p=0,042$, $df=1$; aileyle vakit geçirme: $\chi^2=4,260$, $p=0,032$, $df=1$). Haftalık çalışma süresi 41 saat ve üzeri olan, hemşirelerin sosyal yaşamlarının etkilendiği ($\chi^2=12,866$, $p=0,0001$, $df=1$) ve kültürel faaliyetlere zaman ayırmada güçlük yaşadıkları ($\chi^2=16,427$, $p=0,0001$, $df=1$) tespit edilmiştir.

Tablo-6: Ebe ve Hemşirelerin Yaşamlarındaki Bazı Değişkenlerle Vardiya Düzeni ve Haftalık Çalışma Süresi Arasındaki İlişki

	Vardiya düzeni				Toplam	Test
	Gece- gündüz değişen vardiya düzeni		Gece-gündüz değişen ve24 saat süren vardiyalar şeklinde			χ^2 p df
Aile yaşamı ile ilgili bazı değişkenler	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	
Çocuklara yeteri kadar vakit ayırma						
Evet	10	6,5	6	18,2	16	$\chi^2=4,683$ p=0,042 df=1
Hayır	142	93,5	26	81,8	168	
Toplam	152	100,0	32	100,0	184	
Aile ile yeterince vakit geçirebilme						
Evet	27	10,4	11	22,0	38	$\chi^2=4,260$ p=0,032 df=1
Hayır	233	89,6	39	78,0	272	
Toplam	260	100,0	50	100,0	310	
Haftalık çalışma süresi						
	40 saat		41 saat ve üzeri			
Sosyal yaşantının etkilenmesi						
Evet	86	68,3	157	85,3	243	$\chi^2=12,866$ p=0,0001 df=1
Hayır	40	31,7	27	14,7	67	
Toplam	126	100,0	184	100,0	310	
Kültürel faaliyetlere zaman ayırmada güçlük						
Evet	58	46,0	127	69,0	185	$\chi^2=16,427$ p=0,0001 df=1
Hayır	68	54,0	57	31,0	152	
Toplam	126	100	184	100	310	

3. TARTIŞMA

- 241 -

Bu araştırmada vardiyalı çalışmanın ebe ve hemşirelerin sosyal yaşamları üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya katılan ebeler ve hemşireler genç ve orta yaş aralığındadır. Vardiya düzeninde görevli ebelerle ve hemşirelerle yapılan çalışmalar katılımcıların genellikle orta yaş grubunda olduğunu göstermektedir (Yüksel Kaçan vd., 2016; Westwell vd., 2021). Vardiya düzeninin güçlükleriyle baş edebilmek için genç ya da orta yaş grubunda olmak bir avantaj olarak kabul edilebilir. Bununla birlikte vardiya düzeni her yaştaki sağlık çalışanını etkilemektedir ancak 40 yaş ve üstü çalışanları daha fazla etkilediği ve bu çalışma sistemine toleransı azalttığı da bilinmektedir (Peplonska vd., 2019; Clendon ve Walker, 2013). Nena vd., (2018) tarafından yapılan bir çalışmada vardiya sıklığı ve süresi arttıkça özellikle yaş ve aile yapısına bağlı olarak çalışanların uyku düzeninin olumsuz etkilenebileceği belirtilmiştir. Bu çalışmada da ebeler ve hemşireler vardiyalı çalışmanın zorlukları arasında “uyku düzeninde bozulmayı” ilk sırada saymışlardır. Öte yandan vardiyalı çalışma bazen çalışanlar için günlük yaşamı kolaylaştırıcı bir etkiye de sahip olabilmektedir. “Gece kuşu” (night owls) olarak da adlandırılabilen kimi bireyler özellikle gece saatlerinde uyanık kalabilirler (National

Sleep Foundation, 2018). Bu kişilerin vardiyalı çalışmaya uyum yetenekleri daha iyi olabilir. Yine de vardiya düzeninin çalışan için olumsuz yönleri daha fazladır. Vardiyanın etkileri sosyal yaşam ve ev içi ilişkilerinde kendini göstermektedir (Clendon ve Walker, 2013; Zurlo vd., 2020; Labrague vd., 2021). Gece uyanık kalmayı zorunlu kılan vardiya düzenleri; çalışanın sirkadiyen ritmine zarar verdiği için vücut yorgun düşmekte, uyku kalitesi bozulmakta, aile ilişkileri, sosyal çevre ve arkadaşlık ilişkileri olumsuz etkilenmektedir (Say Şahin vd., 2014; National Sleep Foundation, 2018; Kexian vd., 2020). Bu çalışmanın sonuçlarını destekleyen yönde literatür sonuçları da; vardiyalı çalışmanın sağlık çalışanlarının eşleriyle olan ilişkilerini, ev işlerini ve ebeveyn sorumluluklarını etkilediğini (Grabowska-Gawel vd., 2018), aile ile geçirilen süreden çok az kişinin memnun kaldığını (%35,2), gece vardiyasının birey, aile ve sosyal yaşam üzerine yansımalarının yaşam kalitesini azaltan önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Akram vd., 2017).

Bazı araştırmalar evli ve çocuk sahibi olmanın sosyal destek, iş doyumu, işe yönelik motivasyon üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmektedir (Öztürk vd., 2014; Say Şahin vd., 2014). Hemşirelerle yapılan bir çalışmada hem bekâr hem de evli hemşireler vardiyalı çalışmanın olumsuz etkilerini deneyimlemesine rağmen evli olanlar vardiyalı çalışmanın etkileri ile daha kolay baş edebilmişlerdir (Clendon ve Walker, 2013). Bu çalışmada ise ebelerin ve hemşirelerin gece gündüz değişen vardiya düzeninde çocukları ve aileleri ile yeterince vakit geçiremedikleri, sosyal yaşamlarının, fiziksel ve ruhsal sağlıklarının, ev işlerinin, çocuk bakımının ve kültürel faaliyetlerinin de bu vardiya şeklinden olumsuz etkilendiği görülmektedir.

Sağlık çalışanının sosyal yaşam sorumluluklarının yanına vardiyalı çalışma düzeni eklendiğinde çalışanların iş ve aile çatışması yaşaması kaçınılmaz olmaktadır (Celendon ve Walker, 2013; Vitale vd., 2015; Skoufi vd., 2017). Araştırmalar gece vardiyalarında çalışan hemşirelerin önemli bir kısmının aile yaşamları ve boş zaman aktivitelerinin olumsuz etkilendiğini ve sosyal izolasyon yaşadıklarını göstermektedir (Clendon and Walker, 2013; Jensen vd., 2017; Moreira vd., 2017). Tüm bunların yanında katılımcıların vardiyalı çalışmanın yaşamı kısıtladığını (%87,1) düşünmeleri diğer çalışmalarda belirtilen aile desteğini alamadıklarını düşündürmektedir.

Öte yandan bazı vardiyalı çalışanlar ise çocuk bakımına yeterli zaman ayırabilmek için bu çalışma sistemini özellikle tercih etmektedir. Ancak çocuk bakımını üstlenen çalışanların vardiya sonrası çocuk bakımı için uykusuz kaldıkları, bitkin düştükleri bilinmektedir. Daha da tehlikeli olanı ebeveynin kısa süreli uyuklama anlarında çocukların yalnız oynuyor olmasıdır (Vitale vd., 2015). Katılımcıların çocuklarına yeterince vakit ayıramama nedenleri incelendiğinde belirtilen nedenlerin önemli bir bölümünün vardiya düzeninden kaynaklandığı (%73,3) anlaşılmaktadır.

Vardiya günün farklı saatlerinde, uzun süreli çalışmayı gerektirmektedir. Bu da çalışan için düzensiz çalışma saatleriyle birlikte yorgunluğu da beraberinde getirmektedir. Evde sağlık çalışanı dinlenmeye, sosyal yaşama, aile yaşamına ve çocuklarına vakit ayırabilme konusunda zaman sıkıntısı çekmektedir. Özellikle “gece gündüz değişen vardiya düzeninde” hem çocuklara ($\chi^2=4,683$ $p=0,042$) hem de aileye ($\chi^2=4,260$ $p=0,032$) yeteri kadar vakit ayıramama durumunun daha fazla olduğu istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde belirlenmiştir. Her ne kadar çocukla aktif geçirilebilecek zaman dilimlerine göre vardiyalar ayarlanmaya çalışılsa da vardiya saatlerinde çocuğun bakımının kim ya da kimlerle paylaşılacağı çözülmesi gereken önemli bir sorundur. Bu araştırmada katılımcıların önemli bir kısmı (%60,9) çocuk bakımında destek aldıklarını belirtmişlerdir. Nowac vd. (2015) çocukların bakım sorumluluğunun informal bakım vericiler (%51), formal bakım vericiler ile aile üyeleri arasında (%34) paylaşıldığını ya da sadece formal bakım vericiler aracılığıyla (%15) sağlandığını belirtmektedir.

Sağlık çalışanları için pek çok değişken (vardiyalı çalışma, yaş, eğitim, hastanenin büyüklüğü, konumu gibi) iş- aile çatışmasının nedeni olabilir (Grabowska Gawel vd., 2018; Labrague vd., 2021). Hemşirelerin vardiyalı çalışmasının ebeveynlik sorumlulukları, eşle ilişki, ev işleri, kişisel yaşam, sağlıklı beslenme, sosyal yaşam, hobi, dinlenme gibi pek çok konuda yaşamlarını olumsuz olarak etkilediği belirtilmektedir (Grabowska Gawel vd., 2018:168). Bu çalışmada da katılımcıların %83,9’unun “gece gündüz değişen vardiya” (16-08 ya da 08-16) düzeninde ve %59,4’ünün 41 saatten daha fazla çalıştığı, bir ayda ortalama altı ve daha fazla nöbet tuttuğu (%70,3) ve bir ayda üç ya da dört hafta sonunu (%77,1) çalışarak geçirdiği belirlenmiştir. Hastanelerde hafta sonunda geçirilen zamanın ve aylık çalışma saatlerinin artması sonucu uyku kalitesi azalmaktadır. Bu durum çalışanın aile içi ilişkilerini, günlük yaşam rutinlerini ve sosyal yaşamını etkileyen pek çok risk faktörünü de beraberinde getirmektedir (Sedoughi vd.,

2016; Peplonska vd., 2019; Pacheco, 2020). Bazı Avrupa ülkelerinde hemşirelerin %50'si sekiz saat ve altında çalışırken, yalnızca %15'i 12 saat ve üzerinde çalışmaktadır (Griffiths vd., 2014; Eurofound, 2016). Konu ile ilgili bazı yasal düzenlemelere bakıldığında günlük çalışma saatinin 12 saati aşmaması, gece çalışma süresinin ise en fazla sekiz saat ile sınırlandırılması gerektiği belirtilmektedir (T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, 2014:92).

Dönüşümlü vardiyalarda ya da sürekli gece çalışan hemşirelerin sadece gündüz çalışan hemşirelere göre aile ve sosyal yaşamları daha fazla etkilenmektedir (Tai vd., 2014). Vardiya sisteminde yapılacak küçük düzenlemeler örneğin; gece-gündüz değişen vardiya düzenine 24 saat süren vardiyalar eklemek, dinlenme sürelerini 24 ya da 48 saat olacak şekilde düzenlemek çocuk ve aile ile geçirilen süreyi ve serbest zaman aktivitelerine ayrılan zamanı artırabilir. Serbest zamanlarda yapılan kültürel aktivitelerin sağlık çalışanlarının iş stresinden kurtulmasına, iş- aile yaşamı çatışmasının önlenmesine, iş doyumunun artmasına, kişisel ilişkilerin gelişmesine, rahatlamaya, ruhsal sağlığın korunmasına yardımcı olduğu bilinmektedir (Tuisku ve Houni 2015; Tuisku vd., 2016).

Bu çalışmada ebelerin ve hemşirelerin az bir kısmının düzenli olarak okuduğu dergi/gazete üyeliği olması (%11,9) ve önemli bir kısmının ise hiç kitap okumaması (%44,5) sosyal yaşam ve iş yaşamı arasındaki zamanla ilgili sıkışmışlıklarının bir göstergesi olabilir. Literatüre bakıldığında ebe ve hemşirelerin okuma alışkanlıkları ile çalışma yaşamı arasında ki ilişkiyi açıklayabilecek çalışmalara ihtiyaç vardır. Hemşirelerle yapılan bir çalışmaya göre; okumak, müzik dinlemek, TV ve sinema izlemek, spor yapmak, gezmek, tiyatro, konser ve sergilere gitmek en sık tercih edilen serbest zaman aktiviteleridir (Tuisku vd., 2016). Bu çalışmada da ebelerin ve hemşirelerin tercih ettikleri serbest zaman aktiviteleri çoğunlukla; aile ile beraber vakit geçirme, alışveriş yapma, televizyon izleme ve arkadaşlarla vakit geçirme olarak belirlenmiştir. Serbest zamanlarda yapılan aktiviteler kişisel ihtiyaçlar ve zevklere göre değişebilmektedir. Bu nedenle bu araştırma ve diğer araştırmalarda bireylerin serbest zaman aktivitelerinin tercihi açısından bazı farklılıklar bulunmaktadır.

Bilgi ve iletişim teknolojisinin hızlı bir şekilde büyümesi, internetin insan hayatının neredeyse tüm günlük işlerinde yaygın şekilde kullanılmasına olanak vermiştir. Bu çalışmada araştırmaya katılan ebelerin ve hemşirelerin bilgisayar ve interneti gazete,

dergi gibi yayınları takip etmek, bilgi almak, kaynak taraması yapmak, elektronik posta/sohbet için kullanılmaktadır. Araştırmalar ise internetin hemşirelik eğitimi alanında ve mesleki gelişimin devamlılığı için kullanıldığını göstermektedir (Jackson vd., 2014; Wysocki., 2015).

Bireylerin sosyal hayat içerisinde var olmasını sağlayan diğer aktiviteler de sanat ve spor faaliyetleridir. Bir araştırmaya göre; yaratıcı sanatsal aktiviteler yapanların diğerlerine kıyasla daha yüksek rahatlama, kontrol duygusuna sahip oldukları belirtilmiştir. Kişinin aktif olarak bir takım faaliyetlere katılması iş stresinden kurtulmasına ve iş ilişkilerinin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır (Tuisku ve Houni 2015). Bu çalışmaya katılan ebelerin ve hemşirelerin büyük çoğunluğunun (%94,8) uğraştıkları bir sanat faaliyeti bulunmazken, sanat faaliyeti ile uğraşan sağlık çalışanları (%5,2) ise tiyatro, müzik ve resim ile ilgilenmektedir.

Serbest zamanları etkili bir şekilde değerlendirmeyi sağlayan bir diğer aktivite de spor faaliyetleridir. Bu çalışmada ebelerin ve hemşirelerin çok az bir kısmı spor faaliyeti ile uğraşmaktadır ya da spor kulübü üyeliği (%12,9) vardır ve spor yapanların fitness, yürüyüş, plates-yoga yapmayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Literatürde spor faaliyetlerine katılmak için daha çok zaman ayıran (Tuisku ve Houni, 2015; Skoufi^a vd., 2017) en çok yürüyüş yapmayı tercih eden (Chiou vd., 2014) ya da aile ve iş yaşamındaki görevlerinden dolayı fiziksel aktiviteye vakit ayıramayan sağlık çalışanları olduğu belirtilmektedir (Almajwal 2015). Bu çalışmada katılımcıların serbest zaman aktivitelerinde bir spor ya da sanat faaliyeti yerine zamanlarını aileye, alışverişe ve arkadaşlara ayırma şeklinde kullanma eğilimleri vardır. Bununla birlikte sosyal aktivite düzeylerini bir önceki yılla karşılaştırdıklarında memnuniyet düzeyinin çok düşük olduğu da ortadadır. Yani katılımcılar bir yandan sosyal yaşamlarında etkili ve etkin olmak isterken öte yandan vardiya düzeninin yaşamlarına getirdiği güçlüklerin etkisiyle serbest zaman aktivitelerinde sınırlı katılımlar yapabilmektedirler.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Vardiyalı çalışmanın ebe ve hemşirelerin sosyal yaşantılarına etkilerini incelemek amacıyla planlanan çalışmanın sonuçlarına göre; ebe ve hemşirelerin büyük çoğunluğu aile ve çocuklarına yeteri kadar zaman ayıramamaktadır. Ebelerin ve hemşirelerin büyük bir kısmı hiç kitap okumamakta, çok az bir kısmı düzenli olarak dergi, gazete, mesleki

konular dışında okuma, araştırma yapmakta, neredeyse tamamına yakını herhangi bir spor faaliyeti ve sanat faaliyeti ile ilgilenmemektedir. Sosyal aktivitelere katılım düzeylerine ilişkin yaptıkları yıllık karşılaştırmada memnuniyet düzeyleri azdır. Serbest zaman etkinlikleri düzenli bir sanat ve spor faaliyetinden çok anlık kararlarla oluşturulmuş serbest zaman etkinlikleri şeklindedir. Haftalık çalışma süresi 41 saatin üzerinde olduğunda sosyal yaşantı ve kültürel faaliyetlere zaman ayırmakta güçlük yaşanmaktadır. Araştırmanın sonuçları dikkate alınarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Vardiyalı çalışmanın aile yaşamı ve sosyal aktiviteler üzerine etkilerini azaltmak amacıyla vardiyalar arasında gereken aranın verilmesi, hafta sonu çalışma durumunun toplumsal yaşamla uyumlu olması açısından çalışanlar arasında eşit olarak dağıtılması için kurumsal çözümler bulunmalıdır.
- Vardiyalı çalışanları evde ya da kurumda çocuk bakımı konusunda desteleyebilecek toplumsal ve kurumsal yapıların oluşturulması ve güçlendirilmesi için projeler geliştirilmelidir.
- Vardiyalı çalışmanın sağlık çalışanlarının sosyal yaşamları üzerine etkisini belirlemek amacıyla karşılaştırmalı ve niteliksel araştırmaların yapılması önerilmektedir.

- 246 -

Çalışmanın sınırlılıkları: Bu çalışmada ebelerin ve hemşirelere sosyal yaşama uyum için tercih ettikleri vardiya düzeni ve sabahcıl ya da akşamcıl tip kişiliklerden hangisini temsil ettiklerine ilişkin değerlendirmeler yapılmamıştır. Gelecekteki araştırmalar bu sınırlılıkları ele almalıdır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI

Herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKÇA

- Akram JR, Vafa, F., & Pejman, M. (2017). Factors affecting quality of life and marital satisfaction among married nurses and nursing assistants. *Ann Trop Med Public Health*, 10(6), 1460-1466.
- Almajwal A. M. (2015). Correlations of Physical Activity, Body Mass Index, Shift Duty, and Selected Eating Habits among Nurses in Riyadh, Saudi Arabia. *Ecology of food and nutrition*, 54(4), 397–417. <https://doi.org/10.1080/03670244.2015.1004400>
- Aytekin, A., Arslan, N. & Küçükoğlu S. (2014). Hemşirelerin 3-6 yaş grubu çocuklarının yaşam kalitesi ve özbakım becerilerinin incelenmesi. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 3(2):8-15.
- Chiou, S. T., Chiang, J. H., Huang, N., & Chien, L. Y. (2014). Health behaviors and participation in health promotion activities among hospital staff: which occupational group performs better?. *BMC health services research*, 14, 474. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-14-474>
- Clendon, J., & Walker, L. (2013). Nurses Aged over 50 Years and Their Experiences of Shift Work. *Journal of Nursing Management*, 21(7), 903–913. <https://doi.org/10.1111/jonm.12157>
- Eurofound (2016), Working time developments in the 21st century: Work duration and its regulation in the EU. Publications Office of the European Union, Luxembourg. Url:<https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2016/industrial-relations-law-and-regulation/working-time-developments-in-the-21st-century-work-duration-and-its-regulation-in-the-eu> (04.11.2021).
- Gómez-García, T., Ruzafa-Martínez, M., Fuentelsaz-Gallego, C., Madrid, J. A., Rol, M. A., Martínez-Madrid, M. J., Moreno-Casbas, T., & SYCE RETICEF Group (2016). Nurses' sleep quality, work environment and quality of care in the Spanish National Health System: observational study among different shifts. *BMJ open*, 6(8), e012073. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012073>
- Grabowska- Gawel A., Ulenberg, G., & Ulenberg A. (2018). Shift Work and Health of Nurses Branch of Anesthesiology And Intensive Care *Journal of Education, Health and Sport*, 8(6), 162-172. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1255886>
- Griffiths, P., Dall'Ora, C., Simon, M., Ball, J., Lindqvist, R., Rafferty, A. M., Schoonhoven, L., Tishelman, C., Aiken, L. H., & RN4CAST Consortium (2014). Nurses' Shift Length and Overtime Working in 12 European Countries: The Association With Perceived Quality of Care and Patient Safety. *Medical care*, 52(11), 975–981. <https://doi.org/10.1097/MLR.0000000000000233>
- International Labour Organization (2011). Working time in the twenty-first century. Report for discussion at the Tripartite Meeting of Experts on Working-time

- Arrangements (17–21 October 2011) Geneva. Url: https://www.ilo.org/travail/info/publications/WCMS_161734/lang--en/index.htm (04.11.2021).
- Jackson J, Fraser R, & Ash P. (2014). Social Media and Nurses: Insights for Promoting Health for Individual and Professional Us. *The Online Journal of Issues in Nursing*, 19(3). <https://doi.org/10.3912/OJIN.Vol19No03Man02>
- Jensen, Hl., Larsen, JW. & Thomsen, TD. (2017). The Impact of Shift Work on Intensive Care Nurses' Lives Outside Work: A Cross-Sectional Study. *J Clin Nursing*, 27: 703-709. doi: 10.1111/jocn.14197.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. 7. Baskı. Ankara: Gazi Üniversitesi:21-61.
- Kexian, L., Tingting, Y., & Qu, S. (2020) Relationships Between Sleep Quality, Mindfulness and Work-Family Conflict in Chinese Nurses: A cross-sectional study. *Applied Nursing Research*, 55, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2020.151250>
- Koy, V., Yunibhand, J. & Turale, S. (2021). Comparison Of 12 and 24-Hours Shift Impacts on ICU Nursing Care, Efficiency, Safety, and Work-Life Quality. *International nursing review*, 10.1111/inr.12715. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/inr.12715>
- Labrague, L. J., Ballad, C. A., & Fronda, D. C. (2021). Predictors and outcomes of work-family conflict among nurses. *International nursing review*, 68(3), 349–357. <https://doi.org/10.1111/inr.12642>
- Moreira, W., Ferreira, A., de Sousa, A., dos Santos, W., da Silva, H., da Costa, G., Alencar, D., Brito, R., Damasceno, C., & Vieira, S. (2017). Night Work and Its Implications In The Quality of Life of Nurses. *International Archives of Medicine*, 10. doi:10.3823/2364
- National Sleep Foundation. 2018. What is shift work? Shift Work and Lark / Night Owl Tendencies. <https://sleepfoundation.org/shift-work/sleep-news/shift-work-and-lark-night-owl-tendencies> (23.10.2021).
- Nena, E., Katsaouni, M., Steiropoulos, P., Theodorou, E., Constantinidis, T. C., & Tripsianis, G. (2018). Effect of Shift Work on Sleep, Health, and Quality of Life of Health-care Workers. *Indian journal of occupational and environmental medicine*, 22(1), 29–34. https://doi.org/10.4103/ijoem.IJOEM_4_18
- Nowac, MJ., Naude M., & Thomas G. (2015). Returning to Work After Maternity Leave: Childcare and Workplace Flexibility. *Journal of Industrial Relations*, 55(1):118-135 Doi: 10.1177/0022185612465530

- Okuyucu, K., Hignett, S., Gyi, D. & Doshani, A. (2021). Midwives' Thoughts about Musculoskeletal Disorders with an Evaluation of Working Tasks. *Applied ergonomics*, 90, 103263. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2020.103263>
- Öztürk, S. , Özgen, R. , Şişman, H. , Baysal, D. , Sarıakçalı, N. , Aslaner, E. , Kum, P., Gürel, D. , Gezer, D. , Akıl, Y. , & Yıldızdaş, R. D. (2014). Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyi ve Sosyal Desteğin Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 39(4):752-63. <https://doi.org/10.17826/cutf.27524>
- Pacheco, D. (2020). What Is Shift Work? A. Rehman (Reviewed). Sleep Foundation. Url: <https://www.sleepfoundation.org/shift-work-disorder/what-shift-work> (04.11.2021).
- Peplonska, B., Kaluzny, P. & Trafalska, E. (2019). Rotating Night Shift Work and Nutrition of Nurses and Midwives. *Chronobiology international*, 36(7), 945–954. <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1602051>
- Say Şahin, D. , Önal, Ö. , Kılınç, A. S. , Pehlivan Sütü, S. & Mutluay, D. (2014). Acil Servis ve Yoğun Bakım Hemşirelerinin Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi . *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* , 2 (2) , 81-92 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeusabed/issue/19414/206494>
- Sedoughi, Z., Sadeghi, M., Shahraki, S., Anari, S. & Amiresmaili, M. (2016). The Relation of Work, Family Balance, and Life Quality of Nurses Working at Teaching Hospitals of Kerman-Iran. *Bali Medical Journal*, 5(1): 110-115. doi:10.15562/bmj.v5i1.280.
- Skoufi, G. I., Lialios, G. A., Papakosta, S., Constantinidis, T. C., Galanis, P., & Nena, E. (2017). Shift Work and Quality of Personal, Professional, and Family Life among Health Care Workers in a Rehabilitation Center in Greece. *Indian journal of occupational and environmental medicine*, 21(3), 115–120. https://doi.org/10.4103/ijoem.IJOEM_74_17
- T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı. (2014). Çalışma Mevzuatı ile İlgili Avrupa Birliği Direktifleri. p. 89-93. <http://www.casgem.gov.tr/dosyalar/kitap/5/dosya-5-3034.pdf> (08.11.2021).
- Tai, S. Y., Lin, P. C., Chen, Y. M., Hung, H. C., Pan, C. H., Pan, S. M., Lee, C. Y., Huang, C. T., & Wu, M. T. (2014). Effects of marital status and shift work on family function among registered nurses. *Industrial health*, 52(4), 296–303. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2014-0009>
- Tuisku, K., & Houni, P. (2015). Experiences of Cultural Activities provided by the Employer in Finland. *Nordic Journal of Working Life Studies*, 5(1), 115–131. <https://doi.org/10.19154/njwls.v5i1.4768>

- Tuisku, K., Virtanen, M., Bloom, J. D., & Kinnunen, U. (2016). Cultural Leisure Activities, Recovery and Work Engagement Among Hospital Employees. *Industrial health*, 54(3), 254–262. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2015-0124>
- Vitale, SA., Varrone-Ganesh, J. & Vu, M. (2015) Nurses Working The Night Shift: Impact on Home, Family and Social Life. *Journal of Nursing Education and Practice*, 5(10):70-78. <http://dx.doi.org/10.5430/jnep.v5n10p70>
- Westwell, A., Cocco, P., Van Tongeren, M. & Murphy, E. (2021). Sleepiness and Safety at Work among Night Shift NHS Nurses. *Occupational medicine* (Oxford, England), kqab137. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqab137>
- Wysocki R. (2015). Social Media for School Nurses: Promoting School Health in the 21st century. *NASN school nurse* (Print), 30(3), 180–188. <https://doi.org/10.1177/1942602X15578286>
- Yüksel Kaçan, C., Örsal, Ö. & Köşgeroğlu, N.(2016). Hemşirelerde Uyku Kalitesinin İncelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*.19 (3), 145-151. <https://doi.org/10.17049/ahsbd.16950>
- Zurlo, M. C., Vallone, F., & Smith, A. P. (2020). Work-family Conflict and Psychophysical Health Conditions of Nurses: Gender Differences and Moderating Variables. *Japan journal of nursing science : JJNS*, 17(3), e12324. <https://doi.org/10.1111/jjns.12324>