

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SAĞLIK ÇALIŞANLARININ REKREASYON
ALİŞKANLIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ ÜZERİNE
NİTEL BİR ÇALIŞMA**

MERVE ÇİÇEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİM DALI

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Ferhat ÜSTÜN**

KONYA-2022

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SAĞLIK ÇALIŞANLARININ REKREASYON
ALİŞKANLIKLARI: NİTEL BİR ÇALIŞMA**

MERVE ÇİÇEK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİM DALI

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Ferhat ÜSTÜN**

KONYA-2022

ÖNSÖZ

Alana ilk adım attığım andan itibaren görüşlerime her daim önem veren, beni geliştirmek için bilgi birikimi, tecrübe ve rehberliğini esirgemeyen, sonsuz saygı duyduğum Sayın Danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Ferhat ÜSTÜN'e anlayış, hoşgörü ve sabrı için teşekkür ederim.

Hayatım boyunca ellerini omzumdan çekmeyen, her zaman arkamda olduğunu hissettiğim, saygıdeğer hocam Dr. Araştırma Görevlisi Nazlı Deniz ÖZ'e başta beni rekreasyon felsefesi ile tanıştırdığı için ve tüm süreç için sonsuz teşekkür ederim.

Yaşamımı değerli kılan biricik destekçilerim annem Filiz Çelebi'ye ve eşim Bilal Çiçek'e, eğitim hayatım boyunca maddi manevi desteklerini esirgemeyen teyzem Esin Çelik ve amcam Özkan Çelik'e teşekkür ederim.

Tez sürecimde beni destekleyen tüm hocalarım ve çalışma arkadaşlarıma minnettarım.

Son olarak çalışmaya katkı sağlayan tüm katılımcılara ve tez savunması jüri üyelerine teşekkür ederim.

Merve ÇİÇEK

2022

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	İ
ÖZET.....	VI
1. GİRİŞ	1
1.1. GENEL BİLGİLER.....	3
1.1.1. Zaman.....	3
1.1.2. Serbest Zaman (Leisure).....	4
1.1.3. Motivasyon.....	6
1.2. Serbest Zaman Motivasyonu.....	15
1.3. Rekreasyon.....	17
1.4. Rekreasyon ve Motivasyon.....	20
1.5. Bireyleri Rekreasyona Motive Eden Faktörler.....	21
1.6. Sağlık Çalışanları.....	23
1.6.1. Hekim.....	23
1.6.2. Hemşire.....	24
1.6.3. Diğer Profesyonel Sağlık Çalışanları.....	25
1.6.4. Diğer Sağlık Personelleri.....	25
1.6.5. Hizmet Personelleri.....	26
1.7. Sağlık Çalışanlarının Yaşadıkları Sorunlar.....	26
1.8. Sağlık Çalışanları ve Rekreasyon.....	27
1.8.1. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Etkileyen Faktörler.....	28
1.8.2. Sağlık Çalışanlarının Tercih Ettikleri Rekreatif Etkinlikler.....	29
1.9. Sağlık Çalışanları ve Motivasyon.....	29
1.9.1. Pandemi Öncesi Sağlık Çalışanlarında Motivasyon.....	30
1.9.2. Pandemi Döneminde Sağlık Çalışanlarında Motivasyon.....	31
1.9.3. Sağlık Çalışanlarının Serbest Zaman Motivasyonları.....	33
2. GEREÇ VE YÖNTEM	36
2.1. Araştırmanın Modeli.....	36
2.2. Çalışma Grubu.....	37
2.3. Veri Toplama Araçları.....	38

4. TARTIŞMA	66
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
6.KAYNAKÇA	75
7. EKLER.....	83
EK-A YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU	83
8. TURNİTİN RAPORU.....	84



ŞEKİL ve TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1.1: İçsel motive olmuş bireyin özellikleri.....	8
Tablo 1.2: Rekreatyoneel Etkinliklerin Kategorize Edilmesi.....	19
Tablo 2.1. Katılımcı Profili.....	38
Şekil 3.1. Çalışma Sürecinde Elde Edilen Kelime Bulutu.....	41
Tablo 3.1. Katılımcıların Rekreatyoneel Algısı Temasına Verdikleri Cevapların Kod Dağılımlar.....	41
Tablo 3.2. Katılımcıların “Katılım Çeşidi” Temasına Verdikleri Cevapların Kod Dağılımlar.....	47
Tablo 3.3. Katılımcıların “Güdüleyiciler” Temasına Verdikleri Cevapların Kod Dağılımlar.....	49
Tablo 3.4. Katılımcıların “Kısıtlayıcılar” Temasına Verdikleri Cevapların Kod Dağılımlar.....	54
Tablo 3.5. Katılımcıların Beklentiler Temasına Verdikleri Cevapların Kod Dağılımlar.....	60

SİMGELER VE KISALTMALAR

TDK: Türk Dil Kurumu

WHO: World Health Organization

OECD: Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü



ÖZET
T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**Sağlık Çalışanlarının Rekreasyon Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Üzerine
Nitel Bir Çalışma**

Merve ÇİÇEK
Rekreasyon Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2022

Bu çalışmanın amacı sağlık çalışanlarının rekreasyona yönelik algılarını, katılımlarını, motivasyonlarını engellerini ve beklentilerini belirlemektir. Sağlık çalışanlarında rekreasyona yönelik olguları çözümlemek ve katılımcılar aracılığıyla öneriler ortaya koymak amaçlanmaktadır. Bu araştırma nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji yaklaşımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma gönüllülük esasına göre bireylerin rahat hissedecekleri bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak bireylerin mevcut sistemdeki deneyimleri göz önüne alınmış, “amaçlı örnekleme yöntemi” ile “veri doygunluğuna ulaşma yöntemi” benimsenmiştir. Bu amaçla veri toplama sürecinde araştırmacı tarafından hazırlanan ve bir yorumlamacı iki alan uzmanı öğretim üyesi tarafından düzenlenip onaylanan “yarı yapılandırılmış görüşme formu”ndan yararlanılmıştır. Görüşmeler 05.05.2021-05.06.2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Kayıt cihazı ile kayıt altına alınan verilerin analizinde Maxqda Analytics 20 programından yararlanılmıştır. Görüşmelerden elde edilen verilerin analizi sonucunda 15 kod ortaya çıkmıştır. Bu kodlar “Rekresyon Algısı”, “Katılım Çeşidi”, “Güdüleyiciler”, “Kısıtlayıcılar” ve “Beklentiler” olmak üzere toplam 5 tema altında toplandığı saptanmıştır.

Sonuç olarak sağlık çalışanlarının yenilenme ve dinlenme amacıyla serbest zaman aktivitelerine katılım sağladıkları, güdüleyicilerinin rekreasyonun fonksiyonları ile bağdaştığı, kısıtlayıcılarının sağlık çalışanlarının mesleki doğası gereği en çok yorgunluk ve zamansızlık olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar üzerinden beklentiler ve öneriler bireysel ve kurumsal bazda ortaya konmuştur.

Anahtar Sözcükler: Sağlık Çalışanları, Rekreasyon, Serbest Zaman, Pandemi

SUMMARY
REPUBLIC OF TURKEY
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

A Qualitative Study on the Evaluation of Recreational Habits of Healthcare Professionals

Merve ÇİÇEK
Department of Recreation

MASTER THESIS / KONYA-2022

The aim of this study is to determine the perceptions, participations, motivations, obstacles and expectations of healthcare professionals towards recreation. It is aimed to analyze the cases related to recreation in healthcare professionals and to present suggestions through the participants. This research was carried out using the phenomenology approach, one of the qualitative research methods. The study was carried out on a voluntary basis so that individuals would feel comfortable. In the research, the experiences of the individuals in the current system were taken into consideration as the sampling method, and the "purposive sampling method" and the "data saturation method" were adopted. For this purpose, "semi-structured interview form" prepared by the researcher and prepared and approved by 1 interpreter and 2 field experts during the data collection process was used. The interviews were held between 05.05.2021 and 05.06.2022. Maxqda Analytics 20 program was used in the analysis of the data recorded with the recorder. As a result of the analysis of the data obtained from the interviews, 15 codes emerged. It was determined that these codes were grouped under 5 themes in total: "Perception of Recreation", "Type of Participation", "Motivators", "Restrictions" and "Expectations".

As a result, it has been determined that health professionals participate in leisure time activities for regeneration and rest, their motivations are compatible with the functions of recreation, and their constraints are mostly fatigue and lack of time due to the occupational nature of health workers. Expectations and suggestions from the participants were put forward on an individual and institutional basis.

Keywords: Healthcare Professionals, Recreation, Leisure Time, Pandemic

1. GİRİŞ

Serbest zaman araştırmalarında temel kavramlardan birisi olan serbest zaman motivasyonlarının, serbest zaman aktivitelerine katılan kişilerin bu davranışları göstermelerine sebep olan durumların anlaşılmasına yardımcı olmaktadır (Beşikçi 2016). Son dönemlerde üzerine sıklıkla araştırma yapılan serbest zaman motivasyonunu açıklayabilmek üzere 1980 senesinden bu güne teoriler geliştirilmiştir (Crandall 1980).

Rekreasyon psikolojisine yönelik literatür incelendiğinde serbest zaman motivasyonu kavramı karşımıza sıklıkla çıkmaktadır. Serbest zaman motivasyonu dahilinde deneyimsel yaklaşım konusunda çalışmalar yapılmıştır. (Knopf ve ark 1973; Driver ve Brown 1975; Driver ve Knopf 1977; Hass ve ark 1980; Manfredo ve ark 1983). Deneyimsel yaklaşım yönünden bakıldığında rekreasyon, yalnızca tırmanış, kampçılık, yamaç paraşütü, kayak, rafting, veya balık tutmak gibi bir rekreatif aktivite olmasından ziyade, kişinin kendisini ödüllendirmesine dayalı, bireyin kendisini özgür hissettiğı serbest zamanda meydana gelen ve özgürce seçmenin sonucu olarak psiko-fizyolojik deneyim olduğı söylenebilir. (Manfredo ve Driver 1996).

Doğın (2004)'ın çalışmasında motivasyon ile ilgili olarak, rekreatif etkinliklerin temelinde bulunan ruhsal ve toplumsal ihtiyaçların varlığından bahsetmiştir. Bahsi geçen bu ihtiyaçlar içerisinde beğenilme, onaylanma, çevre edinme gibi toplumsal ihtiyaçlar bulunmaktadır. Ayrıca, aile ve çevre etkisinden meydana gelen farklı motivasyon kaynakları bireylerin beklenti ve görüşlerini farklılaştırmaktadır. Bu bağlamda; söz sahibi olabilme, saygınlık, kendini gerçekteşirme, şöhret sahibi olma, üstünlük sağlama arzusu ve macera hevesi; kişiyi, fiziksel etkinliklere katılmaya yönlendiren sebepler olarak görölmektedir (Koç 1994). Bireyler, kişisel doyuma ulaşabilmek adına içsel motivasyon tarafından teşvik edilirler. İnsanların serbest zaman etkinlikleri yapmasında dışsal faktörlere nazaran içsel faktörlerin daha etkili olduğı ve içsel motivasyon düzeyinin, serbest zamanın farkına varılmasında, insanların serbest zaman aktivitesine yönelik oluşturduğı tutum ve serbest zaman aktivitesi yapmanın önündeki problemlerin algılanması gibi durumlardan etkilenmektedir (Mutlu 2008).

Chen ve ark (2013), eril dönemindeki gençlerde serbest zaman motivasyonu, serbest zaman tatmini ve serbest zaman katılımının rekreasyon etkinliklerine katılmalarına olan etkileri incelemişlerdir. Serbest zaman etkinliklerine katılım oranı yüksek kişilerin, kişisel tatmin düzeylerinde artış olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca motivasyon düzeyinin artması serbest zaman faaliyetlerine katılımı da pozitif yönde etkilediğini tespit etmişlerdir.

Serbest zaman ile alakalı motivasyon durumlarının serbest zaman araştırmalarının en temel konularından birisidir ve bundandır ki, insanların serbest zaman aktivitelerine katılmalarında, neden bu davranışları gösterdiklerini anlamaya faydası olmaktadır. Bir başka boyutuyla serbest zaman motivasyonu ile alakalı bilgilerin, bu alanda uygulama yapanlara program oluşturmada yararlı olduğu bilinmektedir. (Manfredo ve Driver 1996).

Kişilerin, motivasyonu en çok iş ortamlarında önem kazanmaktadır. Pek çok şirket çalışan motivasyonu önemser ve bu alanda eksiklikleri ortaya çıkartmak ve olumlu faktörleri geliştirmek için çeşitli çalışmalar yapar. Sağlık hizmetleri ise pek çok zaman ertelenmesi ya da önemsenmemesi mümkün değildir, çoğu zaman acil ihtiyaç duyulmaktadır. Sağlık hizmeti veren kişilerin ise motivasyon durumlarının artması, hizmet kalitesi açısından oldukça mühimdir. Sağlık çalışanlarının yaklaşık %60'lık kısmını oluşturan hemşireler hizmet alan hasta ve hasta yakınları ile en çok temas eden, hayata dokunan kişilerdir. Hemşirelerin serbest zaman motivasyonları ise hem kendileri hem de hizmet alan kişiler için büyük önem arz eder. Rekreatif faaliyetlerin bireyler üzerine fiziksel, psikolojik ve sosyal pek çok faydası bulunduğu bilinmektedir. Serbest zamanlarında yeterince dinlenen ve eğlenen kişiler bir sonraki mesaisinde motivasyonu artmış bir şekilde daha kaliteli hizmet verebilir. Literatürde Türkiye'de sağlık çalışanları üzerine serbest zaman motivasyonu araştırmaları yapılmakla beraber sadece hemşireler üzerine yapılmış çalışma bulunmamaktadır. Bu bağlamda hemşirelerin serbest zaman motivasyonunu belirlemek için yapılacak araştırmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. GENEL BİLGİLER

1.1.1. Zaman

Zaman, insanlar için sonsuzluğun ölçüsüdür. Kişiler ve toplumlar için arz ettiği önem, geçmişten günümüze her daim aynı kalmış ve kalacaktır. Zaman, herkes için paha biçilemez değerdedir çünkü ne ödünç verilmesi ne saklanması ne geri dönülmesi ne de durdurulması imkansızdır. Herkes tarafından bilinen, hayatın doğal akışının içinde bulunduğu ancak açıklanması bir o kadar zor soyut bir kavramdır.

Zaman kavramı, kavramsal olarak bakıldığında çok geniş çaplı olduğundan dolayı kesin ve net bir şekilde tanımlanamamaktadır (Gül 2014).

Geçmişten günümüze süregelen ve geri dönüşü olmayan, geleceğe doğru durmaksızın devam eden süreç olarak The American Heritage Dictionary (2019) tarafından açıklanmaya çalışılmıştır. Türk Dil Kurumu (2020) tarafından zaman, “bir işin, oluşun gerçekleştiği; geçeceği ya da geçmekte olduğu süre veya vakit” şeklinde ifade edilmektedir (Erişim a).

Zaman kavramı, gündüz ile gecenin, haftaların, ayların, mevsimlerin ve senelerin oluşumunu sağlayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Çağatay 1978). Farklı bir bakış açısıyla zaman, bireylerin hayatları boyu, tekrarı imkansız, başlangıç ve bitişi belli olan, saat ile değerlendirilmesi mümkün olan bölümüne denir (Kızanlıklılı 2014).

Zaman kavramı gerçek, psikolojik ve biyolojik zaman olmak üzere üç türde açıklanmaktadır (Akyüz ve ark 2015). Gerçek zaman, kişisel değildir, herkes tarafından kabul görmektedir (Tutar 2011). Psikolojik zaman, kişisel psikolojik durumlara göre olayların farklı algılanma durumlarıdır (Ardıç 2010). Biyolojik zaman ise, organların işlemlerini sağlayan ve bu sayede biyolojik devamlılığının sağlanmasında rol oynayan zaman çeşididir. (Durmaz ve ark 2016).

Günümüzde bireyler iç içe geçmiş, karmaşık, gündelik hayatın süre gelirliliği içerisinde sahip oldukları zamanı kaliteli değerlendirmek durumundadır. Kişilerin çalışma ortamlarında geçirdikleri veya çalışma ve buna bağlı aktiviteleri oluşturan

süreye “çalışma zamanı”, temel ihtiyaçlarını karşılaması ile geçen süreye “var olma zamanı”, bu iki zamanın haricindeki her türlü mecburiyetten bağımsız geçirdikleri süreye de “serbest zaman” denilmektedir (Kozak 2017).

1.1.2. Serbest Zaman (Leisure)

Sanayi devriminin gerçekleşmesi ile birlikte insan gücünün azalıp makinelerin artması, iş hayatı için ayrılan zamanın sekiz saate inmesi günlük planların yeniden düzenlenmesini sağlamıştır. Kişilerin iş için ayırdığı sürenin pozitif yönde değişimi serbest zaman kavramının oluşmasına neden olmuştur. Teknolojinin günlük hayatta kullanımının da artması ile birlikte modern dünyada kişilerin fazlaca gereksinim duydukları şey ise serbest zaman aktiviteleri olmaktadır.

Kökeni 14. Yüzyıla dayanan serbest zaman kavramı, İngilizce ‘de “Leisure” Latince ‘de “İzin” anlamında kullanılan “Licere” kelimesinden türetilerek günümüze geldiği söylenebilir (Godbey 2008).

Serbest zaman tanımları içindeki en önemli unsurlar “arta kalan zaman”, “özgür irade” ve “yararlılık” ifadeleridir. Fakat günümüzde çalışma hayatı dışındaki zamanın serbest ya da boş zaman olarak nitelendirilmesi geçerliliğini yitirmiştir. Çünkü sorumluluklarımızın haricindeki zamanın serbest - boş zaman olarak kabul edilebilmesi ancak o eylemin bireysel ve ya toplumsal yarar sağlaması gerekmektedir. Kavram, sanayi devrimi ve sınıf ayrımı ile ön plana çıkmıştır. Orta çağ toplumlarında burjuvazi kesim zamanını serbestçe kullanma imkânına sahipken toplumun alt katmanlarına inildikçe çalışma zamanı neredeyse tüm hayatlarını kapsamaktaydı. Burjuvazi toplulukların refah ve özgürlük içinde yaşamlarını sürdürmeleri mümkün iken alt katmanlardaki köylü ve işçi kesim uzun mesai saatleri ile çalışmak zorundalardı (Goodale ve Godbey, 1988). Bu bağlamda sanayi devrimi öncesinde serbest zamandan, sadece toplumun gücü elinde bulunduran bir kısmı için bahsi geçebilir. Sanayi devrimi sonrasında ise tüm toplumlar ve bireyler için önemi farklı tanımlar ile belirtilmiştir. Geçmişte ve günümüzde serbest zaman kavramını açıklayabilmek için farklı pek çok tanım yapılmıştır.

Veblen; zamanın üretmeden tüketilmesidir diyerek ilk modern serbest zaman tanımını yapmıştır.

Modern çağda popülerliği gün geçtikçe artan serbest zaman kavramı kişilerin ve toplumun algısına göre değişiklik göstermektedir. Serbest zaman bir aktivite, zamanın bir bölümü ve düşünce tarzı olarak kavramlandırılmaktadır. Bireylerin çalışma zamanının ve fizyolojik ihtiyaçları için harcadığı zamanın dışında, kişisel tatmin amaçlı gönüllü katılım sağlanan keyif veren bireysel ve sosyal zaman dilimidir (Jenkins ve Pigram 2003). Serbest zaman, çalışma zamanı haricindeki, bireyin kendisi ve başkaları için zorlama olmaksızın kendi özgür iradesiyle katıldığı bir aktivite ve ya bir zaman dilimidir (Tezcan 1994).

Serbest zaman genel olarak çalışma zamanı dışındaki, deneyim ve aktivite olarak tanımlanmakta ve bir memnuniyet simgesi olarak kabul edilmektedir (Yamashita ve ark 2018). Serbest zaman herhangi bir mecburiyetin olmadığı ve özgür seçime olanak sağlayan ve birbiriyle ilişkili kavramların tamamıdır (Torkildsen 1990). Fiziksel aktivite başta olmak üzere, kültür, sanat ve turizm aktivitelerinin tamamına yönelik oldukça yaygın bir kavramdır (Gürbüz 2017).

Tekin (2009) serbest zamanı, kişinin dış etkenlerden bağımsız seçim yapabildiği, seçimi sonucunda yarar sağladığı özgürce geçirilen; sorumluluklar ve fizyolojik ihtiyaçlar dışında kalan aynı zamanda gelir sağlama amacı gütmeyen geçirilen zaman olarak ifade etmektedir. Serbest zaman kişilerin gönüllü katıldıkları etkinliklerden oluşan zamana denilmektedir (Daniel ve ark 2008).

Farklı bir söylemle, kişilerin kendilerini özgürce ifade edebildikleri zamandır (Henderson ve Bialeschki 2007).

Chen ve ark. (2013) ifadesine göre, serbest zaman küresel toplumlarda, kişilerin keyif almaları veya doyum sağlamalarının haricinde, başarılı hissetmelerinde de etkili olan bir zaman dilimidir.

Edginton (2006), serbest zamanın kişiler ve toplumlar için ekonomik ve sosyo-kültürel gelişmişliklerini etkileyen en önemli unsurlardan olduğunu belirtmiştir.

Küreselleşen dünyada bireyler, monoton hayatın içinde kendilerine özel zaman ayırma ihtiyacı duymaya başlamıştır. Bu ihtiyaç bireyleri serbest zaman kavramıyla karşılaştırmıştır (Ceyhun 2008).

Değişik zaman aralıklarında bireylere ait serbest zaman ayrımı toplumlarda kurumsallaşmıştır. Gelişmiş ülkelerde serbest zaman farkındalığı gelişmişken, ülkemizde son yıllarda gündemdedir. Sanayi toplumlarında çalışma ve hayat şartlarının güçlüğü kişileri toplumdan uzaklaştırmakta ve üretimi negatif etkilemektedir. Serbest zaman aktiviteleri, bireyin kendini yenilemesini ve iş gücüne katılımının pozitif etkilenmesini sağlamaktadır.

Serbest zaman eğitimi topluma, çok yönlü, esnek ve uyumlu bireyler kazandırmayı 1900lü yıllardan itibaren hedefler (Tezcan 1994).

Genç nüfusun artışıyla, serbest zaman değerlendirme yöntemlerinin önemini artırmaktadır. Özellikle kentsel yaşamda serbest zamanları faydalı değerlendirebilmek, genç nesil açısından büyük önem arz eder (Önsoy 1984; Mansuroğlu 2002). Serbest zaman tecrübesi yaşayan bireylerin, sosyo-kültürel çevre edinmeleri, toplumsal değerleri paylaşmayı, olayları doğru analiz etmeyi öğrenmesi de pozitif yönde etkilenir. Yalnızca serbest zaman aktivitesi seçiminde değil, serbest zamanın maksimum verimlilikte kullanılmasında da eğitimin ve eğitim veren kurumlarının ehemmiyeti oldukça fazladır (Torkildsen 2005).

Temel olarak serbest zaman aktivitelerinde amaç, bireyin seçeneklerin farkına varmasını sağlayabilmek, doğru tercihler yapmasına olanak sağlamak, bireyin hedef belirleme ve karar verme yetilerini geliştirmektedir. Böylelikle topluma katkı sağlanıp, topluma uyumlu bireyler yetiştirilebilir.

1.1.3. Motivasyon

Türk Dil Kurumu aktüel sözlüğünde motivasyon “güdüleme, isteklendirme, itici kuvvet, harekete yöneltici içsel bir güç” olarak tanımlanmıştır (Erişim a). Motivasyonun Türkçe karşılığı “harekete geçirici, güdü veya saik” olarak tanımlanmıştır (Eren 1998).

Motivasyon kavramı harekete geçmek teşvik etmek anlamında kullanılan latince “Movere” kelimesinden gelmektedir (Adair 2003). Fransızca ve İngilizce "Motive" kelimesinden türetilmiştir. Motivasyon, kişinin davranışlarında kararlılık göstermesiyle beraber muayyen bir amacı gerçekleştirmek suretiyle kendi arzusu ile davranışlar sergilemesidir (Çankaya ve Çanakçı 2011). Bir hedefe ulaşmak için içten gelen itici güçler ile amaçlı davranışlar sergilemektir. Motivasyon, arzular, istekler, ihtiyaçlar, dürtüler ve ilgileri içeren bir kavram olduğundan; bireyleri, belirli durumlarda belirli bir davranışı sergilemesine sebep olan etkilerin tamamı olarak açıklanabilmektedir (Güney 2001).

Bir veya birden çok şahsı amaca ya da bir istikamette sürekli olarak, eyleme geçirmek için yapılan eylemlerin tamamına motivasyon denir. Düşünceyi veya davranışı eyleme geçirmek motivasyonun temel amacıdır. (Serbest 2018).

Motivasyon, insanların tinsel güçlerle belirli bir amaca odaklanma ve bu doğrultuda eyleme geçme sürecidir. Motivasyon, kişinin davranışlarını imrendiren, kendisinden ya da çevresinden meydana gelen muhtelif güdü ve topluluğudur. Diğer bir bakış açısıyla motivasyon, fertleri harekete geçiren ve hareketlerinin tarafını belirleyen, bireylerin umutları, inançları, düşünceleri; farklı bir bakış açısıyla da korkuları, ihtiyaç ve arzularıdır (Örücü ve Kanbur 2008).

Koçel’e göre kişilerin motivasyon düzeyleri ve motive olma sebepleri farklılık gösterir. Kişilerin eyleme geçmesi için kişisel ihtiyaçlarının farkındalığı gerekmektedir. Her davranışın arkasında bir arzu, önünde bir amaç vardır. Amaçlara ulaşabilmek için, kişinin arzularının doyum noktasına ulaşmış olması gerekir. Kişiler, kendilerine özel ve uygun nitelikteki amaçlarına ulaştığı ölçüde mutlu olabilir (Tuna 2006).

Motivasyon bir çok bilim dalının farklı unsurlarını etkilediği gibi rekreasyon etkinliklerine katılım, katılım sıklığı ve katılımı ilişkili faktörleri de etkilemektedir. 1983 yılında Beard ve Ragheb, SZMÖ’ni (LeisureTimeMotivationScale) geliştirmişlerdir. Geliştirilen bu ölçekle beraber serbest zaman ve motivasyon ilişkisi ile ilgili araştırma sayısı günden güne artmıştır. Motivasyonla ilgili pek çok sınıflandırma bulunsa da genel olarak motivasyon iki şekilde incelenebilmektedir.

1.1.3.1. İçsel Motivasyon (Intrinsic Motivation)

Motivasyonun daha çok bireysel ve içsel olarak kişilerin ilgi ve merak unsurlarıyla ortaya çıkmasına içsel motivasyon denir. Kişilerin beğeni, yetenek ve isteklerine her türlü güçlüğü rağmen ulaşabilmesidir. Farklı bir deyişle, hiçbir baskı altında kalmadan kişiyi harekete geçiren, davranışın gerçekleşmesi için gerekli tüm adımları atmasını sağlayan ve içten gelen güçtür (Hoy 2010).

İçsel motivasyonla donanan birey, belirlediği hedef ya da ulaşmak istediği sonuç için plan yapar, önündeki engelleri belirler, aşmak için çözüm yöntemleri geliştirir ve uygulamaya geçer (Shinn 1996).

İçsel motivasyon farklı pek çok faktör ile ilişkilidir. Öğrenme isteği, yaratıcılık, üstünlük, karşı gelme duygusu, memnuniyet, kavramsal algı bu faktörlerden bir kaçıdır. İçsel motivasyonu yüksek birey, dışsal motivasyonu yüksek bireylere oranla daha az endişe, öfke taşımakta daha fazla sorumluluk, istek ve farkındalık içinde olmaktadır (Kovacs 2007).

İçsel motive olmuş bireyler birtakım özelliklere sahiptirler. Bu özellikler tablo 1 de gösterilmiştir (Stipek 1998).

Tablo 1.1: İçsel motive olmuş bireyin özellikleri

a)	Öğrenme etkinliklerini kişi başlatır.
b)	Zorlu görevler tercih ve takip etmekten kaçındıramaz.
c)	Bireyler durumların ötesinde sorgulama yeteneğine sahiptir.
d)	Bilgileri daima ilerletmek ve genişletmek amacını taşır.
e)	Bireylerin sahip olduğu koşullar zorlayıcı olsa dahi başarmayı ister.
f)	Bireyler başladıkları işi yarım bırakmaktan hoşlanmaz, tamamlamak ister.
g)	Dışsal koşullara bağımlı değildir, etkilenmez ve ihmalkâr davranmaz.
h)	İçsel motivasyonu yüksek birey, yaptığı eylemden haz duyar ve mutluluk duyar.
i)	Başarılarından gurur duyarlar

Rekreasyon ve ilişkili süreçlerin büyük bir kısmı, içsel motivasyon kısmında ele alınarak incelenebilmektedir.

1.1.3.2. Dışsal Motivasyon (Extrinsic Motivation)

Dışsal motivasyon, kişinin dışından gelişen unsurlarla meydana gelen motivasyon durumudur (Selçuk Z 2003).

İçsel motivasyonun tersine daha farklı sonuçlara yönlendiren motivasyon şeklidir. Yalnızca faaliyete yönelik kişi davranışları ödül veya ceza gibi dışsal etmenlerle kontrolünün sağlandığı güdülenmedir. Dışsal motivasyonu yüksek bireyler etkinliğin verdiği haz, mutluluk, kişisel tatminden ziyade, etkinliğin getirileri ile ilgilenir. İnsanların motivasyonlarında dış ögeler önemli derecede etkilere sahiptir (Ryan ve Deci 2000)

Dışsal motivasyonu destekleyici etmenlerin bazıları şunlardır,

- Ödül
- Derece
- Ders notu
- Sertifika Kupa,
- Madalya
- Kulüp ve dernek üyeliği
- Rekabet
- Tasdik edilme arzusu
- Arkadaş baskısı

1.1.3.3. Motivasyonsuzluk (Amotivation)

Fertler kendi davranışları ile sonuçları arasındaki bağlantıyı algılayamadıklarında güdülenmeme söz konusu olmaktadır. Böyle durumlarda fertler gerek içsel gerek dışsal olarak motivasyona sahip olmazlar (Vallerand vd., 1992). Motivasyona sahip olamayan fertler hareketleri ile meydana gelecek sonuçların arasında bağlantıyı kuramamakla beraber başarısızlık ve kontrolsüzlük hisseder. Bununla beraber amotive fertler yetersizlik ve kontrolsüzlük hissine sahiptir (Deci ve Ryan 1985).

1.1.3.4. Motivasyon Teorileri

Modern iş hayatında yöneticiler, çalışan motivasyonunu oldukça fazla önemsemektedir. Çalışanların motivasyon kaynaklarını belirlemek, bu kaynakları çalışanları için sağlamak ve sürdürmek için çokça çalışma yapılmış ve teoriler

geliştirilmiştir. Bu çalışmalar sonucunda içsel motivasyonu ön plana çıkartan “Kapsam Teorileri” ve dışsal motivasyonu ön plana çıkartan “Süreç Teorileri” olarak iki ana başlıkta toplanmıştır. (Baykal ve Türkmen 2014).

A.Kapsam (İhtiyaç) kuramları

Kapsam kuramları, kişileri harekete geçiren, davranışa sevk eden ya da davranışı, durumu, olayı yavaşlatan ya da durduran kişisel etmenleri incelemektedir. Kapsam teorileri, ihtiyacın temelinde bulunan kişileri motive eden faktörlere odaklanmıştır.

Kapsam (ihtiyaç) teorileri genel olarak, dört alt başlıkta incelenmektedir. Bu teoriler; Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi, Frederick Herzberg'e ait Çift Faktör Teorisi, David McClelland tarafından geliştirilen Başarma Gereksinimi Teorisi ve Clayton Alderfer tarafından ortaya konan ERG (Existence Relatedness Growth) Teorisi'dir (Serinkan 2008).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi

1943 yılında Abraham Maslow'un ortaya koyduğu İhtiyaçlar Hiyerarşisi teorisi kapsam kuramları içinde en bilinenidir. Bireyler yaptığı her davranışın, belirli gereksinimleri gidermeye yönelik ve bu gereksinimlerin bireyler açısından belirli bir sırasının olmasına dayanmaktadır. Maslow'a göre beş gereksinim en alttan en üste belirli hiyerarşi göstermektedir. Maslow'un bir piramide benzettiği bu gereksinimleri önem sırasına koymuştur ve alt katmanlarda yer alan ihtiyaçlar giderilmeden üst katmanlarda bulunan ihtiyaçlar bireyleri davranışa yönlendiremez (Birol 2005).

Maslow bu ihtiyaçları beş gruba ayırmıştır:

1. *Fizyolojik ihtiyaçlar:* Bireyin hayatını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu temel gereksinimlerdir (su, beslenme, uyku vb.). Bu gereksinimler karşılanmadan bir üst kategorideki gereksinimler motivasyon kaynağı değildir.

2. *Güvenlik ihtiyaçlar:* İlk katmanda yer alan fizyolojik ihtiyaçlar karşılandıktan sonra kişi için ikinci katman ihtiyaçlanem arz etmeye başlar. Güvenlik ihtiyacı, insanların canlılıklarını sürdürmek ve edindikleri malları korumak isteğidir. İnsanoğlu özgürlük ve mülkiyet seven canlıdır bundan dolayı tüm insanlar zorlama ve baskıya karşı varlıklarını sürdürmek ve korumak isterler.
3. *Sosyal ihtiyaçlar:* Kişilerin çevresindeki insanlar ile olan etkileşimidir. Sevme, sevilme, şefkat, yardımseverlik, bir toplumun parçası olma vs. sosyal ihtiyaçların başlıcaları olarak gösterilebilir.
4. *Saygı ve Statü ihtiyacı:* Makam, mevkii, başarı, tanınma, takdir edilme ihtiyacıdır. Bu kademedeki ihtiyaçlar saygınlık görme (esteem), toplum içinde söz sahibi olmak isteme ihtiyaçları olarak sınıflandırmıştır.
5. *Kendini gerçekleştirme ihtiyacı:* Piramidin en üst katmanını olan kendini gerçekleştirme, fizyolojik ihtiyaçlar başta olmak üzere diğer tüm ihtiyaçlarını karşılamış bireyin ideallerini ve yeteneklerini sergilemek istediği bölümdür. Kişilerin bireysel potansiyellerini kullanma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bireysel potansiyelin geliştirilmesi, ideallerinin gerçekleşmesi, yaratıcılık, örgütleme, çözümleme, vs. bu basamağa aittir.

Herzberg'in çift faktör teorisi

Frederick Herzberg tarafından 1950 yılında ortaya konulan Çift Faktör Teorisi, bireyleri etkin ve verimli çalıştıracak çalışma koşullarını araştırmış, çalışanların aşırı iyi ve aşırı kötü hissettikleri zamanı sorguladığı çalışmanın sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu çalışma ile kişilerin davranışlarının iki unsura bağlı olduğu ortaya konmuştur. Bunlar, motive edici (içsel) faktörler ve hijyen (dışsal) faktörlerdir (Tütüncü ve Küçükusta 2008; Arabacı 2014). Herzberg'e göre kişilerin motivasyonu hijyen faktörleri ve motive edici faktörlerin birlikte sağlanmasıyla mümkün olabilir (Koçel 2007).

David McClelland'ın başarıma gereksinimi teorisi

David Mc Clelland'ın başarıma gereksinimi teorisinde, kişilerin öğrenme ile eksikliklerinin farkına varabileceği belirtilmiştir. Mc Clelland, Maslow'un aksine güdülerin öğrenme yoluyla kazanılacağını bundan dolayı da olgunluk çağında dahi değiştirebileceğini belirtmektedir. Mc Clelland'ın başarıma gereksinimi teorisi ne göre üç çeşit ihtiyaç bulunmaktadır (Eroğlu 2000). Bu ihtiyaçlar başarıma ihtiyacı, güç ihtiyacı, ilişki ihtiyacıdır. Başarıma ihtiyacı, kişilerin ulaşılması zor ve emek gerektiren, kendisi için anlamı olan sebepler ile, bunları gerçekleştirebilmek için kabiliyetlerini kullanmaları, bilgi gerektiren ve bu kabiliyetler ile bilgiyi birleştirmesiyle elde edeceği sonuç olarak ifade edilmiştir. Güç ihtiyacı, kişilerin otorite ve güç kaynaklarını geliştirerek farklı kişilere karşı sorumluluk duyma, bu kişileri etki altına alma, kontrol mekanizması geliştirmek isteme duyguları ile hareket etmesidir. İlişki ihtiyacı, kişilerin sosyal ilişkiler kurmak isteme, yakınlık ve samimiyet geliştirmek istemeye önem vermesidir (Demirkan 2007). McClelland, Maslow'un ele aldığı temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarından bahsetmemiştir. Bu ihtiyaçların üzerinde bulunduğunu düşündüğü ihtiyaçları ele almıştır (Demirkan 2007).

Alderfer'in erg teorisi (Varoluş-ilişki kurma-gelişme)

Clayton Alderfer'in ERG Kuramı ile diğer kuramlara benzer bir sınıflama yapmış, ihtiyaçları temelde üç gruba ayırmıştır. Teorinin ismi Varoluş (Existence), birlikte olma (Relatedness) ve gelişme (Growth) baş harflerinden gelmektedir (Sur ve Palteki 2013).

- Var olma: Temel ihtiyaçları belirtir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinin fizyolojik ve güvenlik gereksinimlerini kapsar.
- Birlikte olma ihtiyacı: Kişiler arası ilişkileri ifade etmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinin sosyal, toplumsal, bazı saygınlık ve güvenlik ihtiyaçlarına muadildir

- Gelişme ihtiyacı: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinin saygınlık ihtiyaçlarının bir kısmı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacına denk olmaktadır. Bireylerin iş ortamlarında yaratıcı olma, sahip olma ve kendini geliştirme ile alakalıdır (Ataman 2009).

Maslow ve Herzberg'in geliştirdiği kuramlardan farklı olarak Alderfer'in kuramı, üçlü bir ihtiyaç hiyerarşisi sunmaktadır. Alderfer'e göre üst düzeydeki ihtiyaç karşılanmakta zorluk çekilirse bir alt ihtiyaca geri dönülebilir. Asıl amaca ulaşmak mümkün olmaz ise bir alt düzeydeki amaç ana amaç yerine konulabilir. Ana amaca ulaşılmış olmasa dahi somut amaç sonuçta yeterlilik sağlar. Maslow'un teorisinde ise bir ihtiyaç karşılandığında tekrar geri dönüş olmamaktadır.

B.Süreç kuramları

Süreç teorileri bireyler haricinde, çevresel, dışsal faktörlere ağırlık vermektedir. Bireylerin davranışlarının tekrarında ya da tekrarlanmamasında etkili olan faktörleri belirlemek amaçlanmıştır. Bu teoriler ihtiyaçların davranışları etkileyen yalnızca bir faktör olduğunu savunmuştur. Süreç teorilerinden en önemlileri, Vroom tarafından ortaya konan Beklentiler Teorisi, Lawler-Porter Modeli, Adams tarafından geliştirilen Eşitlik Teorisi, Locke tarafından bulunan Amaç Teorisi, Davranışsal Şartlandırma veya Pekiştirme Teorisi'dir (Gülen 2011).

Vroom'un beklenti teorisi

Beklenti kuramı 1964 yılında Victor Vroom tarafından geliştirilmiş, bireylerin iş ortamındaki motivasyonu ile değil, motivasyonun kavramsal unsurları üzerinde durmuştur. Bireylerin çalışma ortamlarındaki davranışları ile amaçları arasındaki bağlantıyı açıklamak istemiştir (Baykal ve Türkmen 2014). Vroom'un beklenti teorisi, temelde üç kavram üzerinde şekillenmektedir.

- Valens: Kişinin emekleri karşılığında kazanacağı ödüle olan istek düzeyini belirtir. Aynı ödül farklı kişiler için aynı anlamı taşımaz ve farklı düzeylerde arzulanır.

- Bekleyiş: Kişinin emekleri karşılığında alacağı ödül beklentisidir.
- Araçsallık: Kişinin emekleri karşılığında alacağı ikincil sonuçlara yönelik kişisel algıdır. (Baykal ve Türkmen 2014; Serinkan 2008).

Lavler –Porter modeli

Lavler –Porter modeli, **Vroom’un** beklenti kuramı üzerine kurulmuştur. Beklenti kuramının geliştirip genişletilmiş halidir. İş motivasyonu araştırmalarının temel amacı iş tatmini ve performans ilişkilerini ortaya çıkartmaktır (Akhan,2004). Lavler –Porter modelinin ilk aşaması beklenti kuramı ile aynıdır. Bireyin motivasyonu Valens ve Bekleyiş tarafından belirlenmektedir. Bireyin sarf ettiği emek, yüksek performansla sonuçlanamaz. Lawler-Porter modeli, Vroom’un modelinin bu yönüyle geliştirilmiş halidir (Akhan 2004). Birey bilgi ve yetenekten uzaksa çaba sarf etmesinin önemi yoktur. Başarılı olabilmek için bilgi ve yetenek şarttır (Koçel 2007).

Beklenti kuramına ek olarak, kişisel çaba, bilgi, yetenek ve algılardan kaynaklı görevsel değişiklikten kaynaklanan performansların mükâfatlandırılacağı aynı zamanda işveren kişiler için memnuniyet yaratacak performansa yükselebilmeleri için iş hedeflerine uygun görev ve sorumluluk farkındalığında olmaları gerekmekte karşıt durumlarda iş payı olumsuz etkilenip, performans düşüşü meydana gelebilmektedir (Koçel 2007).

Adams’ın eşitlik teorisi

1963 yılında sosyal psikolog J. Stacy Adams tarafından eşitlik teorisi geliştirilmiştir. Çalışmaları sonucunda Adams, çalışanların iş gücü karşılığında almış oldukları sonucun adaletli olması gerektiğinin üzerinde durmuştur. Çalışma ortamlarındaki eşitlik ya da eşitsizlik başarı ve iş tatminini etkilemektedir demiştir (Ataman, 2009). Çalışanlar yapmış oldukları iş karşılığında almış oldukları karşılıklar (maaş, prim, ödül vb.) için kıyas yapar. Bu kıyas sonucunda kurumlardan bekledikleri eşit ve adil dağılımdır. Vermiş oldukları emek karşılığında aldıkları

sonucun adaletsiz bir dağılım sergilediğini düşünen çalışanların, motivasyon ve performans kaybı yaşadığı dolayısıyla verimliliğin de düştüğü ortaya konulmuştur.

Tam tersi durumlarda ise düşük iş yüküne almış oldukları fazla karşılık çalışanları az çalışmaya yönlendirir ve verim azalır (Soykenar 2008). Eşitlik teorisinde elde edilen ödülün tatmin duygusu yaşatması için çalışanların beklentisi karşılanırken adil dağıtım yapılmış olması gerekmektedir. (Ataman 2009).

Locke'un amaç teorisi

1960 yılında Edwin Locke tarafından ortaya çıkan amaç teorisi, amaçların güdülenme sebebi olarak birey ve kuruma fayda sağlaması üzerine kurulmuştur. Kişiler kolay amaçlara nazaran zorlayıcı amaçlara ulaşmada daha fazla performans ile motivasyon sergilemektedir (Yapar 2005).

Davranışsal şartlandırma veya pekiştirme teorisi

Klasik şartlandırma ve sonuca bağlı şartlandırma olarak iki farklı çeşitte incelenen davranışsal şartlandırma kavramı bulunmaktadır. İlki Pavlov'un köpekler üzerine yapmış olduğu deneylerle geliştirilen klasik şartlandırmadır (Soykenar 2008). İkincisi ise davranışların karşılaşmış olduğu sonuçlar ile şartlandırıldığı sonuçsal şartlandırma varsayımı olarak kabul görmektedir. Sonuçsal şartlandırma yaklaşımında ödüller, geliştirici konumundadırlar. Burada hedef mükafatlandırılan hareketlerin devamlılığını sağlamaktır. Mükafatları işveren görme, deneme ve tecrübe yollarını kullanarak bulmalıdır (Keser 2006).

1.2. Serbest Zaman Motivasyonu

Serbest zaman, fertlerin gündelik hayatta mutlu olmalarında önemli bir yere sahiptir. Özgürce seçtikleri etkinlikler kişilerin memnuniyetini olumlu etkilerken tatmin duygusu yaşamalarına sebebiyet verir (Broughton ve Beggs 2007). Serbest zaman çalışmalarının öncelikli konularından biri olan serbest zaman motivasyonları, aktivitelere katılan bireylerde davranışlarının nedenlerini anlamamıza yardımcı olmaktadır (Beşikçi 2016).

Serbest zaman motivasyonunu açıklamak için 1980 yılından beri kapsamlı teoriler geliştirilmiştir ve bu konuda son yıllarda çok sayıda çalışma yapılmıştır (Crandall 1980).

Bireyler serbest zaman faaliyetlerinde bulunduklarında günlük rutinler dışında farklı bir şeyler yapabilmesi, farklı beceriler elde etmelerini, kişiliklerinin diğer yönlerini keşfetmeyi ve farklı insanlara temas edip sosyalleşme fırsatı bulmaktadır (Özgören 2007).

Serbest zamanda yapılan etkinlikler kişisel ve toplumsal bir çok faydalar zinciri oluşturmaktadır. Bireylerin ve toplumların fiziksel, ruhsal, sosyal iyilik halinin gelişmesi, bireysel yetenek ve becerilerin artması, iş hayatında başarısı ve üretkenliğin pozitif etkilenmesi, kişilerin mutlu olması ve entelektüel hayatın geliştirilmesi serbest zaman etkinliklerinin önde gelen etkilerden bazılarıdır. Buna ilaveten serbest zaman faaliyetleri, bireylerin özgüven, kendini gerçekleştirme ve saygınlık duymalarına olumlu etkileri olmaktadır (Kara vd. 2011).

İhtiyaçtan doğan aktiviteleri içeren bir süreç olan motivasyon “gereksinme, uyarılma, davranış, doyum” olarak dört bölümden meydana gelmektedir. Doyuma ulaşan kişiler için sürecin ilerleyen safhalarında tekrardan farklı bir ihtiyaç ortaya çıkmasıyla bu döngünün sürekli tekrar etmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyler katıldıkları serbest zaman etkinliklerine katılımın yaşattığı pozitif duygular etkisi ile katılımı tekrarlayabilir (Sabuncuoğlu ve Tüz 2005). Bireysel tatmine ulaşmak isteyen bireyler içsel motivasyon ile güdülenir. Serbest zaman etkinliklerine katılımı bireylerde dışsal faktörlerden ziyade içsel faktörlerin rol oynar. Serbest zamanın algısında, serbest zaman aktivitesine yönelik tutum ve katılımın önündeki engeller içsel motivasyon düzeyini etkiler. (Mutlu 2008).

Carrol ve Alexandris (1997) serbest zaman etkinliklerine katılımın artmasında motivasyonun büyük ölçüde rolü olduğunu belirtmiştir. Kişilerin serbest zaman etkinliklerine yüksek motivasyon ile katılım sağlamaları elde edecekleri doyum düzeyini de yükseltmektedir.

Doğan (2004) yapmış olduğu motivasyon çalışmasında, rekreasyon etkinliklerinin temelinde psikolojik ve sosyal ihtiyaçların varlığından bahsetmiştir. Bu ihtiyaçlar başlıca beğeni kazanma, sosyal çevre edinme gibi toplumsal ihtiyaçlardan ortaya çıkmaktadır. Bununla beraber sosyal ortam ve aileden etkilenilerek farklı motivasyonlar insanların bakış açısını ve beklentilerini çeşitlendirmektedir. Böylece kişiler; aktif bir hayat sürme, kendini gerçekleştirme, şöhret sahibi olma, prestij ve sosyal statü sağlama, lider olma isteği, macera hevesi gibi nedenlerle fiziksel etkinliklere katılıma yönelmektedir (Koç 1994).

1.3. Rekreasyon

Tarihin her döneminde insanlar serbest zamanlarını dönemin koşullarına uygun değerlendirmek istemiştir. Yüzyıllar boyu insanlar bireysel ve toplumsal pek çok serbest zaman aktiviteleri düzenlemiştir. Bunlardan hala daha günümüzde devam ettirilen pek çok aktivite vardır. Küresel bazda bakıldığında bunların en büyük örneği olimpiyatlardır.

Özellikle 19. yy sanayi devrimi sonrası iş için ayrılan zamanın azalması boş zamanın artmasına yol açmıştır. Kişiler iş zamanlarından artan boş zamanlarda, serbest zaman aktivitelerine yönelme isteği duymuşlardır. Çalışmak için ayrılan zaman azaldıkça serbest zaman aktivitelerinin önemi artmıştır. İnsanlar serbest zamanlarını kaliteli ve eğlenceli geçirmek istemişlerdir. Teknolojik gelişmelerin günlük hayatı etkilemesi ile birlikte üretim temelinde olan kas gücü ihtiyacı gittikçe azalmış böylelikle insanların çalışma dışı zamanlarında artış olmuştur (Karaküçük 2016). Çalışmak için ayrılan zamanın azalmasıyla bireyler serbest zamanlarını değerlendirmek için bir takım faaliyetlere katılma gereksinimi duymuşlardır (Kurar ve Baltacı 2014).

Latince’de iyileştirmek, yenilenmek, yaratmak anlamında kullanılan “recreatio” kelimesinden türetilmiş olan rekreasyon, en sade şekli ile serbest zamanlarda katılım sağlanan faydalı etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Temelinde insan olan bu etkinlikler serbest zamanlarda gerçekleştirilir. Tüm canlılar arasında yalnızca insana özgü bir kavram olan rekreasyon üretim ve yeniden yaratımı

simgelemektedir. Çünkü yapısı gereği insanoğlu kendini sürekli yenileme ve güncelleme ihtiyacı duymaktadır (Erdemli 2008).

Rekreasyon, çoğunlukla serbest zaman değerlendirme olarak Türkçe karşılığını bulmaktadır. Klasik yaklaşımda rekreasyon, yeniden yaratma, sorumluluklardan, gereksinimlerden ve çalışma hayatında sonra yenilenme, dinlenme ve özgürce yapılan aktiviteler olarak ifade edilmektedir. (Başoğlu 2013).

Veal (2004)'e göre eğlence ve oyalanma kavramlarının gelişim süreci, diğer gereksinimlerin gelişimine oranla daha uzun sürmektedir. Modern dünyada ise eğlenme ve oyalanma kavramlarının popüleritesi giderek artmaktadır.

Rekreasyon, insanların, kişisel ya da toplumsal olarak, serbest zamanlarında gönüllülük esasıyla çeşitli toplumsal, fiziksel ve duygusal davranış değişikliği kazanmak için katıldıkları etkinliklerden kazandıkları deneyimlerin tümüdür. Rekreasyon, insanlarda iyilik halini geliştiren, öz saygıyı arttıran, doyum, üstünlük, canlılık, güçlülük, haz, kabul görme, başarı gibi çeşitli kişisel ve toplumsal faydaları olan duyguların gelişmesine sebep olur (Kılbaş 2010).

Çağdaş düzene ayak uyduran kişiler çalışma hayatının süregelen sıradanlığından uzaklaşarak bedensel ve psikolojik dinlenmişlik haline ulaşmak için topluma karışıp sosyalleşmesi rekreasyon olarak tanımlanmıştır (Mirzeoğlu 2006).

Rekreasyon, insanların doyum sağlamaları açısından psikolojik ve zihinsel yenilenme amaçlı, toplumun kültürel, sosyal ve ekonomik imkanları dahilinde zorunlu ihtiyaçlar için ayırdıkları zamanın dışında kalan serbest zamanlarını kaliteli geçirmeyi hedefledikleri etkinliklerdir (Kocaeski ve ark 2012).

Global dünyada şehirleşme ve teknolojinin ilerlemesiyle bireylerin gündelik yaşam koşullarının güçlüğünden ve sorumluluklarından uzaklaşmaları için serbest zaman kavramı önemi giderek artmaktadır (Sönmezoğlu ve ark., 2014).

Hayat koşullarının giderek zorlaşması, ekonomik sıkıntılar, sorumlulukların giderek artması, kişilerin sosyallikten uzak, içe dönük, bireysel yaşam tarzı

benimsemeleri ve rutin çalışma hayatları kişilerin yaşamlarını olumsuz etkilemektedir. Tüm bu olumsuzluklar ile mücadele edebilmek için rekreasyon faaliyetleri büyük önem arz etmektedir (Yetim ve Sabırlı 2019).

Rekreasyon yalnızca aksiyon almak ile ilgili değildir. Kişiler için bir yaşam tarzı, psikolojik süreç ve duyguların ötesinde bir tutumdur (Du Cap ve Creedy 2004).

Rekreasyon için önemli olan kişilerin kendi özgür iradeleri ile katılmaları ve serbest zamanlarında tüm zorunluluklarından arınarak yaptıkları; haz, iyi hissetme, yenilenme, sosyal toplumda kendini gerçekleştirme amaçlarına ulaşmaktır.

İnsan odaklı ve insana dair bir kavram olan rekreasyonel etkinlikler, zaman, mekân, toplumsal ve ekonomik nitelikler gibi pek çok değişkene bağlı olarak kategorize edilmektedir.

Mansuroğlu (2002) rekreasyonel etkinlikleri Tablo 2 'de gösterildiği gibi birçok faktöre bağlı olarak kategorize etmiştir.

Tablo 1.2: Rekreasyonel Etkinliklerin Kategorize Edilmesi.

Katılım şekline göre	Aktif katılım, Pasif katılım, Ettirgen Katılım
Mekâna göre	Açık alan rekreasyonu, Kapalı alan rekreasyonu
Katılan sayısına göre	Bireysel rekreasyon, Grup rekreasyonu
Katılımcı yaşına göre	Çocuk rekreasyonu, Gençlik rekreasyonu, Yetişkin rekreasyonu, Üçüncü yaş rekreasyonu
Kültür değerlerine göre	Milli kültür rekreasyonu, Milletlerarası kültür rekreasyonu
Zaman tercihinine göre	Günübirlik rekreasyon, Hafta sonu rekreasyonu, Uzun süreli rekreasyon
Fonksiyonelliğine göre	Entelektüel rekreasyon, Sanatsal rekreasyon, Kültürel rekreasyon, Turizm rekreasyonu, Sosyal rekreasyon, Sportif rekreasyon, Sağlık rekreasyonu, Ticari rekreasyon

Dünya geneli alanyazında rekreasyonun çeşitli özellikleri vurgulanmaktadır. Rekreasyonu ayrıcalıklı kılan özellikler başlıca, kişilerin serbest zamanlarında; özgürce tercih etmiş ve gönüllü katılım sağlamış; haz verici, can sıkıcı olmaktan uzak, yapıcı, doyum verici olmalı; sosyalleşme fırsatı sunmalı; fiziksel, ruhsal,

sosyal, zihinsel veya herhangi bir şekilde zarar vermekten uzak olmalı, bireysel ve toplumsal yarar sağlamalıdır (Gulam 2016)

1.4. Rekreasyon ve Motivasyon

Kişilerin rekreatif faaliyetlere katılma ya da katılmama nedenleri; katılım sağladıkları etkinlikler için katılıma isteklenme nedenleri ulusal ve uluslararası pek çok yayında yapılan çalışmalar ile incelenmiştir (Yerlisu Lapa ve Ark 2012). Buna ek olarak, Gürbüz ve Henderson (2014)'da rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştiren kişilerin katılım emelleri ve beklentilerinin tayin edilmesi gerektiğinin üzerinde durmuştur. Bunların üzerine Emir (2012), kişilerin serbest zamanlarını keyifli, iş ortamından uzak, kişiler arası ilişkileri geliştirici, başarı ve tatmin duygusu ile, yaratıcı, bireysel ve toplumsal faydaları olan sosyal deneyimler kazanmayı rekreatif faaliyetlere katılım nedenleri olarak göstermektedir.

Rekreatif etkinliklerine katılım sağlamanın önemli nedenlerinden bazıları; Serbest zamanları keyifli, farklı ortam ve sosyal çevrede, farklı hayatlara dokunmak, değişik deneyimler yaşamak, başarılı ve yaratıcı hissetmek, toplumsal yarar sağlamak ve nitelikli zaman geçirmektir. Yapılan faaliyetler motivasyon düzeyine göre değişiklik gösterebilir (Yağmur 2006).

Müştigil (1993)'e göre, serbest zaman faaliyetleri temelde iki motivasyon faktöründen etkilenmektedir. İlki gündelik yaşantının rutin, sıradan akışından uzaklaşma, sürekli aynı kişiler arası etkileşim döngüsünü kırma isteğidir. Diğerisi ise serbest zaman faaliyetleri ile başarı, liderlik, otorite, sahiplik, rekabet, öğrenme, merak, ferahlama gibi kişisel, psikolojik ve sosyal beklentilerdir.

Serbest zaman aktivitelerine katılımın önünde bulunan problemlerin ortadan kaldırılabilmesi için motivasyonun çok önemli bir rolü bulunmaktadır. Buradan yola çıkarak motivasyonsuzluk durumunun ortadan kaldırılması ile de serbest zaman aktivitelerine olan katılımın artacağı düşünülmektedir (Carrol ve Alexandris 1997).

Maslow motivasyonu, kişileri harekete geçiren içsel ve dışsal uyaranlar olarak tanımlamıştır. İçsel faktörlerin dışsal faktörlere nazaran etkisinin daha fazla

olduğunu savunmuştur. İçsel motivasyon, serbest zaman farkındalığı ve serbest zaman etkinliklerine katılımı bireysel duygu ve düşünce aynı zamanda katılımı sekteye uğratan engeller gibi faktörlerden etkilenir. Motivasyon, kişileri güdüleyerek serbest zaman etkinliklerine katılımı ya da boş zaman engelleri ile baş etmeyi etkilemektedir. İçsel ve dışsal motivasyonun rekreatif etkinliklere etkisi üzerine yapılan çalışmada, serbest zaman faaliyetlerine katılımı engelleyen faktörlerin üstesinden gelmenin büyük ölçüde etkisi olduğu öne sürülmüştür. Aynı zamanda motivasyon artışının, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığında da artış meydana getirdiği saptanmıştır.

1.5.1. Bireyleri Rekreasyona Motive Eden Faktörler

Rekreasyon bilim dalında sıklıkla motivasyona yer verilmektedir. Gürbüz ve Henderson (2014)'a göre kişilerin rekreatif aktivitelere katılımdan beklentileri ve katılım amaçlarının belirlenmesi oldukça önemlidir. Kişilerin serbest zaman aktivitesine katılımı ve bu aktivitelerin devamlılığı açısından motivasyon oldukça önemli bir unsurdur. Bireylerin rekreasyon ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlarını gidermek için nasıl güdülendikleri oldukça önemlidir. Motivasyonun önündeki engellerin kaldırılması ve rekreasyona katılım için motivasyon faktörlerinin incelenmesi oldukça büyük önem arz etmektedir. İçsel ve dışsal motivasyon faktörleri rekreatif faaliyetlere katılım için yeterli güdülemeyi sağlamış olmalıdır. Kişilerin katıldığı rekreatif faaliyeti kişisel, sosyal, psikolojik, dinsel, ekonomik, çevresel bir çok etmenin etkilediği bilinmektedir.

Mutlu (2008)'in Kayseri ilinde egzersiz yapan bireylerin boş zaman tutumları çalışmasında bireylerin serbest zaman aktiviteleri ve aktivite motivasyon faktörleri belirlenmiştir. Motivasyon faktörlerinin değişkenler üzerinde yorumlaması yapılmıştır. Rekreatif faaliyet motivasyonu için medeni durum, cinsiyet, meslek etkili olduğu, ekonomik sıkıntıların motivasyonsuzluk oluşturduğu gibi sonuçlar ortaya konmuştur.

Yapılan bir başka çalışmada Üstün (2013), üniversite öğrencilerinin boş zamanlarındaki rekreasyonel faaliyet tercihleri ve motivasyon faktörlerini

incelemiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda demografik özellikler, boş zaman süresi, boş zaman değerlendirme alanları, öğrenim görülen bölüm, bölümdeki başarı rekreasyonel faaliyetlere katılım motivasyon düzeyine etkili olduğu bulunmuştur.

Sağlık algısı: Yapılan araştırmalarda bireyleri rekreatif faaliyetlere katılıma sevk eden en önemli unsurun sağlık algısı olduğu bulunmuştur. Sağlık algısı, hem bireyler için sağlık tatmini duygusu (diabetes mellitus hastaları için kan glikoz düzeyinin kontrol altına alınması, hipertansiyon hastaları için kan basıncının düzenlenmesi vs.) ile içsel motivasyonu hem de fiziksel değişime sebep olması (yağ kütlesinin azalması, kas kütlesinin artması, kilo kaybı, sıkılaşma vs.) gibi nedenlerle dışsal motivasyonu desteklemektedir. Bununla birlikte sağlıklı bireyler için sağlığın sürdürülmesi, dezavantajlı bireyler için de sosyal hayata katılım ve psikolojik pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır.

Rekabet: Bireyleri rekreatif etkinliklere katılıma motive eden en önemli duygulardan birisi rekabet duygusudur. Bir toplumun parçası olma, ait olduğu toplumda başarılı olma, diğer kişilerden üstün olma duygusu ile bireyler rekreatif faaliyetlere katılım için güdülenmektedir. Bu rekabet duygusu bireyi özgüven, yardımlaşma, paylaşma, sorumluluk ve aidiyet gibi pek çok duygu ile de desteklemektedir.

Vücut ve dış görünüm: Bireyleri hem içsel hem de dışsal güdülenmeye sevk eden diğer bir önemli motivasyon kaynağı rekreatif etkinliklerin dış görünüşe olan etkisidir. Algılanan vücut yapısı ile hedeflenen vücut yapısı arasındaki farkın azalması bireyleri rekreatif faaliyete katılım ve rekreatif faaliyetin devamlılığı için oldukça etkilidir. Kişiler bedenlerini beğenme ve beğendirme gibi dürtüler ile motive olabilmektedir (Ardahan, 2013).

Sosyal/eğlence: Çoğunlukla insanların sosyalleşme ve ya eğlenme amaçlayarak rekreatif faaliyetlere katıldığı bilinmektedir. Katılım gerçekleştirilen rekreatif faaliyetin sosyalleşme ve ya eğlenme imkanı tanınması hem güdülenmede hem de yeniden katılımda oldukça etkilidir.

Beceri gelişimi: Bireylerin mevcut becerilerini geliştirmek yada yeni beceriler kazanmak rekreatif faaliyetlere katılımda oldukça önemli bir motivasyon kaynağıdır (Ardahan, 2013). İnsanlar katılım sağladıkları rekreatif etkinliklerden becerilerini kullanabilmeyi ve bu becerileri geliştirebilmeyi hedeflemektedirler. Rekreatif faaliyetlere katılım için motivasyon etmeni olan beceri gelişimi; keşif yapma, merak etme, ilgi duyma, öğrenme, başarılı olma, üstünlük gibi pek çok duygu ile ilişkilendirilebilmektedir (Bekar 2019)

1.6. Sağlık Çalışanları

Sağlık sektöründe hizmet veren kişilere sağlık çalışanı denmektedir. Sağlık çalışanları aldıkları eğitime göre çeşitli görevler ile hizmet vermektedir. Başlıca sağlık çalışanları doktorlar, hemşireler, diğer profesyonel sağlık çalışanları, diğer sağlık personelleri, hizmet personelleridir.

Sağlık çalışanları devlet kurum ve kuruluşlarında veya özel sağlık kurumlarında hizmet vermektedirler. Kamu personeli olarak veya özel sektörde yaptıkları iş niteliği açısından farklılık bulunmamaktadır. Hizmet kalitesi, çalışma koşulları, çalışma ortamları, çalışma saatleri, çalışan hakları, aldıkları ücretler gibi farklılıklar bulunmaktadır.

Sağlık personelleri başlıca hastaneler olmak üzere, halk sağlığı merkezleri, ruh sağlığı merkezleri, sağlık ocakları, sağlık evleri, sağlık kabinleri gibi sağlık birimlerinde olduğu gibi farklı kurumlarda işyerlerinde, yurtlarda, ceza infaz kurumlarında da görev alabilmektedir.

1.6.1. Hekim

Hekim, Arapça kelime anlamı bilge kişi, bilen, filozof anlamına gelen ve hakim kelimesinden gelmektedir. İnsanlık var olduğundan beri hastalık, sağlık ve sağlığın sürdürülmesi konuları önemini hiç kaybetmemiştir. Hekimliğin tarihçesi

insanlık kadar eskiye dayanmaktadır. Tıp ile batıl inançların arasındaki savaş yüzyıllar boyu devam etmiştir.

Hekim, tıp eğitimi ve uzmanlık eğitimleri sırasında edindiği bilgi ve beceriler ile, kişi ve toplumu yaralanma, hastalıkların önlenmesi, koruma, tedavi etme, rehabilite etme, komplikasyonları önleme, müdahale etme gibi pek çok konu ile yükümlü sağlık çalışanlarıdır (Sağlık Meslek Mensupları ile Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Diğer Meslek Mensuplarının İş ve Görev Tanımlarına Dair Yönetmelik 2014). Hekimlik mesleki etik açısından en önemli görevlerinden birisi bütüncül sağlık algısıdır. Kişiyi fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan bir bütün olarak ele almalı ve buna özenli yaklaşımlar sergilemelidir.

1.6.2. Hemşire

Hemşirelik insanlık tarihi kadar eski ve oldukça zengin alt yapıya sahip olan bir meslektir. İnsanlığın var oluşundan itibaren sağlık ve hastalık kavramları önemini hiçbir zaman kaybetmemiştir. Bununla beraber bakım verme, sağaltım rolü ile de hemşirelik tarihin her döneminde mevcudiyetini korumuştur. Florence Nightingale'in Kırım Savaşı sırasında yapmış olduğu uygulamalar ile modern hemşireliğin temelleri atılmıştır. Sonrasında yapılan pek çok araştırma ile de kuramlar ortaya konmuş ve bakım vermenin standartları arttırılmıştır.

Hemşirelik, tarih boyu farklı bir çok şekilde tanımlanmıştır. Modern hemşirelik kurucusu Florence Nightingale 1860 yılında hemşireliği “hastayı iyileştirmek için hasta çevresini düzenleme ve iyileştirme eylemi” olarak tanımlamıştır.

1955'te ise Virginia Henderson hemşireyi “bireyin sağlığına ve bağımsızlığına kavuşma sürecindeki dinamik güç” olarak tanımlamış ve hemşireliği “hemşirenin temel ve benzersiz görevi, sağlam veya hasta bireylere, sağlıklarını korumaları veya tedavileri sırasında veya huzur içinde ölmeleri için, yardım eden güç olmaktadır. Hemşire bu yardımı, birey yeterli kuvvet, istek ya da bilgiye sahip oluncaya ve bunları yarımsız yapabilecek duruma gelinceye kadar sürdürür ve bireyi en kısa zamanda bağımsızlığına kavuşturmayı amaçlar” şeklinde tanımlamıştır (Atabek Aştı ve Karadağ 2014; Karadağ, Çalışkan ve Göçmen Baykara 2017).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) hemşireliği, “insanlar ve onların tüm ihtiyaçları üzerinde odaklaşan bir bilim ve sanat olarak” tanımlarken, ICN’ in yapmış olduğu hemşirelik tanımlaması ise, “bireyin, ailenin ve toplumun sağlığını koruma ve geliştirmeye yardım eden ve hastalık halinde iyileştirme ve rehabilite etmeye katılan bir meslek grubu” şeklindedir (Ulusoy 1996).

Türk Hemşireler Derneği (THD) 1981 yılında hemşireliği “Hemşirelik, bireyin, ailenin ve toplumun sağlığını ve esenliğini koruma, geliştirme ve hastalık halinde iyileştirme amacına yönelik hemşirelik hizmetlerinin planlanması, örgütlenmesi ve değerlendirilmesinden; bu hizmetleri yerine getirecek bireylerin eğitiminden sorumlu bilim ve sanattan oluşan bir sağlık disiplindir” olarak tanımlamıştır (Atabek Aştı ve Karadağ 2014; Birol 2002; Velioglu 2012).

1.6.3. Diğer Profesyonel Sağlık Çalışanları

Diğer profesyonel sağlık çalışanları başlıca eczacılar ve diş hekimleridir. Diş hekimi, ağız ve diş sağlığını koruma, teşhis ve tedavisinden sorumludur. Diş, diş eti, ağız ve çene dokuları ile ilgilenirler (Sağlık Meslek Mensupları ile Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Diğer Meslek Mensuplarının İş ve Görev Tanımlarına Dair Yönetmelik 2014). Diş hekimliği yüksek el ve parmak becerisi gerektirmektedir. Modern tıpta diş hekimliği diş ve diş eti estetiği, diş tasarımı ve diş beyazlatma gibi pek çok alanla da ilgilenmektedir.

Eczacı etkin madde, ilaç araştırma, tasarlama, geliştirme, üretim ve advers etki kontrolünden kalite ve güvenilirliğinden, depolama, dağıtım gibi pek çok alanda sorumlu sağlık çalışanıdır. Hastane, serbest eczanelerde ve ilaç üretim ve geliştirme şirketlerinde görev alabilmektedirler (Sağlık Meslek Mensupları ile Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Diğer Meslek Mensuplarının İş ve Görev Tanımlarına Dair Yönetmelik 2014). Hastaların tedavileri için gerekli ilaçların ulaşılması, ilaç danışmanlığı, dermo-kozmetik danışmanlık gibi pek çok farklı dalda sorumlulukları da vardır.

1.6.4. Diğer Sağlık Personelleri

Sağlık teknikerleri diğer sağlık personelleri kapsamına girmektedir. Sağlık teknisyenleri sağlık bilgilerine ek olarak evrak işleri ile ilgilenmektedirler. Acil tıp tekniker ve teknisyenleri, elektro-nöro-fizyoloji teknikerleri, hemşire ve ebe yardımcıları, diyaliz teknikerleri, anestezi teknisyen ve teknikerleri, sağlık bakım teknisyenleri, ergoterapi teknikerleri, optisyenler, mamografi teknikerleri, eczane teknikerleri, perfüzyonistler, adli tıp teknikerleri, ameliyathane teknikerleri, tıbbi protez ve ortez teknisyen ve teknikerleri, diş protez teknikerleri, ağız ve diş sağlığı teknikerleri, tıbbi görüntüleme teknisyen ve teknikerleri, tıbbi laboratuvar ve patoloji teknikerleri, tıbbi laboratuvar teknisyenleri, radyoterapi teknikerleri, sağlık fizikçisi ve podologlar başlıca sağlık teknisyenleridir (Sağlık Meslek Mensupları ile Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Diğer Meslek Mensuplarının İş ve Görev Tanımlarına Dair Yönetmelik 2014). Tekniker ve teknisyen olarak sağlık sektöründe önemli ve işlevsel hizmetler vermektedirler.

1.6.5. Hizmet Personelleri

Hizmet personelleri, sağlık hizmeti veren birimlerde tertip, düzen, temizlik, iş güvenliği, işçi sağlığı, çevre düzenlemesi gibi pek çok işleri yapan sağlık çalışanlarıdır. Hizmet personellerinin ön önemli görevlerinden biri temizliktir. Hizmet personelinin düzenli ve özenli temizlik faaliyetleri ile hastane enfeksiyonları, antibiyoterapi oranları azalmaktadır. Aksi halde enfeksiyon kontrolü mümkün olamaz ve enfeksiyon kaynaklı mortalite oranında da artışlar olabilir.

1.7. Sağlık Çalışanlarının Yaşadıkları Sorunlar

Güncel alanyazında genel olarak sağlık çalışanlarının problemleri; ücret memnuniyetsizliği, stres, çalışma saatlerinin uzunluğu ve düzensizliği, iş yükünün fazlalığı, çalışan yetersizliğinden kaynaklı iş yükü artışı, rol karmaşası, çalışma ortamında fiziksel yetersizlikler, kendini geliştirme ve görevde yükselme olanaklarının dar olması, örgütsel desteğin yetersizliği, onay ve destek görememe ve mesai arkadaşları arası olumsuz ilişkiler genel olarak sıralanabilir (Öztürk 2002; Bahçecik 2004).

Sağlık çalışanlarının karşılaştığı sorunlar pek çok başlık altında incelenebilir. Bunlar başlıca sağlık çalışanlarının sağlıkla ilgili yaşadığı sorunlar, iş ortamında yaşadıkları sorunlar, ailesel sorunlar, sosyal hayatlarında yaşadıkları problemler olarak sıralanabilir.

Sağlık çalışanlarının sağlıkla ilgili yaşadıkları problemler başlıca, özellikle yoğun bakım çalışanları ve yardımcı sağlık çalışanları için bel ve boyun fıtığı, aşırı ve düzensiz çalışma koşulları nedeniyle psikolojik hastalıklar, uyku güçlükleri, panikata, uzun mesai süreleri ve uzun süre ayakta kalmaya bağlı varis, hastane kaynaklı enfeksiyonlar, radyasyon, anestetik ve kimyasal madde teması kaynaklı sağlık problemleri olarak sıralanabilir.

Sağlık çalışanlarının iş ortamlarında yaşadıkları problemler aşırı ve uzun mesai başlıca bir problem olmakta, çalışma süresinin uzunluğundan kaynaklı temel kişisel ihtiyaçları karşılamakta güçlük çekmek, mobbing, şiddet maruziyet riski, bulaşıcı hastalıklara sahip insanlara temastan kaynaklı fiziksel ve psikolojik pek çok problem yaşamaktadır.

Sağlık çalışanlarının ailesel sorunları başlıca, aşırı ve düzensiz çalışma saatleri sebebiyle aile içi süreçlerin devamlılığında bozulma, ebeveyn rolünü sürdürmekte güçlük, işteki tükenmişlik ve stresi eve yansıtma gibi pek çok problem yaşamaktadır.

Sağlık çalışanlarının sosyal alanda yaşadıkları sorunlar, yorgunluktan kaynaklı rekreatif etkinliklerden kaçınma, sosyal ortamlara katılmaktan uzak durmaya çalışma ya da yeterli enerji ve motivasyonu bulamama, çalışma ortamındaki stresten kaynaklı sosyal ilişkiler kurmaktan kaçınma gibi pek çok problem yaşamaktadır.

1.8. Sağlık Çalışanları ve Rekreasyon

Kişiler yaşamlarını sürdürebilmek amaçlı belirli bir ücret karşılığı, zaman ve emek vererek gündelik hayatın bir kısmını çalışmaya ayırırlar. Çalışanların genel iyilik durumlarını etkileyen en önemli belirleyici çalışma koşullarıdır.

Sağlık çalışanlarının çalışma koşulları da bireysel ve toplumsal yönde etkileri olmaktadır. Gerek uzun saatler çalışmaları gerekse dinlenmek için ayıracakları sürenin kısıtlı olması pek çok problemi beraberinde getirmektedir. Aile yaşamı, örgütsel bağlılık, psikolojik ve sosyal etkileri bulunmaktadır (Aşkın 2019)

Sağlık çalışanları ve rekreasyon güncel alanyazında pek çok çalışmaya konu olmuştur. Sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımını etkileyen faktörler ve sağlık çalışanlarının tercih ettikleri rekreatif etkinlikler ise araştırmaların detaylarında en çok dikkat çeken faktörlerdir.

2012 yılında yapılan çalışma sonucunda kurumlarda sportif rekreasyon birimleri kurulması, bu birimlerde spor uzmanlarının görevlendirilmesi, fiziki imkanların geliştirilmesi ve spor tesislerinin kurulması, sportif rekreasyon bilincinin oluşturulması, kişilerin desteklenmesi ve katılıma yönlendirilmesi önerilmiştir (Ağyar, Kalkan ve Çerez 2012).

1.8.1. Sağlık Çalışanlarının Rekreatif Etkinliklere Katılımlarını Etkileyen Faktörler

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olan olumlu etkileri tartışılmaz bir gerçektir. Bu olumlu etkiler, kilo kontrolünden, kronik hastalık riskinin azalmasına ve bazı kanserlerin önlemesine kadar gitmektedir.

Yalçinkaya ve ark 2007 tarafından yapılan bir çalışmaya göre sağlık çalışanlarının %37,7'si boş zamanlarının olmadığını ifade etmişlerdir. Çolakoğlu ve Yürcü 2019 tarafından sağlık çalışanları üzerine yapılan bir araştırmada ise katılımcıların %25,7'si yeterli boş zamanlarının olduğunu ifade ederken, %73,2'si boş zamanlarının yeterli olmadığını belirtmektedir. Yine aynı çalışmada sporla ilgilenenlerin oranının oldukça az olmasına rağmen sporla ilgilenen grubun sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını daha iyi oluşturdukları sonucuna ulaşılmıştır.

Sağlık çalışanları arasında spor yapanların spor yapmayanlara göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları bakımından daha özenli oldukları sonucuna ulaşılmıştır

ancak düzenli egzersiz yapılabilmesi için uygun ortam ve zamanın yaratılması gerekmektedir. Sonuç olarak düzenli egzersiz yapanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları daha iyi uygulayabildikleri görülmektedir.

Boş zamanlarını kitap okuyarak ve müzik dinleyerek geçirenler ise kişiler arası ilişkiler dışındaki alt boyutlarda daha yüksek puan almışlardır. Sağlık çalışanlarının boş zamanlarında aktivitelere katılmalarının, sürekli aktif bir yaşamlarının olmasının kişiler arası ilişkileri de doğru orantılı ve iyi yönde geliştirebileceği düşünülebilir. (Yalçınkaya ve ark 2007).

1.8.2. Sağlık Çalışanlarının Tercih Ettikleri Rekreatif Etkinlikler

Sağlık çalışanları vakit bulduklarında sportif faaliyetler, eğlence faaliyetleri, sosyal faaliyetler, ailesel faaliyetler (eş, çocuk, akraba vb. aile bireyleri ile vakit geçirme) ve dinlenme faaliyetlerine katılmaktadırlar. Boş zaman yeterliliğine sahip sağlık çalışanlarının yaşam doyumu düzeyleri yükselecek dolayısıyla iş performansı ve sağlık sektörü memnuniyeti artacaktır (Çolakoglu ve Yürcü 2019).

Sağlık çalışanlarının serbest zamanlarını en yüksek oranda dinlenerek ve sosyal etkinliklere katılarak değerlendirdikleri, serbest zamanlarında yüksek oranlarda aileleriyle ve arkadaş gruplarıyla zaman geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Aşkın 2019).

1.9. Sağlık Çalışanları ve Motivasyon

İçinde bulunduğumuz dönemde sağlık çalışanları ve motivasyon günümüz şartlarında iki ayrı dönemde işlenmelidir. Son zamanlarda tüm dünyayı etkisi altına alan yeni tip koronavirüs (Covid-19) pandemi süreci ve öncesi. Pandemi sonrası ile ilgili olarak mevcut koşullar altında bir yorum veya öngörde bulunabilmek mümkün görülmemektedir. Küresel etkilerin bu ve benzeri durumlarda değerlendirilebilmesi zararlarının veya yeni yöntemlerin ortaya çıkabilmesi 1-15 yıl arasında bir sürede yapılabilir.

1.9.1. Pandemi Öncesi Sağlık Çalışanlarında Motivasyon

Hayatın tümünde olduğu gibi çalışma ortamında da en önemli faktör insandır. Aynı zamanda en komplike olanı ise insan gücü parametresidir (Garıh 2006, Söyük 2001).

Sağlık çalışanları, bireye bütüncül yaklaşım ile tam bir iyilik haline kavuşana kadar almış oldukları eğitimlerin ışığında bilgi ve beceri ile desteklemeye devam etmektedir. Yaşamın her anında, ölümden ve ölüm sonrasında kişiye ve yakınlarına bütüncül sağlık anlayışı ile yardımcı olmak için çalışmalarını sürdürmektedirler.

İnsanların sağlığını koruma, geliştirme ve hastalık durumunda tedavisinde ve rehabilitasyonunda ön planda hizmet veren sağlık çalışanları, çalışma ortamlarındaki motivasyon düzeyleri verilen hizmetin kalitesi açısından oldukça önemli rol oynamaktadır. Sağlık çalışanlarının en küçük hatası ya da dikkatsizliği geri dönülmesi imkansız zararlar verebilir, insan yaşamının sonlanmasına neden olabilir (Soyluer 2010). İnsan hayatının bu denli sorumlulukları altında olması büyük bir stres faktörüdür. Sorumluluk ve stresin bu denli fazla olması sağlık çalışanlarının motivasyonunu olumsuz etkileyebilmektedir. Motivasyon kaybı, kurumsal ve kişisel bağlamda oldukça ehemmiyetlidir.

Sağlık sistemi multidisipliner yaklaşımlar ile yürütülmektedir. Bundan dolayı, sağlık hizmetlerinde işlevsel bağlılık söz konusudur. Bir yapbozun parçaları gibi olan meslek gruplarının eşgüdümlü çalışması ile ancak büyük resim anlam kazanabilmektedir. (Aslanadam 2011).

Günümüzde bilim ve teknolojinin hızla gelişmesi ile bireylerin sağlık hizmeti arayışı değişmektedir. Hastanelerin başarı kriterlerinden en önemlisi insan kaynakları amaçlarının gerçekleştirilmesidir. İnsan kaynakları amaçlarına ulaşmada en önemli unsur ise çalışan personellerin motivasyon düzeyleridir. Hastanelerde kalite hizmetleri ve hastane amaçlarının gerçekleştirilmesinde sağlık çalışanlarının motivasyon düzeyleri önem teşkil etmektedir (Kurt 2007, Şen 2010, Aydınoglu 2007).

Bağımlı ya da yarı bağımlı hemşire-hasta ilişkilerinde, motivasyon düzeyi düşük olan hemşirenin hizmet kalitesi düşmekte, hasta ve hasta yakını memnuniyeti azalmaktadır. Hastalara verilen hizmetin kalitesini arttırmak, memnuniyeti üst düzeylere çıkartabilmek için sağlık kurumlarında hemşire motivasyonları ve motive edici faktörler muhakkak belirlenip uygulamalar yapılmalıdır (Soyluer 2010).

Sağlık çalışanlarının motivasyon düzeyleri ve iş doyumlarının düşük olduğu yapılan pek çok araştırma ile belirlenmiştir. Motivasyon düzeyi yükselen birey hem kendine hem topluma daha yararlı hizmetlerde bulunabilir. Riskli ve hayati önem teşkil eden sağlık sektörü çalışanlarının motivasyon düzeyi oldukça kritiktir. Sağlık çalışanlarının motivasyon düzeyini olumsuz etkileyen faktörlerin ortadan kaldırılması ya da iyileştirmeler ile yeniden düzenlenmesi hem bireysel hem toplumsal hem de verimli çalışma çıktıları açısından pek çok fayda sunacaktır.

1.9.2. Pandemi Döneminde Sağlık Çalışanlarında Motivasyon

İlk olarak 2019 yılı sonlarında Çin Halk Cumhuriyeti'nin Wuhan kentinde ortaya çıkan yeni tip coronavirüs, tüm dünyada hem morbidite hem mortalite oranının oldukça fazla olmasıyla Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilmiştir (Erişim b). 10 Mart 2020 tarihinde Türkiye'de ilk Covid-19 vakasının tespit edilmesinden sonra ise gün geçtikçe vaka sayısı artış eğiliminde olmuştur. (Daily Sabah 2020).

Pandemi sürecinde tüm toplumlarda karantina uygulamaları yapılmış ve çalışma ortamından, sosyal ortamdan uzaklaşmalar yaşanmıştır. Ancak sağlık çalışanları için bu durumun söz konusu mümkün olmamıştır. Pandemi sürecinde özellikle pandemi hastanelerinde çalışan sağlık çalışanları pek çok güçlük ile karşı karşıya kalmışlardır. Zorlu çalışma şartları, uzun mesailer, dinlenmek için ayrılan sürenin kısıtlı olması ve hepsinden öte tüm dünyaya korku salan bu virüse maruz kalmış hastalar ile yakın temas içinde olmak hemen her sağlık çalışanı için ümitsizlik, tükenmişlik, yorgunluk, motivasyon kaybına sebep olmuştur. Özellikle covid-19 tanısı alan hasta sayısının artması, pandemi sürecinin uzaması ve ne kadar daha süreceğinin belirsiz olması sağlık çalışanları için negatif pek çok duruma sebebiyet vermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), modern hemşirelik kurucusu Florence Nightingale'in doğumunun 200'üncü yılı olması nedeniyle 2020 yılını 'Hemşire ve Ebe Yılı' ilan etmiştir. Bu kararın ardından tüm dünyayı etkisi altına alan, Dünya Sağlık Örgütü'nün “pandemi” kabul ettiği yeni tip coronavirüs salgında da, tarih boyu gerçekleşen tüm salgınlarda olduğu gibi, hemşirelik mesleğinin önemi, vazgeçilmezliği ve kaliteli eğitim, nitelikli donanım ve tecrübeli hemşirelerin önemi anlaşılmıştır.

14.08.2020 tarihinde Türk Toraks Derneği tarafından açıklanan basın bildirisinde de belirtildiği gibi sağlık çalışanlarında tükenmişlik yaşanmakta, istifalar ve emeklilik taleplerinde artışlar meydana gelmektedir. Aynı zamanda sağlık çalışanları iş ortamlarından kaynaklı Covid-19 tanısı alsalar dahi meslek hastalığı kabul edilmemektedir (Erişim c).

Hemşireler, komplikasyonların yoğun olduğu ve ya hayati tehlike altındaki, hastaneye yatışı gerçekleşen Covid-19 vakalarının tedavi, takip ve bakımlarından sorumlu oldukları için hastalar ile en fazla vakit geçiren profesyonel meslek üyeleridir. Hemşireler pandemi ile savaşta ön cephelerde mesleklerini icra etmişlerdir (Choi ve ark 2020; Jackson ve ark 2020; She ve ark 2020; Smith ve Cheung 2020). Yalnızca bakım, takip ve tedavi rolü ile değil eğitici ve danışmanlık rolleri ile de toplumun Covid-19 hakkında bilinçlenmesinde ve toplum sağlığının korunmasında da hemşireler büyük rol almıştır (Choi ve ark 2020; Smith ve ark 2020).

Mesleki güdülenmenin ve bireylerin sevdikleri işi yapmasının en önemli unsuru, kişinin çalışma ortamında güvenlik ihtiyaçlarını karşılayabilmesidir. Ancak Covid-19 salgını döneminde özellikle sağlık çalışanları için pek çok mesleki risk faktörü oluşmuştur (Choi ve ark 2020; Huang ve ark 2020; Yücel ve Görmez 2019). Covid-19 tanısı almış hasta ile temasta olan sağlık çalışanları ise hem kendileri enfekte olma hem de aile ve arkadaşları için taşıyıcı olarak bulaş sağlama olasılığı ile endişe duymaktadır. (Smith ve ark 2020).

2020 yılında Covid-19 hastalarına bakan hemşireler ile yapılmış bir çalışmada, %17.5 oranında profesyonel psikolojik destek aldığı, %33.6 oranda psikolojik destek kitapları okuduğu, %50.4 oranda sosyal mecralarda baş etme yöntemleri ile ilgili faaliyetlerde bulunulduğu ortaya konmuştur (Kang ve ark 2020).

Mesleki güdülenmenin bu denli engibeli olduğu koşullar altında sağlık çalışanları ile ilgili pandemi ve motivasyon çalışmaları halen daha devam etmektedir.

1.9.3. Sağlık Çalışanlarının Serbest Zaman Motivasyonları

Türkiye’deki güncel alanyazında sadece hemşireler üzerine yapılmış serbest zaman motivasyonu çalışması bulunmamaktadır. Yapılan çalışmalar sağlık çalışanları üzerinedir. Sağlık sisteminin %60’lık kısmını oluşturan hemşirelerin serbest zaman aktiviteleri ve serbest zaman motivasyonları oldukça önemlidir. Yoğun, riskli, fiziken ve zihnen yorucu olan hemşirelik mesleği üyelerinin serbest zamanlarında yeterince dinlenip, eğlenip yeniden iş ortamına dönüş için yeterli motivasyonu kazanmaları gerekmektedir.

2018 yılında Türken’nin “Kırıkkale’de Görev Yapan Sağlık Çalışanlarının Serbest Zaman Etkinliklerinde Sporun Yeri” çalışmasında sağlık çalışanlarının serbest zaman faaliyetlerini engelleyen durumların belirlenip önlenmesi ya da azaltılmasına yönelik eylem planları hazırlanmalı; serbest zaman faaliyetlerine katılım desteklenmeli gerekli imkanlar sağlanmalı, çalışma saatlerine göre faaliyetler planlanmalı; kurumlara spor kompleksleri kurulması önerilerinde bulunmuştur.

Sağlık çalışanların serbest zaman motivasyonu ile ilgili Aşkın A. (2019) tarafından yapılmış olan çalışmada hemşirelerin serbest zaman değerlendirmesi incelenmiştir. Hemşirelerin serbest zamanlarını en çok dinlenerek ve sosyal etkinliklere katılarak değerlendirdiği; en az ise kültürel, turistik ve sanatsal etkinliklere katıldıkları bulunmuştur. Aynı çalışmada serbest zaman süresini hiç yok olarak nitelendiren sağlık çalışanlarının, algılanan stres düzeyleri daha fazlayken; serbest zaman süresi 3-4 saat ve 7 saat üzeri olan sağlık çalışanlarının, psikolojik dayanıklılıklarının daha fazla olduğu; serbest zaman süresi 3-4 saatin üzerinde olan sağlık çalışanlarının, yaşam doyumunun daha fazla olduğu bulunmuştur.

Bakım, tedavi ve rehabilitasyon ve pek çok alanda hizmet vermekte olan hemşirelerin serbest zaman motivasyonlarının belirlenmesi, geliştirilmesi ve desteklenmesi sağlık sisteminin bel kemiği olan hemşirelerin stres düzeylerini indirmeye, vermiş olduğu hizmetin kalitesini ve verimini pozitif etkileri ile destekleme, bireysel yaşam doyumunu çoğaltma, psikolojik dayanıklılığın artırma açılarından oldukça büyük önem arz etmektedir.

Sağlık çalışanlarının çalışma şartları incelendiğinde, iş yükünün fazlalığı göze çarpmaktadır. Mesai saatlerinin düzensizliği ve uzun saatler boyu sürmesi iş yüküne ek olarak hemşireleri olumsuz etkilemektedir. Ayrıca sağlık çalışanları arası gelir düzensizliğinin olması, performans sistemlerinin ücrete adaletsiz dağılımı da stres faktörü olmaktadır. Stres faktörünün artması da psikolojik doyum ve yaşam kalitesini negatif etkilemektedir.

Farklı kurumlarda çalışan sağlık çalışanlarının, hem çalışma düzenleri hem de ücretleri değişiklik göstermektedir. Bu durum da sağlık çalışanları için motivasyon, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve stres düzeyleri farklılaşmaktadır (Öztürk 2002).

Tüm iş dünyasında olduğu gibi hastanelerde de mobbing oldukça büyük bir problemdir. Kişilerin maruz kaldığı mobbing çoğu zaman psikolojik travmalara neden olabilmektedir. Hemşirelerde de gerek ekip arkadaşları gerek yöneticileri tarafından mobbinge maruz bırakılması stresi artırır, psikolojik dayanıklılığı ve yaşam doyumunu azaltabilir. Kişisel farklılıklar nedeni ile (din, mezhep, cinsiyet vs.) çalışma ortamındaki olumsuz tavırlar da benzer olumsuzluklara neden olmaktadır. Ekip olmanın çok önemli olduğu sağlık sistemleri içinde bu tarz söylemlerin kesinlikle önüne geçilmesi gerekmektedir.

Çalışma şartları ve çalışma ortamının yeniden düzenlenmesi ve iyileştirilmesi, çalışan güvenliğinin artırılması, çalışanların yönetime katılması ve kendilerini ilgilendiren kararlarda etkili olabilmeleri de motivasyonu pozitif yönde etkileyebilir(Aslanadam 2011).

Tercih edilen serbest zaman aktivitelerinin, kurumların yapacağı araştırmalar ile belirlenmesi ve çalışanlara sağlanması ile serbest zaman motivasyon düzeyinin artması, çalışan stres düzeyinin azalması, iş verimi ve kalitesi, yaşam kalitesi ve psikolojik doyumunun artmasına neden olacaktır. Örneğin hastanelerde spor alanları, klasik müzik dinleti odaları, ocuk oyun alanları, kreş, restoran gibi ortamların kurulması çalışan motivasyon düzeyini olumlu etkileyebilir. Ayrıca serbest zaman etkinlikleri ve yararları, kurum içi eğitimler verilerek bilinçlendirme sağlanabilir. Kurumların şartlarına uygun serbest zaman faaliyetleri düzenlenebilir (Aba 2009).



2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada sağlık çalışanlarının rekreasyon bilgileri sorgulanacak, rekreatif eğilimleri belirlenecek ve rekreatif faaliyetleri katılım motivasyonları ve katılım engelleri ortaya konacaktır. Tüm bu bilgilere ulaşmak için araştırmanın amacına uygun olarak “nitel yöntem” kullanılacaktır. Günümüzde sağlık çalışanları ve rekreasyon ile alakalı daha detaylı bilgi edinmek ve nicel araştırmalarda var olan sınırlılıkları azaltılmak adına nitel araştırmalara daha fazla yönelinmektedir (Levent, 2009). Nitel araştırmalar; görüşmenin, gözlemin, doküman analizinin, öyküsel analiz, eleştirel ve etnografik çalışmaların vb. yöntemlerini içeren ve inceleyen, algıların olduğu gibi bütüncül bir şekilde sunulduğu araştırma süreci olarak tanımlanmaktadır (Patton 2002; Merriam 2009). Nitel araştırmalarda ön plana çıkan özellikler; doğal ortamlara duyarlılığı, araştırmacıların katılımcı rollerinin olması, yaklaşım olarak bütüncül bir yapıda olması, algıların net bir şekilde ortaya çıkarılmasının sağlanması, araştırmaların deseninde esnek ve tümevarımcı bir analiz yapısıdır (Yıldırım ve Şimşek 2013). Merriam (2009) nitel araştırmaların amacının bireylerin algıladığı gerçeği nasıl benimsedikleri ve inşa ettikleri üzerine odaklanması olduğunu belirtmiştir. Bu sebeple araştırmacılar, insanların kendi hayatlarını nasıl algıladıklarıyla, algılarını nasıl şekillendirdikleriyle ve tecrübelerini nasıl anlamlandırdıklarıyla ilgilenirler. Creswell (2009) nitel araştırmayı, bireylerin ya da grupların sosyal ya da beşeri bir problemi keşfetmek ya da anlamlandırmak adına kullandıkları araç olarak tanımlar. Bu bağlamda nitel olarak gerçekleştirilen araştırmaların paradigması; yoğun araştırmalar, olayların açıklanması ve anlamların yorumlanması olarak tanımlanırken, kullanılan metot ve teorilerde; nitel, etnografik, katılımcı gözlemi, fenomenolojik (olgusal), yapısalcı ve yorumlayıcı yaklaşımları da içeren çeşitli etiketlerin altında atıfta bulunulur (Dale 2009).

Araştırmada, Sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliğe katılım düzeylerinin ve etkinlik tercihlerinin belirlenmesi ile rekreatif sürece bireyleri motive eden ve kısıtlayan öğelerin belirlenmesi hedeflenmektedir.

Bu sebeple araştırma, nitel araştırmalarda kullanılan “fenomenoloji” desenine uygun olarak tasarlanmıştır. Fenomenoloji; araştırmacının belirli bir olguya yönelik algılarını, deneyimlerini ve tepkilerini ortaya koymayı amaçlayan nitel bir

desendir (Fraenkel ve ark 2012). Olgubilim (fenomenoloji) deseninde kullanılan veri kaynakları genellikle araştırılması beklenen olguyu tecrübe eden ve bu tecrübeyi nasıl anlamlandırdığıyla ilgilenilen kişiler veya gruplardır (Yıldırım ve Şimşek 2013). Fenomenoloji, kişilerin tecrübeleri ve çevremizdeki olayların bu tecrübeler ile ne şekilde algılandığının incelenmesidir. Aynı zamanda fenomenoloji, olgu ya da benliğin anlamı ve özünü araştırmaktadır (Sokolowski 2000). Fenomenoloji deseninde “Kişilerin bir olguya yönelik yaşantılarının onlar için anlamı, yapısı ve önemi nedir?” sorusuna cevap aranır. Burada kişilerin belirli olguları nasıl algıladığı, nasıl tarif ettiği, anlamlandırdığı, onunla ilgili ne hissettiği ve ondan nasıl bahsettiğini tanımlamak amaçlanmaktadır. Burada araştırılan; bir olgu, bir duygu, bir kurum, bir kültür veya bir program olabilir (Patton 2002). Fenomenoloji desenini kullanan araştırmacılar, araştırılan konuya katılımcılar gözünden bakarak anlamaya çaba gösterirler (Welman ve Kruger 2001). Patton (2002) olgubilim (fenomenoloji) deseninin diğer nitel desenlerden farklarını şu şekilde belirtmektedir:

- a) Öğrenilmesi beklenen durum; insanların deneyimleri ve bu deneyimlerin kendi sosyal hayatlarında nasıl yorumlandığıdır.
- b) Olguyu en uygun şekilde incelemek üzere farklı veri toplama yöntemleri kullanmayı gerektirmektedir.
- c) Kişilerin ortak tecrübelerine ilişkin temel olgularını ortaya koymak için çeşitli veri kaynaklarından alınan veriler analiz edilerek benzer anlamlar ortaya çıkarılmakta ve bunlar birbirleriyle ilişkilendirilmektedir.

2.2. Çalışma Grubu

Nitel araştırmalar, gerçeğin yaşantılar yolu ile nasıl algılandığı üzerine yoğunlaşmaktadır (Merriam 2009). Nitel araştırmalarda örneklemin belirlenmesi araştırmaların geçerlik ve güvenilirliği üzerinde etki yaratacağından dolayı oldukça önemlidir (Mertens 2014). Bu araştırmanın çalışma grubu nitel araştırma yöntemlerinde kullanılan “amaçlı örnekleme yöntemi” ile oluşturulmuştur. Amaçlı örnekleme yöntemi, nitel araştırma yöntemlerinde sıklıkla kullanılmaktadır. Bu yöntemde araştırma sorularını yanıtlayabilecek ve bilgi açısından dolgun kaynaklara (kişi, grup, olgu vs.) odaklanılmaktadır (Flick 2014). Bu araştırma fenomenoloji (olgubilim) deseninde yürütüldüğünden dolayı önemli olan katılımcıların çalışma kapsamındaki olguları deneyimlemeleridir (Creswell 1998). Bu sebeple araştırmanın

örnekleme, amaçlı örnekleme türlerinden “maksimum çeşitlilik örnekleme” yöntemi ile oluşturulacaktır. Maksimum çeşitlilik örnekleme yönteminde araştırılan olgu ve olaylar ile alakalı birçok farklılığı içeren ana temaların keşfedilmesi ve tanımlanması amaçlanır (Neuman 2014). Maksimum çeşitlilik örnekleme yönteminde bir olgunun açıklanmasında çeşitlilik arz eden tüm durumların incelenmesi amaçlanmaktadır (Patton 2002). Bu bağlamda deneyim çeşitliliği oluşturmak adına sağlık çalışanlarının meslek, medeni durum ve çalıştığı birim çeşitlilik alanı olarak belirlenmiştir.

Tablo 2.1. Katılımcı Profili

Katılımcı profili						
Katılımcı ID	Cinsiyet	Yaş	Görev	Mesleki Deneyim	Çalışma Birimi	
K1	Erkek	28	Hemşire	5 yıl	Genel Bakım	Yoğun
K2	Erkek	31	Hemşire	7 yıl	Kalp Cerrahisi	Damar Yoğun Bakım
K3	Kadın	26	Hemşire	1,5 yıl	Anestezi Reanimasyon	Yoğun Bakım
K4	Erkek	24	Hemşire	2 yıl	Kalp Cerrahisi	Damar Yoğun Bakım
K5	Kadın	25	Hemşire	4 yıl	Anestezi Reanimasyon	Yoğun Bakım
K6	Erkek	25	Hemşire	1,5 yıl	Kalp Cerrahisi	Damar Yoğun Bakım
K7	Kadın	28	Hemşire	6 yıl	Anestezi Reanimasyon	Yoğun Bakım
K8	Erkek	42	Uzman doktor	17 yıl	Anesteziyoloji ve Reanimasyon	
K9	Kadın	27	Asistan Doktor	3,5 yıl	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	
K10	Kadın	35	Uzman Doktor	9 yıl	Dahiliye	

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler araştırmacının geliştirdiği “yarı yapılandırılmış bireysel görüşme formları” ile toplanmıştır. Creswell (2009) nitel veri toplamayı; çalışmanın sınırlarını koymak, yapılandırılmamış veya yarı yapılandırılmış gözlem, görüşme, belge veya görsel materyaller yoluyla bilgi toplamak, ilaveten bilgilerin ses kaydı için protokol oluşturmak olarak sıralamıştır. Fenomenoloji (olgubilim) desende bireylerin kendi deneyimlerinin detaylı olarak incelenmesi için görüşmeler

en temel veri toplama aracı olarak görülmektedir (Fraenkel ve ark 2012). Merriam (2009) nitel çalışmalarda incelenen fenomenin anlaşılması için gerekli olan nitel verilerin toplanmasında “görüşme” yönteminin ana kaynak olduğunu belirtmiştir. Görüşme, ciddi bir amaç adına önceden belirlenen hedefler için yapılan, karşıdaki bireylere soru sorarak yanıtların alındığı bir etkileşim sürecidir. Bu tanım ile açıklanan süreç, iletişimin dinamik ve süregelen yapısını ifade etmektedir (Yıldırım ve Şimşek 2013). Punch’a (2005) göre ise nitel araştırmalardaki görüşmeler, insanların gerçekliğe ilişkin algılarını ve tanımlamalarını anlamak için kullanılan bir yol ve diğer insanları anlama adına en kuvvetli yöntemdir. Patton (2002), iyi bir görüşmenin sadece görüşme yapan kişinin düşüncelerine, duygularına, bilgisine ve tecrübesine dayanmadığını belirterek; görüşülen kişilerin sahip olduğu özelliklerin de görüşmeyi etkileyen unsurlar arasında olduğunu altını çizmiştir. Görüşmelerin bir amaç doğrultusunda planlanarak yapılması, görüşme tekniklerini sohbetten ayırarak, amaçlara uygun planlanan bir veri toplama süreci olarak tanımlar ve görüşmelerde kullanılmakta olan soru ve cevap yöntemleri de verileri toplamada, ilişki kurma ve verilere ulaşma yolları olarak adlandırılır (Yıldırım ve Şimşek 2013). Literatür incelendiğinde görüşme türlerinin; yapılandırılmış görüşmeler, yarı yapılandırılmış görüşmeler ve yapılandırılmamış görüşmeler olarak çeşitlendiği görülmektedir (Karasar 2002). Yapılandırılmış görüşmelerde soruların ifadelendirilmesi ve sıralanması önceden belirlenmiştir ve değiştirilmemektedir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde sorular, görüşme sürecindeki koşullara göre esnek şekilde kullanılabilir. Yapılandırılmamış görüşmelerde ise açık uçlu sorular kullanılarak, görüşmeci ve görüşülen birey arasındaki iletişime dayalı olarak tamamen esnek bir süreç izlenmektedir (Merriam 2009). Görüşme yönteminde veri toplamada en yaygın olanının, keşfedilmek istenen konu ve bununla ilgili bir dizi sorudan oluşan “yarı yapılandırılmış görüşmeler” olduğu vurgulanmaktadır. Bu görüşme türünde araştırmacılar görüşme için soruları önceden hazır hale getirir. Fakat görüşme esnasında araştırma yapılan bireylere kısmi olarak esneklik sağlamak adına hazırlanan soruların yeniden düzenlenmesi ve tartışılmasına olanak verilir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, araştırma yapılan bireylerin de araştırma üzerinde etkileri olabilir (Ekiz 2003). Bu araştırmada verilerin toplanması süreçlerinde araştırmacının geliştirdiği “yarı yapılandırılmış bireysel görüşme formları” ve “demografik bilgi formları” kullanılacaktır. Görüşme formları geliştirilirken ilgili literatür incelenecek ve pilot görüşme soruları oluşturulacaktır. Bu sorular sağlık

alanında ve rekreasyon alanında dört uzman akademisyene ve ölçme ve değerlendirme alanında bir uzman akademisyene anlaşılabilirlik ve kapsam açısından değerlendirilmek üzere sunulmuştur. Daha sonra bu pilot görüşme soruları maksimum çeşitlilik örnekleme ile belirlenen akademisyen ve sağlık çalışanı ile denenmiştir alınan dönütler neticesinde görüşme formuna son şekli verilmiştir. Bu neticede elde edilen görüşme formu oluşacaktır. Son olarak katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılacaktır.



3. BULGULAR

Bulgular, katılımcıların “rekreasyon kavramına yönelik algısı, sağlık çalışanları için önemi, güdüleyiciler, kısıtlayıcılar ve beklentileri” ile ilgili görüşleri alt problemler altında sunulacak ve tartışılacaktır. Bu problemler;

- Katılımcıların, rekreasyonu tanımlamaları,
- Sağlık çalışanlarının rekreasyona yönelik güdüleyicileri ve algıladıkları kısıtlayıcıları,
- Sağlık çalışanlarının kurumsal ve bireysel beklentileri başlıklarında değerlendirilmiştir.



Şekil 3.1. Çalışma Sürecinde Elde Edilen Kelime Bulutu

Tablo 3.1. Katılımcıların Rekreasyon Algısı Temasına Verdikleri Cevapların Kod Dağılımlar

Kod Sistemi	k1	k2	k3	k4	k5	k6	k7	k8	k9	k10	TOPLAM
Rekreasyon Algısı											0
Önem											15
Anlam											10
TOPLAM	2	3	3	2	2	2	4	3	3	1	25

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının rekreasyonun metaforik ve kavramsal olarak nasıl tanımladıkları sorusuna cevapları “Rekreasyon Algısı” temasında bulunan iki kod altında toplanmıştır. Rekreasyon algısına yönelik ifade ettikleri kodlar “Anlam” ve “Önem” olarak adlandırılmıştır. Katılımcıların rekreasyon algısına ilişkin en sık dile getirilen temalardaki görüşlerini aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir.

Katılımcıların “Rekreasyonu Algısı” Temasında “Önem” Koduna Ait Cevaplar

"Serbest zaman aktiviteleri esnasında mutlu oluyorum. Kendime ait bir zaman diliminin olması her anlamda tatmin edici. Bir zorunluluk durumu içermiyor bu yüzden kendimi daha özgür hissettiriyor." (K2)

"Sağlık çalışanları insan sağlığı üzerinde birinci etki eden meslek grubu olduğu için önce kendisinin hem bedensel hem mental olarak sağlıklı olması gerekir. Rekreatif faaliyetler içinde bulunmayan bir sağlık çalışanının sağlıklı olması mümkün değil. Sağlıklı olmayan bir sağlık çalışanının hasta bir insanı sağlığına kavuşturması çok güç olacaktır." (K2)

"İnsanların sadece çalışmak için yaşadığını düşündüğü bu dönemde yaşıyoruz. Ev-iş, iş-ev. Bunların arasında rekreasyon varlığı hayatı yaşanabilir kılıyor. Rekreasyon insan hayatında çok önemli ancak bence insanlar buna zaman ayırmıyor. Özellikle sağlık çalışanları şu dönemde hiç vakit ayırmıyor. Nöbetten çık eve gel yat, sabah kalk tekrar işe git. Bu döngüde yaşıyoruz. Aslında o arada bir yerde rekreasyona zaman ayırdığımızda hayat daha anlamlı oluyor. Daha güzel ilerliyor. Bizim için de daha güzel oluyor ancak pandemiden dolayı ve çalışma saatlerimizden kaynaklı zaman ayırmıyoruz. Çalışma saatlerimiz pandemiden dolayı iyice karışık bir hal aldı. Pandemiden önce bir nebze daha rahattı." (K3)

"Bir şekilde kendimize zaman ayırdığımızda işe daha mutlu gidebiliriz. Hem kendimiz mutlu oluruz hem de karşımızdaki hastalara karşı daha faydalı olabiliriz. Onlarla da bazen gergin anlar olabiliyor. Karşılıklı gerginlikler yaşanabiliyor. Hastalar zaten gergin ve huzursuz oluyor. Sorunları olduğu için zaten hastanedeler, gergin ve endişeliler. Çalıştığım birimde hastaların yüksek hayati riskleri var. Onları

rahatlatmamız gerekiyor. Konuşmamız gerekiyor. Bazen çok yoğun olduğumuzda konuşmakta bile zorluk çekebiliyorum. Bunun sebebi kendimi iyi hissetmiyorum ki başkasına yardımcı olabileyim. İletişim problemleri yaşanabiliyor bu sebeple. Çok sık çalıştığımızda yeter artık diyerek işi gidiyorum. Sabahları yataktan lanet ederek kalkmak istemiyorum, işimi seviyorum ama bir yerden sonra yeterli dinlenme ve eğlenme sağlanmadığı için işe hazır hissetmiyorum kendimi. Sağlık çalışanları hayatlarına rekreasyonu katsa bu problemin büyük bir kısmı ortadan kalkar. Birçoğumuz dinlenmeden, gergin geliyoruz işe. Üst üste geldiğimiz zaman kendimize zaman ayırmıyoruz. Sürekli hastanede oluyoruz ve sürekli hastanede bişeyler yaparken buluyoruz kendimizi. Bu pandemi döneminde iyice şartlar zor, bulaş riski çok yüksek, aileme taşıyıcı olacak mıyım düşüncesi çok yoğun, kendi hayatımızı riske atıyoruz." (K3)

"Özellikle iş, hayat vs. gibi pek çok zorunluluk arasında rahatlamamızı ve streslerden uzaklaşmamızı sağlar. Bu açılardan çok önemli olduğunu düşünüyorum." (K4)

"Bence en değerlisi motive şekilde işe gitmemize olanak sağlar. Eğer yeterince rekreasyona katılım sağarsak iş motivasyonumuz da artar. Hem kendimiz için motive olduğumuz için iyi olur hem de iş performansında artış olur diye düşünüyorum. Pek çok özel şirket çalışanlarının motivasyonunu fazlaca önemsiyor. Bizde çok böyle bir şey yok." (K4)

"Şöyle toparlayalım serbest zamanda yapılanlar olarak bakınca insan pek çok açıdan tatmin oluyor. Ben açıkçası boş zamanda yapılan bir şey olarak görmüyorum rekreasyonu çünkü ondan ihtiyaçlar işin içine giriyor bir şekilde. Zaman doldurma oluyor yine. Fakat serbest zamanda olunca insana bedenen, sağlık açısından, düşünce açısından, manevi açıdan çok güzel şeyler katıyor. Düşünce yapısını da gerçekten değiştirdiğini düşünüyorum. Sağlık dışında doyuma ulaştırıyor." (K5)

"Bence insanı çok rahatlatıyor. Nefes aldığımız her an yaşamıyoruz maalesef. Ben bir etkinliğin içinde olduğumda nefes aldığımı hissediyorum. Yaşamak, hayatta olmak güzel bir hal alıyor. Bununla beraber yaptığım şey eğer sevdiklerimle beraberse değeri daha da artıyor. İnsan hayatı ne kadar uzun görünse de çok kısa. Sevdiklerimize zaman ayırmalıyız. Gündelik koşuşturmacanın içinden çıkıp

sevdiklerime ayırdığım zamanlar bana çok iyi geliyor. Farklı kişilerle tanışma sohbet etme fırsatı da bence beni çok geliştiriyor. Herkesin hayat tecrübesi çok farklı bunlardan faydalanmaya çalışıyorum. Tanıştığım, sohbet ettiğim herkesten bir şeyler öğreniyorum. Bu yüzden arkadaşlarımla arkadaşlarıyla görüşmek gibi pek çok şeyin içinde olmaktan hoşlanıyorum. Arkadaş çevrem de benim gibi sağlıkçı. Bu yüzden arkadaşlarımla nöbetlerimiz çok sık denk gelmiyor. Bu da geçirebileceğimiz zamanları çok kısıtlıyor." (K6)

"Çok yoğun bir tempoda çalışmaktayız rekreasyon bir sağlık çalışanı için olmazsa olmazlarından. Çünkü ben iyi olursam karşımdaki insanı da iyi edebilirim. Ben kötü olursam, yıpranmış ve tükenmiş olursam eğer yoğun bakımda yatan hastama ne bakım verebilirim ne de psikolojik destekte bulunabilirim. Ben iyi olmalıyım ki insanların iyileşmelerine yardımcı olayım. Bir hastanın tüm fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak zorunda kalırken, diğer hasta için sadece psikolojik destek vermek durumunda olabiliyoruz. Bireysel bakım bunu gerektiriyor. Bizim birimde bunu çok net yaşıyoruz. Ben kendim yorgunluktan ölürken, hastamın postop ölüm korkusunu yenmesine yardımcı olamam." (K6)

"Yaşamdan doyum almak keyif almak noktasında rekreasyon çok mühim. Kişilerin enerjileri, motivasyonları, doyumları artıyor sonuçta. Ben rekreasyon faaliyetlerinden sonra nefes aldığımı yaşadığımı hissediyorum. Zorunlu olmadan, özgürce ve keyifle katılıyorum. Yaşamın dolu dolu geçmesi demek benim için." (K7)

"Tüm bireyler için rekreasyon çok önemli. Sağlık çalışanları hizmet verirken öncelikle kendileri iyi olmalı ki karşısındaki bireye faydalı olabilsin. Pek çok haber okumuşsunuzdur. Ameliyatta tansiyonu düşen doktor ayağına serum bağlatıp ameliyatı bitirdi gibi. Bu durum bize çok basit bir şey gösteriyor aslında. Sen iyi olacaksın ki karşındakine faydalı olabil. Rekreasyon kişilerin ruhlarını iyileştiriyor, tazelenmiş ve dinç hissetmeye sebep oluyor. Bu durumdaki bir kişinin verimliliği daha fazla olur. Bir de fiziksel boyutu var. Ben 24 saat boyunca yoğun bakımda iki ya da üç kişinin hayatından birinci derecede sorumluyum. Hastalarımla yeri geldiğinde iki saatte bir pozisyon veriyorum yeri geldiğinde onları mobilize ediyorum. 45 kiloyum ve fiziksel gücüm yerinde olmazsa ne hastaları çevirebilirim ne de ayağa kaldırabilirim. 45 dk boyunca bir insanın göğüs kafesi üzerine baskı

uygulamak, dönüşümlü olsa bile, bir kol kası gerektiriyor. Yani sadece psikolojik olarak değil fiziksel olarak da etkinliklere düzenli katılmak sağlık çalışanlarının verim ve motivasyonunu arttıracığını düşünüyorum" (K7)

"Rekreasyonun önce insan, sonra toplum sağlığı ve başarısı için gerekli diye düşünüyorum" (K8)

"Rekreasyon Bilinci dünyanın en gerekli şeylerinden kesinlikle. Çünkü insanların zamanını planlı ve verimli geçirmesi çok değerli bununla ilgili bir kavram ve uğraş olması çok önemli. İyi bir birey, iyi bir hekim ve iyi bir müslüman olmak için zamanın değerini bilip onu planlı yaşamak başka şeylerden kalan zamanını faydalı geçirmek insan yaşamı üzerinde çok etkili kesinlikle." (K9)

"İnsan ömrüne baktığımızda ortalama yaşam süremizin çok az bir kısmını kendi isteğimiz ve planlarımıza ayırabiliyoruz maalesef, bu açıdan baktığımızda rekreasyonun önemi çok net belli oluyor bence. İnsanların bu küçük zaman diliminde yaşadığı anlar geri kalan kısımdaki yaşantısı üzerine direkt etkili, o yüzden rekreatif faaliyetler insan yaşamının vazgeçilmezi olmalı." (K9)

Katılımcıların, “Rekreasyonu Algısı” Temasında “Anlam” Koduna Ait Cevaplar

"Boş zamanları, iş dışındaki zamanları nasıl değerlendirdiğinle alakalı. Evde, okulda ya da her ne yapıyorsan diğer zamanlar yani." (K1)

"Serbest zamanlarda kendin için ayırdığın vakit. Az önce dediğin gibi mesela kitap okuyorsun bunu kendin için ve zevk olarak yapıyorsun bu boş zamanının altında yapmış olduğun bir aktivite oluyor. Yani serbest zaman kendimize ayırdığımız özgür zamanı ifade etmekte." (K1)

"Rekreasyonun serbest zamanlarda kişinin yaptığı tüm faaliyetler olduğunu biliyorum. Çalışma saatleri ve fizyolojik ihtiyaçların karşılandığı zamanlar dışında kalan zaman dilimine boş zaman olarak biliyorum." (K2)

"Boş zamanlarımız kendimize ayırdığımız zamanlardır. Fiziksel ve ruhsal olarak kendimizi dinlendirdiğimiz, uyumak ve çalışmak için harcadığımız zamanın dışında kalan zamandır. Serbest zaman, sadece kendimize ayırdığımız, huzurlu, mutlu hissetmek için, kendimiz için yaptığımız şeylere ayırdığımız zamandır." (K3)

"boş zamanda yaptıklarımızla serbest zamanda yaptıklarımız arasında bir takım farklılıklar olabilir. Boş zamanı değerlendirmek için illaki bir takım şeyler bulmaya çalışırsın ama serbest zamanda istediklerini yaparsın gibi bir algı geliyor." (K5)

"Kendimize ayırdığımız vakit, mutlu olabilecek şeyler yapabildiğimiz vakit olarak tanımlayabilirim serbest zamanı, boş zaman ise iş ve fizyolojik ihtiyaçlar için ayırdığımız vaktin dışında kalan zaman. Yani serbest zaman, boş zamanın alt kümesi diyebilirim. Rekreasyonsa serbest zamanların değerlendirilmesi bilimi. Boş zamanlarımızı etkin kullanabilmek ve aktivitelere katılmakla alakalı." (K7)

"Rekreasyon kişilerin hayatlarından zevk almasını, günlük rutinin dışında yeterli hissetmesini ve mutlu olmasını destekleyen bir alan. Kişilerin mutluluk ve motivasyonunu arttırdığı için yaşamsal doyumu arttığını düşünüyorum. Hayattan keyif almak çok önemli." (K7)

"Rekreasyon tanımını tam bilmiyorum ama yeniden şekillenmek gibi bir anlamı olmalı ya da tekrar eski haline dönebilme yetisi de olabilir. Boş zaman tamamıyla sana ait olan istediğini yapabildiğin zaman dilimi, serbest zaman ise belli kurallar çerçevesinde serbestçe hareket edebildiğin zaman dilimi anlamında olabilir." (K8)

"Serbest zamanı kendimce planlayıp ona göre değerlendirdiğim zaman, boş zamanı ise hiçbir şeye vakit ayıramadığım zaman olarak tanımlayabilirim." (K9)

"Rekreasyonun değerli olduğunu düşünüyorum. Bizim zamanımızda Besyodan seçmeli alabiliyorduk. Ancak şimdilerde anlamının farklı olduğunu öğrendim. Aslında zamanımızı nasıl değerlendirdiğimiz bizi tanımlayan şeylerden biri." (K10)

Tablo 3.2. Katılımcıların “Katılım Çeşidi” Temasına Verdikleri Cevapların Kod Dağılımlar

Kod Sistemi	k1	k2	k3	k4	k5	k6	k7	k8	k9	k10	TOPLAM
✓ Katılım Çeşidi											0
Bireysel	■		■	■	■	■	■		■	■	8
Sosyal		■				■		■			4
Σ TOPLAM	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12

Tablo 3.2. incelendiğinde araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının katılım sağladıkları rekreatif etkinlik çeşidi sorusuna cevapları “Katılım Çeşidi” teması altında toplanan iki kod altında toplanmıştır. Rekreasyon algısına yönelik ifade ettikleri kodlar “Sosyal” ve “Bireysel” olarak adlandırılmıştır. Katılımcıların tercih ettikleri etkinlik türlerine ilişkin en sık dile getirilen temalardaki görüşlerini aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir.

Katılımcıların, “Katılım Çeşidi” Temasında “Sosyal” Koduna Ait Cevaplar

"Serbest zamanlarımda arkadaşlarım ile vakit geçirip yeşil alanlarda temiz havanın tadını çıkarıyorum. Çeşitli eğlence mekanlarında vakit geçiyorum. Eşim ile video oyunları oynuyorum." (K2)

"Aylık çalışma listeme ve eşimin çalışma listesine göre planlarım. Eğer çalışma günüm eşimden farklı ise arkadaşlarımla bir planlama yaparım. Grupça yapılan aktiviteler beni daha çok mutlu ettiği için daha çok böyle faaliyetler için planlamalar yapıyorum." (K2)

"Çalıştığımız bölüm (kvc yoğun bakım) kaynaklı çok fazla boş zamanım olmuyor. Ancak fırsat buldukça aktivite planlamayı ve katılmayı seviyorum. Hem kim sevmez ki? İşte çok bunalıyoruz. Pek çok zaman omuz omuza çalıştığım yakın arkadaşım ile aynı nöbeti tutarken nasılsın, ne yaptın diye sormaya fırsat bile bulamıyorum. Serbest zamanlarımızı yakın arkadaşlarla değerlendirmek benim en sevdiğim etkinliktir sanırım." (K6)

"Boş zamanlarımda ailemle ilgileniyorum, ev işleri yorucu olsa bile onun hazzı başka oluyor. Arkadaşlarımla zaman geçiriyorum. Kendime göre egzersiz anlamında faaliyet yapıyorum. Tamamen yalnız kaldığım zaman dilimlerinde (geç saatler) ise akademik çalışmalarla ilgileniyorum." (K8)

Katılımcıların “Katılım Çeşidi” Temasında “Bireysel” Koduna Ait Cevaplar

"Bitkilerim var evde. 26 27 kadar bitkim var evde onlarla uğraşıyorum. Onlara bakıyorum. Bitkilerimle çok ilgilenen biriyim. Baya kendime hobi edindim son 2 yıldır. Biraz da baba mesleği olduğundandır ki ilgimi çekiyor. Onun dışında okuduğum kitaplardan araştırmam gereken şeyler oluyor ya da izlemem gereken şeyler oluyor onları izliyorum. Youtube üzerinde çok güzel şeyler var." (K1)

"Sağlık çalışanı olduğum için genel olarak çalışıyorum. Haftanın çoğunluğunda hastanedeyim. Yorgun olmadığım zamanlarda dışarı çıkabiliyorsam çıkıyorum. Evde olduğum zamanlarda kitap okuma, dizi, film izleme ve yemek yapmayı seviyorum." (K3)

"Fotoğraf çekmek, kitap okumak, spor yapmak en sık yaptığım şeyler. Genelde serbest zamanlarımı bu şekilde geçiriyorum." (K4)

"Şu an yine spora gidiyorum aralıklı olarak tabi eskisi kadar olmasa da. Yürüyüş yapmayı çok severim günde 25 km yürümüşlüğümdür. O kadar da severim aslında. Daha çok evde zaman geçirmemiz gerektiği için şu zamanda biraz daha evde yapılabilecek aktiviteler. Daha çok film falan izlemeyi tercih ediyorum. Kitap okumayla aram pek çok çabaladım ama olmadı. O yüzden daha çok film izlemek, dizi izlemek. Öbür türlü spor anlamında gidiyorum ama araları açıldı. İl dışı seyahatlere de seyrek de olsa gidiyorum yine yolculuğu da seviyorum." (K5)

"Daha çok sanatsal alanda değerlendirmeye çalışıyorum. İstanbul'un en sevdiğim özelliği sanırım sanatın içinde yaşayan bir şehir olması. Türkiye'de nerede olursanız olun kültürel ve sanatsal faaliyetleri kaçırma ihtimaliniz vardır ama burada eğer fırsatınız varsa kesinlikle kaçırmamalısınız bence. Müze ziyaretlerinden tutun konserlere kadar her şey bu şehirde istemediğiniz kadar çok. Sıkıntı zaman bulabilmek. Nöbetlerimiz bu kadar çok olmasa ya da nöbetten çıktığımızda oturduğumuz koltuktan kalkacak halimiz kalabilmiş olsa çok daha fazla kendimi geliştirip bu etkinliklere katılmak isterdim. İstanbul'da bir yolda yürürken bile tarihi bir yere denk gelme ihtimaliniz var. Bu tarihi koruyabilmek de çok önemli. İnsanlar bu muhteşem tarihi bilip sahip çıkmalı bence. Tarihi binalar, camiler, kiliseler,

medreseler, külliyyeler, konaklar o kadar fazla ki keşke hepsini görme hepsini bilme ve aklımda tutma imkanım olsa." (K6)

"Günlük hayatta serbest zamanlarımın çoğunu oyun oynayarak, kitap okuyarak geçiriyorum. Pandemi öncesinde seyahat etmeyi özellikle yeni şehirler görmeyi kültür ve gastronomi turu yapmayı çok severdim şimdi yürüyüş yaptığımız günler hayatımızda bir yenilik oldu diye sevinir olduk. Sporu hayatıma katmak için spor salonuna kaydolmuştum bir ay gibi kısa bir sürede hem sporu alışkanlık haline getirmeyi hem de sağlıklı bir hayat yaşamayı başarmaya başlamıştım. Pandeminin patlak vermesiyle ne salon kaldı ne spor. Şimdilerde yeni bir şey yapıp online platease başlamak niyetindeyim ama bunun için motive olabilmek benim için biraz zaman alabilir." (K7)

"Rutin bir yaşıntım olmuyor genelde, serbest zamanlarımı kimi zaman televizyondan film ve belgesel izleyerek geçiririm. Yeni yemek tarifleri öğrenip onları yaparım bazen. Çok yoğun bir dönemden geçiyorsam doğa yürüyüşleri veya sahilde yürüyüş yaparım." (K9)

"Mesleğin yoğunluğu ve tabii ki çoğu yakın arkadaşım ile aynı ilde yaşamamam sebebiyle bireysel egzersiz veya aktiviteler ile ilgileniyorum. Pandemi öncesinde örneğin pilates dersine kayıt olduysanız sosyal bir gruba da dahil oluyordunuz. Ancak şimdi online ders alıyorum. Bir etkileşim olmadığı için o etkinliklerde bireysel hal aldı." (K10)

Tablo 3.3. Katılımcıların “Güdüleyiciler” Temasına Verdikleri Cevapların Kod Dağılımları

Kod Sistemi	k1	k2	k3	k4	k5	k6	k7	k8	k9	k10	TOPLAM
▼ Güdüleyiciler											0
Kişisel Gelişim	■	■			■	■	■		■		9
Dinlenme			■	■	■	■	■	■	■	■	8
Eğlenme			■	■			■				4
Σ TOPLAM	1	1	2	3	2	3	3	1	4	1	21

Tablo 3.3. incelendiğinde araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılmaya neyin güdülediği sorusuna cevapları “güdüleyiciler” teması altında toplanan üç kod altında toplanmıştır. Rekreasyon güdülerine yönelik ifade ettikleri kodlar “Kişisel Gelişim”, “Eğlenme” ve “Dinlenme” olarak adlandırılmıştır.

Katılımcıların motivasyon kaynaklarına ilişkin en sık dile getirilen temalardaki görüşlerini aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir.

Katılımcıların “Güdüleyiciler” Temasında “Kişisel Gelişim” Koduna Ait Cevaplar

"Beni tatmin ediyor ve mutlu hissettiriyor. Çünkü yapmış olduğum şeylerden tamamen keyif alan bir insanım. Keyif aldığım için yapıyorum. Bunun için de aktivitelerin devamını getirebiliyorum. Bir de sürecin olumsuz etkileri de var elbette bu beni çok üzüyor. Yine de artı noktası bu sürecin evde oturup, pek evde oturabilen bir insan olmadığım için, yapmam gereken şeyleri yapamıyordum. Bu süreç bana bunu tanıdı. O yüzden bazı şeylerden çok da şikâyet etmiyorum. Süreci elimden geldiğince iyi değerlendirmeye çalışıyorum. Zamanını çok da boşa harcamayı seven bir adam değilim. O yüzden sabah kalkarım hemen kahvaltı yapmayı sevmem. İki saat kitap okur öyle kahvaltı ederim, zamanımı boşa geçirmek istemiyorum. Olabildiğince bir gün içinde yarım saati bile değerlendirmeye çalışırım." (K1)

"Serbest zaman etkinlikleri benim hem bedensel ve ruhsal durumuma pozitif yönde etki etmeli diye düşünüyorum. Bu etkinlikler üstümde bir baskı ve stres oluşturmamalı ve bana özgür hissettirmeli. Bir birey olarak toplum içinde var olduğumu hissetmek ve sosyal bir varlık olduğum için katılım sağlıyorum." (K2)

"mesela spora giderken kendim için bir şey yaptığım için, hem vücudum hem sağlığım için açıkçası daha faydalı geliyor. Bir ara enerji ve nefes terapisine katılmışım. Bunlarda çok farklı şeyler hissettim açıkçası. Hepsi benim için farklı deneyimler oldu. Bir şeyler de kattı. Hem eğlenceli vakit geçiriyorum hem tatmin oluyorum bunlarla. Gezilerde de şöyle yeni yerler görmeyi seviyorum. Bazen turlarla da katıldım. Daha çok farklı kültürler görmek güzel oluyor. Farklı insanlarla aynı ortamda bulunuyorsun, farklı görüşler ediniyorsun. Aslında bir yönde de düşünce yapım etkileniyor. Bedenen ve ruhen tatmin oluyorum bu etkinliklerde." (K5)

"Katıldığım etkinliklerin az bile olsa bana bir şey katmasını isterim. Bir arkadaşımın otururken de bir şehir gezerken de bana ne kazandırdığı benim için önemlidir. Gelişim odaklı biriyim. Fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak kendimi iyi hissettiğim için

etkinliklere katılıyorum. Sonuç olarak da bunu hissedebiliyorsam bu etkinliği tekrarlamaya çalışıyorum." (K6)

"Zamanın verimli geçtiği, kendime bir şeyler katabildiğim etkinliklerden daha çok motive oluyorum. Gelişim odaklı olduğumu söylemişim bunlar beni etkinlikleri gerçekleştirmek ve etkinliklere tekrar katılmak için motive ediyor. Örnek olarak sahilde yürüyüş yapmayı verebilirim. Yürüyüş yapmak hem psikolojik olarak beni rahatlatıyor hem arkadaşlarımla yapabiliyorum hem bu sırada arkadaşlarımla sohbet edebiliyorum hem de fiziksel sağlığımı koruyabiliyorum." (K6)

"Ben yaşadığımı hissetmek için katılım sağlıyorum. Beklentim de var olduğumu, yaşadığımı hissetmek. Maslow'a göre ben fizyolojik ihtiyaçlarımın ötesine geçemem yoksa. Oysa bir aktivitede hem estetik hem sosyal pe çok ihtiyacımı karşılayabiliyorum. Yeni kişiler tanıyıp yeni yerler görmek imkanım olduğu dönemlerde kendimi gerçekleştirdiğimi hissediyordum. Evrende yer kaplamaktan başka bir şey yapmış oluyorum. Kendimi mutlu etmiş oluyorum." (K7)

"Gençlik çalışmalarında da aktif rol alırım gençlere vakit ayırmayı onlara tecrübelerimi aktarmayı çok severim ve bu tarz etkinlikleri bizzat düzenlemeye bayılırım. Gençlerin bu tarz etkinlikler sonrası geri dönüşleri ise beni hem günlük hayatımda hem de iş hayatımda çok fazla motive eder." (K9)

"Kendimi iyi hissedeceğimi düşünürsem katılımım. Kasıntı bir ortam olmamalı. Bana katkı sunmalı. Beni hataya sürüklememeli. Yenilikçi olmasını belerim daha önce yaşamadığım bir deneyim sunması katılım isteğimi artırır." (K9)

"Bu faaliyetlerin bana katacağı şeyleri düşünmek beni motive ediyor oradaki kazanımlar beni motive eder, aynı şekilde benim çevremdekilere katacağım şeyler beni motive eder. O serbest zamanın planlayıcısı bensem kendim oluşturduğum bir aktiviteyi gerçekleştirmek başlı başına bir motivasyon kaynağı. İş ve günlük yaşantıma yapacağı katkıyı da sayabilirim." (K9)

Katılımcıların “Güdüleyiciler” Temasında “Eğlenme” Koduna Ait Cevaplar

"Kendim yaptığım zaman da çok mutlu oluyorum ama toplu bir şekilde sevdiklerimle yapmak beni daha çok motive ediyor. Sosyalleşiyorum. Bir şeyler paylaşabiliyorum." (K3)

"Bana iyi gelen aktiviteler yaparım. Bunların tamamını mutlu olduğum ölçüde yapmaya devam ederim." (K4)

"Bu yoğunluk ve stres içerisinde kurtulmak benim için çok önemli. Rekreasyona motive olmamı sağlayan en önemli şeyse eğlence. Stresten, yorgunluktan kurtulup keyif aldığım şeyleri yapmak beni rahatlatıyor. Bu açıdan eğlence benim için çok değerli oluyor." (K4)

"Benim motivasyon kaynağım kesinlikle yaşadığımı hissedebilmek. Mesleki olarak tatmin olmakla kendim için bir şey yapmak aynı şey değil. Mesleğim beni tatmin ediyor. İnsanlara faydalı olmak beni mutlu ediyor. Ancak bunların hiç biri beni özgür, yenilenmiş ve hevesli hissettirmiyor. Yeni bir kitabın kapağını heyecanla açmayı ya da nöbetten çıkıp 12 saat yol gidip yeni bir şehir görmenin verdiği heyecanı örnek olarak verebilirim. Oradaki, heyecanlı tatminkar ve özgür beni çok seviyorum." (K7)

Katılımcıların “Güdüleyiciler” Temasında “Dinlenme” Koduna Ait Cevaplar

"Mutlu hissediyorum. Eve geldiğimde rahatlamış hissediyorum. Huzurlu ve mutlu oluyorum. Keyfim yerinde oluyor. Yaptığım işten daha çok zevk alıyorum. Ruhen ve bedenen daha dinlenmiş hissediyorum. Yaptığım aktivitede yorulsam bile daha çok rahatlamış hissediyorum çünkü bütün stresimi atmış oluyorum." (K3)

"Rekreasyon gerekli ayrıca bizler gibi yoğun iş temposu olan kişiler için çok daha önemli diye düşünüyorum. Rekreasyon bizim için yenileyici ve rahatlatıcı etkilerini kendimde görüyorum ve bu yüzden aktivitelerimi iş zamanıma göre ayarlamaya çalışıyorum." (K4)

"Aslında bir yönde de düşünce yapım etkileniyor. Bedenen ve ruhen tatmin oluyorum bu etkinliklerde." (K5)

"Yaşamın güzel olduğunu hissettiriyor o an hiç bitmese duygusunu yaşıyorum. İşte olduğumda geçmeyen zaman, bitmeyen nöbetlerin aksine kendim için yaptığım keyifli şeyler hemen tükeniyor. Hayattan keyif aldığım zamanlar genelde bu zamanlar oluyor. Kendim için bir şeyler yapabiliyorum. Yaşam enerjim fulleniyor." (K6)

"Boş zamanlarımı serbest zamana çevirebilmek ve bir aktiviteye katılmak benim için deşarj olmak demek. İşin yorgunluğu, stresi, sorumluluğunun dışında fiziksel bir şey yapabilmekse bana sağlıklı hissettiriyor. Kendimi yeterli ve motive hissediyorum. Yaşam enerjisiyle doluyorum diyebilirim. İşin tükenmişliği de geçiyor sonrasında işe gittiğimde psikolojik ve fiziksel olarak daha verimli oluyorum." (K7)

"Mesai saatleri içinde nefes alma, rahatlama hissettiriyor. Mesai saatleri dışında ise huzur." (K8)

"Doğada zaman geçirdiğim de kendimi kuş gibi hafiflemiş hissediyorum, doğanın insan zihninin açtığını düşünüyorum. Spor faaliyetleri özgüvenimi artırır, yaşam kalitemi yükseltir iş performansım üzerine olumlu etki yapar. İnsanlarla vakit geçirmek onların düşüncelerini dinlemek daha sevgi dolu hissettiriyor." (K9)

"Mesleğimiz çok stresli. Hep bir sıkıntısı olan insan sizi buluyor neticede. Birazda vicdan ve duyarlılığınız yüksek ise sürekli zihinsel olarak "ne yapabilirim", "elimden başka ne gelir" diye sorguluyorsunuz bu da ciddi bir zihinsel yorgunluk. Dolayısıyla ben boş zamanlarımda bir aktiviteye katılacaksam beni dinlendirmeli diye düşünüyorum. Çünkü mesleğimizde, aile yaşantımızda veya sosyal yaşantımda da başarılı olmam için deşarj olamam lazım." (K10)

Tablo 3.4. Katılımcıların “Kısıtlayıcılar” Temasına Verdikleri Cevapların Kod Dağılımları

Kod Sistemi	k1	k2	k3	k4	k5	k6	k7	k8	k9	k10	TOPLAM
▼ Kısıtlayıcılar											0
Zaman		■	■	■	■	■	■		■		11
Yorgunluk		■	■	■	■	■	■	■			12
Ekonomik				■		■					4
Yapısal			■					■		■	3
Σ TOPLAM	0	3	6	4	4	6	3	2	1	1	30

Tablo 3.4. incelendiğinde araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliğe katılımda nelerin engel oluşturduğu sorusuna cevapları “Rekreasyon Algısı” teması altında toplanan dört kod altında toplanmıştır. Rekreasyon kısıtlayıcılarına yönelik ifade ettikleri kodlar “Ekonomik”, “Yapısal”, “Yorgunluk” ve “Zaman” olarak adlandırılmıştır. Katılımcıların rekreatif etkinliğe yönelik algıladıkları kısıtlayıcılara ilişkin en sık dile getirilen temalardaki görüşlerini aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir.

Katılımcıların “Kısıtlayıcılar” Temasında “Ekonomik” Koduna Ait Cevaplar

"Hayat pahalılığının bu denli olduğu bir dönemde etkinlikler ekstra maddi yük olabiliyor. Arkadaşlarımla gittiğim bir kahvaltı beni çok rahatlatıyor ve mutlu ediyor ancak bu aktiviteyi sürekli planlayıp gerçekleştirmek büyük bir maddi külfet getiriyor. Bu yüzden beni çok rahatlasa dahi yapmakta zorluk çekiyorum. Bunun yerine daha çok evde yapabileceğim aktiviteleri tercih etmek zorunda kalıyorum." (K4)

"Ekonomik nedenlerden dolayı bunu sağlamak bazen güçleşebiliyor o yüzden fırsat buldukça değerlendirmeye çalışıyorum." (K6)

"Elimden geldiğince etkinliklere katılmaya çalışıyorum. Maddi durumum, yorgunluğum katılımımı zorlaştırıyor. Sanırım bu benim serbest zaman faaliyetlerinden beklentimle de alakalı." (K6)

"Açık konuşmak gerekirse eğer benim için bu sorunun tek bir cevabı var ve o cevap da para. Eğer param olursa yorgun olsam bile bir yere taksiyle gidip bir şeyler yapıp gelebilirim mesela. Ya da iki gün boşluğumda bile uçakla Mardin'e gidip ailemle

keyifli zaman geçirip dönebilirim. Maddiyat el vermediğinde insan yirmi küsur saatlik otobüs yolculuğunu iki hafta kalacaksa bile göze alamıyor mesela. Çok param olsa ne kadar çok çalışırsam çalışayım etkinliklerim çok daha çeşitli olurdu." (K6)

Katılımcıların “Kısıtlayıcılar” Temasında “Yapısal” Koduna Ait Cevaplar

"Toplu bir alan yok. Rekreatif etkinlik alanı açılmalı bence. Örneğin öğretmenlerin öğretmenevi var ama bizim böyle bir alanımız yok. Var sanırım birkaç ilde ama yeterli değil. Yaygın bir şekilde yok. Bu tarz yerlerin açılmasının önünde bence hiçbir engel yok, rahatlıkla yapılabilir. Öncelikle rekreasyon bilinci oturtulmalı. Herkesin önce bunu bilmesi gerekiyor. Toplu etkinlikler yapılabilir. Yarışmalar düzenlenebilir. Spor kulüpleri bahar turnuvaları yapılabilir. Ben üniversitedeyken böyle şeyler planlanıyordu. Doğa yürüyüşleri, düzenli geziler düzenleniyordu. Belediyeler de yapıyor bildiğim kadarıyla. Bunları hastaneler kendi bünyesinde yapabilir. Kendi personelleriyle beraber bir şey paylaşabilirler" (K3)

"Ortamın sessizliği ve fiziki şartlarının uygun olması beni motive ederken, tam tersi bir ortam soğutur." (K8)

"Bulunduğum ilde boş zamanımı geçirmek için yeterli imkanım yok. Ya spor salonuna üye olacağım, ya avm gezeceğim. 2-3 gün boş olursak belki il dışına çıkabiliyoruz. Yeşil alanlar artsa, buralarda kadınlarında rahat edebileceği alanlar olsa değerlendirirdim. Ayrıca buralarda güvenlik açığı olduğunu da düşünüyorum. Arkadaşlarımla gittiğimizde yanımızda bir erkek yoksa maalesef rahatsız ediliyoruz." (K10)

Katılımcıların “Kısıtlayıcılar” Temasında “Yorgunluk” Koduna Ait Cevaplar

"Daha çok dışardaki mekanlarda arkadaşlarım ve ailemle vakit geçiriyorum. Fiziksel yorgunluğumun az olduğu zamanlarda ev dışındaki serbest zaman faaliyetleri gerçekleştiriyorum. Fiziksel yorgunluğumun fazla olduğu zamanlarda evde vakit geçiriyorum." (K2)

"Artan iş yükü ile gelen fiziksel yorgunluğun hat safhada olması bazı serbest zaman dilimlerine katılımımı zorlaştırıyor." (K2)

"Nöbetten çıktığımda yapabileceğim tek şey uyumak oluyor. Başka bir şey yapmak istemiyorum sadece uyumak istiyorum. Nöbetler etkiliyor. Fiziksel aktivitelere katılımımı iş hayatım etkiliyor. Nöbetlerdeki yorgunluğum aktivitelerden kaçınmama sebep oluyor." (K3)

"Yorgunluk, nöbet listesinin yoğunluğu, düzensiz bir çalışma hayatımız var. Normal bir memur gibi çalışmıyoruz. Geceli gündüzlü çalışıyoruz. Uyku düzenimiz yok. Birçoğumuz ailesine ve çocuklarına zaman ayırmak konusunda dahi sıkıntı çekiyor. Nöbetten çıkanlar sabah eve gidip çocuklarıyla da zaman geçirmek zorunda. Kendilerine ayırdıkları vakit azalıyor, uykuya ayırdıkları vakit azalıyor, bazen iş hayatında çok gergin olunuyor. Çoğu zaman hiç uyumadan tekrar işe gitmek durumunda kalınıyor. Uykusuzluktan kaynaklı bir gerginlik, stres oluyor." (K3)

".... yorgunluk bunun temel sebebi aslında. Bazen değil bir aktivite yapmak eve gitmekte zorlandığım günler oluyor. İnan bana İstanbul trafiğinde eve gitmek bile başlı başına bir iş. Bu zamanı da dolu dolu geçirmeye çalışıyorum çünkü biliyorum ki eve gittiğimde yine sorumluluklarım olacak. Hiçbir şey yapamazsam trafikte müzik dinliyorum." (K4)

"öncesinde daha tempolu eforlu, kardio falan çalışıyordum ben şu an ben kardiodan çektim kendimi. Daha yorucu olduğu için. Efor olarak daha az olan şeyleri daha çok yapmaya çalışıyorum çünkü uykuya olan ihtiyacım daha çok oluyor çalışma yoğunluğundan kaynaklı. Dinlenemediğim için işte yeterince aktif olamayacağım için bundan tedirgin oluyorum. Bağışıklığımı düşmesin diye kendimi çok yormamaya çalışıyorum." (K5)

"Yorgunluk ve uykusuzluktan kaynaklı kaçınmak durumunda kalıyorum. Her ne kadar istemesem de. Kendimde şunu fark ediyorum. Pandemi öncesi ve sonrası olarak, bir tükenmişlik var. Bu durum zoruma gidiyor. Acaba benim bir şeye hevesim mi kalmadı, önceden şöyle yapıyordum şimdi yapamıyorum, ben bunu neden yapamıyorum, bedenem mi bir şeyler değişiyor yoksa artık içimden mi

gelmiyor. Bir tükenmişliğe giriyorum maalesef. Bu farkı da bu aralar çok fazla görüyorum."(K5)

"Yorgunluk insanı pek çok şeyden vazgeçmeye yönlendiriyor ya da zorunda bırakıyor. Kendi üşengeçliğimiz de eklenirse sadece işten eve bir hayat sürüyoruz. Bu da daha fazla depresyon demek bence. Evde yatmak insanı fiziken dinlendirebilir ama ruhsal tatmin boyutu düşünüldüğünde çok da sağlıklı sayılmaz. Hem sürekli yatmak sakın bir hayat anlamına gelmiyor. İnsanın içsel huzurunu sağlayabilmesi için sosyalleşmesi de gerekiyor. Evde yapılan etkinlikler fiziken yorgun olduğumda iyi geliyor örneğin uzanıp kitap okuyabiliyorum. Ama sahilde kitap okumak çok daha fazla keyif veriyor. Bahsetmek istediğim tam olarak bu." (K6)

"Eğer iş yerim o ay içinde beni çok yoruyorsa katılmama durumum oluyor. Kısa süreli düşündüğümde ise o gün çok yorgunsam yine katılmama durumum oluyor. Katıldığımda daha çok yorulup kendimi daha iyi hissedecek olduğumu bilsem de katılmadığım çok oluyor. Ben bazen o kadar yorgun oluyorum ki ekmek almaya gitmekten bile kaçınıyorum." (K6)

"Benim bir aktivite için ne kadar enerji sarf etmem gerekiyor ve benim buna halim var mı. Yani kısaca yorgunluk düzeyim. Bazen markete su almaya gidemeyecek kadar yorgun oluyorum. Bazense şu karşıdaki dağlara tırmanmak için koşarak evden çıkıyorum. İşten kaynaklı bu durum çok değişken olabiliyor. Pandemiden dolayı iş yükümüz çok arttı. İşte sarf ettiğimiz enerji çok arttı. Bu da sadece 3 saat uyku ile ayakta durmayı zorlaştırıyor. Maksimum fayda sağlayabilmek için çok fazla yoruluyorum." (K7)

"Sağlık çalışanlarının çalışma şartları düşünüldüğü zaman zaten bu şartların başlı başına zaten bir engel olarak karşımıza çıkıyor. 24 saat çalışan bir insandan ertesi gün bir aktivite beklemek haksızlık olsa gerek. Yorgunluğa bir de tükenmişlik ekleniyor. Sağlık çalışanları olarak biz sanırım mutsuz insanlarız. Mutsuz ve hasta bireylerle zaman geçirmekten kendimiz de zaman içinde mutsuz ve huzursuz oluyoruz. Bu benim kişisel gözlemim. Mesleki deformasyon çok fazla. Temizlik personelinde tutun profesörüne kadar herkes tükenmiş durumda" (K7)

"Başta fiziksel olarak iş yoğunluğu veya fiziksel olarak iş yoğun olmasa bile psikolojik olarak işin yorucu olması" (K8)

Katılımcıların “Kısıtlayıcılar” Temasında “Zaman” Koduna Ait Cevaplar

"24 saat çalışmak, gece vardiyalı çalışmak fiziksel ve mental sağlığa olumsuz etkiler bıraktığı için serbest zaman faaliyetlerine katılımı zorlaştırıyor. Gece vardiyasından çıkan bir sağlık çalışanı fiziksel yorgunluğunu atmak için gündüz saatlerinde uyumak zorunda kalıyor. Bu yüzden gündüz saatlerindeki serbest zaman etkinliklerine katılımı daha sınırlı hale geliyor." (K2)

"Nöbet listelerimi planlarıma göre ayarlayamıyorum. Çalışma listelerimiz çok yoğun oluyor. Haftanın iki günü belli bir kursa gitme şansım yok. Sürekli değişiyor, aylık değişiyor. Bazen günlük değişiyor. İçimizden biri rapor aldığı anda aranıp çağırılıyor. Bugün gel, yarın tekrar gel. Bu şekilde olduğunda yapılan planlarımız bile iptal olabiliyor, aktivitelerimiz hep yarım kalıyor." (K3)

"Elimden geldiğince egzersiz yapmaya çalışıyorum ancak iş hayatından dolayı çok zor oluyor. Çok yoğun çalışıyoruz. Egzersiz çok fazla yapamıyorum. Elimden geldiğince dışarıda yürüyüş yapmaya çalışıyorum. Belli aralıklarla spor yapmaya çalışıyorum. Pandemiden önce spor salonuna gidiyordum, zayıf olduğum için kilo almaya çalıştım. Aslında aldım ve bu beni mutlu etti ama şu an pandemiden dolayı gidemiyorum." (K3)

"Arkadaşlarımla bir aktivite planlarken özellikle liste karşılaştırmak zorunda kalıyoruz. Bunun için ayrı bir efor harcıyoruz. Kim hangi gün çalışıyor buna bakmak bile çok zor oluyor. Aylık uygunluk takvimleri yapıyoruz ama çoğu aylarda bunlar bile değişiyor. İşten sürekli çağırılıyor çünkü. Planlarım olsa da iptal etmek zorunda kalıyorum." (K3)

"Benim için önemli olan şey zaman. İş yoğunluğundan kaynaklı kendimi fazlaca yorgun hissediyorum. Bıkkınlık ve yorgunluk bazen katılım sağlamamı engelliyor, bazen de tam tersi o kadar yoğun oluyorum ki kendimi iş dışında başka bir şey yaparken bulmak beni mutlu ediyor. Ne kadar yorgun olsam da o an dışarıda fotoğraf

çekmek benim için hayattan kaçış gibi bir şey oluyor. Hayat telaşından kurtulup kendimi yaşadığımı hissediyorum. Var olduğumu hissediyorum. Zaman zaman sadece çalışmak için dünyaya geldiğimi düşünüyorum. Bu düşüncelerden kurtulmamı rekreasyon sağlıyor." (K4)

"Biz o kadar yoğun ve sık çalışıyoruz ki zaman zaman ev iş dışında başka bir şey yapmaya zaten zamanımız kalmıyor. Sabah işten çıkıp akşam tekrar işe gittiğim zamanlarda uyumak dışında bir şey yapmam zaten beklenemez. Hastaneden başka bir yerde yemek yiyemediğim günler oluyor. Otelde kalıyor gibi hissediyorum kendimi. Evde uğradığım tek yer banyo ve yatağım oluyor." (K4)

"Şu an için açıkçası çalışma şartlarımızdan dolayı çok serbest zaman olarak bir zaman ayıramıyoruz. Ancak normalde ben spor salonuna üyeyim. Oraya severek gidiyordum aslında onun dışında bir dağcılık kulübüne gidiyordum. Orada yürüyüşlere katılıyordum. İl dışı seyahatlere çıkıyordum sıklıkla. Şu ara şartlardan dolayı azaldı fakat insan alıştığı şeyi de istiyor açıkçası onun boşluğunu da arıyorum tabii ki." (K5)

"Mesleki durumumuzdan, çalışma saatlerimizden kaynaklı tam anlamıyla bir plan yapamıyoruz. Bizde ertesi gün bile işe çağırılabiliriz. Böyle bir durum maalesef ki oluyor. Haftalık plan bile bazen yapabiliyoruz. Bu açıdan kötü açıkçası. Düzenli bir çalışma şeklimiz yok. Tam anlamıyla bir plan yapamıyoruz. Aylık listeler çıksa dahi bir şeyler değişebiliyor. Her seferinde ilk fırsatı değerlendirmek bizim planımız oluyor." (K5)

"Boş vakit elbette vardır yoksa bile insan fırsat yaratmalı ve o boş zamanı değerlendirmeli diye düşünüyorum. Pek çoğumuz zamansızlıktan şikâyet ediyoruz bence. Bunun sebebi çalışma koşulları." (K6)

"Serbest zaman faaliyetlerine katılım sağlama sıklığım nöbet sıklığımla ters orantılı. Yani nöbetlerim fazlaysa faaliyetlerim az oluyor. Nöbetlerim azsa faaliyetlerim artıyor. Haftada üç gün spora gittiğim bir dönemden haftada işe gitmediğim her gün kitap okumaya döndü, bu da üç dört güne tekabül ediyor. Aynı şekilde her gün oyun

oynuyorum. Online oyun oynamayı seviyorum. Kafamı toplamama yardımcı oluyor." (K7)

"Kesinlikle en başta çalışma saatleri ve çalışma koşulları geliyor." (K9)

Tablo 3.5. Katılımcıların Beklentiler Temasına Verdikleri Cevapların Kod Dağılımları

Kod Sistemi	k1	k2	k3	k4	k5	k6	k7	k8	k9	k10	TOPLAM
▼ Beklentiler											0
Kurumsal			■	■	■	■	■	■	■		16
Bireysel			■	■	■	■	■	■		■	8
Σ TOPLAM	0	0	5	4	3	3	5	2	1	1	24

Tablo 3.5. incelendiğinde araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının rekreasyona ve rekreatif etkinliğe yönelik bireysel ve kurumsal bazda istedikleri sorgulanmış, cevapları “beklentiler” teması altında toplanan iki kod altında toplanmıştır. Beklentilerine yönelik ifade ettikleri kodlar “Kurumsal” ve “Bireysel” olarak adlandırılmıştır. Katılımcıların beklentilerine ilişkin en sık dile getirilen temalardaki görüşlerini aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir.

Katılımcıların, Beklentiler Temasında “Kurumsal” Koduna Ait Cevaplar

"Rekreasyon Uygulamaları tasarlanırken bizi mutlu etmesi amaçlanmalı. Dinlendiriyor mu, sağlık çalışanları seviyor mu, eğlenmelerine sebep oluyor mu bence bu düşünülmelidir. Bunları göz önüne alarak rekreasyon politikaları oluşturulmalıdır." (K3)

"Şu anda dinlenmeden işe gidiyoruz, belki de mutlu olacağımız bir alan açılacak. Bir şekilde stresimizi atacağımız bir alan açılmış olacak. Şu an zaten pandemi dolayısıyla her yer kapalı hiçbir şey yapamıyoruz. Herkes evinde. Bu herkes için zaten bir stres kaynağı. Hiç kimse ile görüşmüyoruz öyle bir ortam da yok şu an. Evden işe, işten eve daha kötü durumdayız şu an. Zaten yoğun çalışıyorduk yasaklarla beraber daha da ev iş arasına sıkıştık. Bir alan açılrsa daha rahatlanır. Biz mutlu oluruz, böylelikle hizmet alan da mutlu olur. Hasta açısından da çalışan açısından da daha verimli olur." (K3)

"Daha iyi olabilmesi için, herkesin katılım sağlayabilmesi için bence birçok alanda etkinlikler yapılmalı, herkesin ilgisini çekebilecek en az bir etkinlik bulunup planlanmalıdır. Tek bir etkinlikle herkese hitap etmek zor olabilir. Etkinlikler çeşitlendirilmeli. Kütüphane açıldı kurumumda ama kullanım alanıyla ilgili hiçbir bilgi verilmedi. Görmesek varlığından haberimiz olmayacaktı." (K3)

"Bence öncelikle hastanelerde bir birim açılabilir. Sağlık çalışanları bilgilendirilebilir. Bakanlıkça yapılabilir. Aynı eğitimleri defalarca vermektense bu tarz eğitici konulara değinilebilir. Hizmet içi eğitimler yapıp rekreasyon bilinci oturtulmalıdır. Sonrasında da rekreatif aktiviteler planlanıp, rekreasyon alanları oluşturulmasıyla gelişim sağlanabilir." (K3)

"Hizmet alan açısından da tatmin edici olmalıdır diye düşünüyorum. Yani politikalar mevcut durumlar göz önüne alınarak yapılmalıdır. Yeniden düzenlenmesi gereklidir. Hizmet veren bizler ve hizmet alan vatandaş için de düzenlemeler yapıldığı takdirde toplumun tamamı olumlu etkilenecektir." (K4)

"Rekreasyon alanlarının çoğaltılması hem sağlık kurumlarının hem de belediyelerin yapabileceği pek çok şey var. Bunlar üzerine çalışmalar yapılmalı. Sağlık çalışanlarının zamanlarını güzel geçirebilecekleri dinlenme ve eğlenme alanları yapmak çok da zor olmasa gerek. Bunların olması çalışanları değerli hissettirecektir. Kurumlara saygı ve bağlılık da artar diye düşünüyorum. Kimse değersiz görülmek istemez ve böyle olsaydı eğer insanlar eminim ki işe ayakları geri geri gitmezlerdi." (K4)

"Çalışma koşulları iyileştirildiğinde otomatikman insanlar rekreasyona yönelecektir. Bu ilk yapılması gereken sonrasında yapılacak şeyleri de sağlık ve özellikle spor bakanlığı beraber planlayabilir. Belediyelerle iş birliği yapılabilir. Kurumların anlaşmalı olduğu spor merkezleri, kafeler, kitapçılar ve pek çok yer olabilir. Bunların olması aslında çok da zor değil. Ben bir sağlık memuru olarak bunları düşünebiliyorum. Kurumlardaki uzmanlar çok daha güzel ve faydalı şeyler planlayıp uygulayabilir. Böyle şeylerin olması sağlık çalışanlarını motive eder. Özellikle pandemi dönemi başında sağlık çalışanları gündeme geldi ancak alkışlamaktan öteye kimse gitmedi. Bizler yeterince takdir bile edilmedik. Takdir edildiğimizde ise

sadece sözde kaldı. Çalışma şartlarında iyileşme olmadı, kadro ve özlük haklarımızda iyileşme olmadı. Maaşımıza yansıyan komik ücretler halka çift maaş alıyormuşuz gibi yansıtıldı. Bunların hepsi bizleri üzdü. Bu saatten sonra bizlere kendimizi iyi hissedebileceğimiz alanlar oluşturulmalıdır." (K4)

"Mesela emniyetten örnek vereyim lokalleri var. İş ortamı dışında da aynı ortamda bulunuyorlar. Daha çok iş dışında zaman geçirebilecekleri bir şeyler bulabiliyorlar. Farklı bir ortamda görüşmek iyi oluyor. Biz kendi aramızda yapmaya çalışıyoruz. Üzerimizde formalarımız yokken birbirimizi görünce sanki farklı bir insanı görmüş gibi oluyoruz. Örneğin tatil durumunda, konaklama ve seyahat durumlarında öğretmenevi, polis evi var. Sağlık çalışanları için de oluşturulabilir. Biraz daha teşvik edeceğini düşünüyorum açıkçası." (K5)

"Bu daha çok üstlerin oturup konuşup belirli kararları aldığı sürece, bizleri bunlara yönlendirdikleri sürece gerçekleşilir. Örneğin düzenlenen eğitimler, sertifika programları gibi şeylere katılan insanlar; rekreatif faaliyetlere de katılırlar. O yüzden bunların planlanması gerekir. Bunlar bizim planlayabileceğimiz şeyler değil şu şartlarda." (K5)

"Fazla mesai sistemi kaldırılmalı, yoğun birimlerde eleman sayısı arttırılmalı bunlar olduğunda hem hizmet veren hem hizmet alan rahatlayacaktır. Şu an mevcutta ben bir politika bilmiyorum. Belki bu benim eksikimdir. Belki vardır çok bir fikrim yok. Ama olması gereken bir şey. Hasta insan faktörü unutulmamalı başlıca. Bir de yorgun sağlık çalışanı faktörü var. Bunları göz önüne alarak politikalar oluşturulmalı diye düşünüyorum." (K6)

"Öncelikle bence sağlıkla rekreasyonun bağı iyice kurulup sağlık kuruluşlarına rekreasyon alanları oluşturulmalı. Rekreasyon birimleri kurulmalı. Sağlık kuruluşlarının içine, yakınına rekreasyon faaliyet alanları yapılmalı. Belirli işletmelerle anlaşma yapılarak insanlar rekreasyona yönlendirilmeli. Rekreasyon bilinci eğitimlerle arttırılmalı ve rekreasyon için imkan sağlanmalı diye düşünüyorum" (K6)

"Sağlık bakanlığına bağlı hastanelerde rekreasyon politikası ben görmüyorum. Belki de ben bilmiyorum. Ancak hastanelerin özerkliğine bırakılmış gibi düşünüyorum. Hizmet alan ve veren kişiler için kafeteryalardan öteye geçilmemiş gibi duruyor. Hastanemizde yenilerde bir kütüphane kuruldu. Genellikle sağlık alanında kaynaklardan oluştuğu için hizmet alan açısından yeterli değil. Hizmet veren kişiler de bir politika olmadığı için gidip orada vakit geçiremiyor. Çünkü iş saatlerinde öyle bir mola hakları yok. Oysa kütüphane molası olabilir. Kişiler 24 saat çalışma sürelerinde iki gruba ayrılıp yarımşar saat kütüphanede vakit geçirebilir." (K7)

"Kurumsal olarak başlıca eğitim verilebilir. Böylece kişiler rekreasyon hakkında bilinçlenir ve farkındalıkları artar. Hastane yönetimleri dinlenme ve mola saatlerine bence saygılı olmalı. Rekreasyon alanları çalışan ve hizmet alan kişiler için ayrılmalı ve oluşturulmalıdır. Kurumsal etkinlikler yapılabilir. Bunlar hem motivasyonu hem de bağlılığı arttıracaktır. Başhekim veya başhemşiresiyle voleybol oynayan bir kişi eminim hem onlara kendini ifade etmekten çekinmez hem de onlara duyduğu saygı artar. Kişisel farklılıklar göz önüne alınarak farklı etkinlikler planlanmalı herkese hitap edebilecek kapsamlı organizasyonlar düzenlenmeli, geziler planlanmalı. Pek çok şey gurup halinde yapıldığında daha zevkli olur bu bir tarafa, maddi olarak da gurup etkinliklerinin maliyeti düşeceği için kişilerin bireysel olarak katılamayacağı etkinliklere katılma fırsatları olabilir. Aynı zamanda rekreasyon için sağlık çalışanlarına özgü kurumlar oluşturulabilir. Bunlar hastane ortamından uzak, kişiler için rahatlamalarına yardımcı olan birimler olabilir. Hekimevleri yaygınlaştırılıp kapsamı genişletilebilir. Rekresayon imkanı sunan yerlerle anlaşmalar yapıp indirimler sağlanabilir." (K7)

"Öncelik her zaman eğitim olmalı ve çalışanlar bunun faydalarını görmeli. Rekreasyon bilinci oturtulmalı. Hastanelere rekreasyon birimleri kurulmalı ve rekreasyon uzmanlarından danışmanlık hizmeti alınabilmeli. Bu imkan sağlanırsa eğer çok farklı bir motivasyon ve verimlilik görülebilir diye düşünüyorum. Sağlık çalışanları toplumda azımsanamayacak kadar çok. Bilinçlenen ve fayda gören sağlık çalışanları toplumun bilinçlenmesinde de büyük rol oynayacaktır" (K7)

"Çalışanların rekreasyon için görüşleri alınmalı ve buna uygun şartlar sağlanmalı. İş yoğunluğundan çok tazelenme için gerekli zaman ve imkanların sağlanması gerektiği kanaatindeyim. Yoksa bu yoğunluk bu sektörde her zaman olacaktır" (K8)

"Mesela kurumlarda bu tarz uygulamalar yaygınlaştırılmalı ve olmamasına yaptırımlar uygulanabilir. Kişisel olarak yine kurumlara bağlı olduğumuz için çalışma saatlerinin azalması ile birlikte daha çok bu tarz etkinliklere katılım sağlanabilir. Yani çalışma saatlerim azaltılsa kendimi gerçekten iyi hissederdim." (K9)

Katılımcıların, Beklentiler Temasında “Bireysel” Koduna Ait Cevaplar

"Bir şekilde hastane yönetimiyle çalışan arasında da bağ kurulmalıdır. Arz-talep meselesi gibi bir şekilde iletişime geçilmesi lazım. Bununla ilgilenen bir birim olması gerekiyor. Fikir alışverişinin olması gerekiyor. İçimizden birinin gidip şunu yapalım diyebileceği bir birim olmalı. Kendi içimizde bir ekip olarak aktiviteler planlayabiliriz ancak bunu hastane genelinde bizim planlamamız mümkün değil. Hastane çalışanlarının birbirlerini tanıması ve doğru anlaması açısından oldukça önemli olduğunu düşünüyorum." (K3)

"Bireylerin rekreasyona yönlendirilmesi ve bilinçlendirilmesi önemli olur diye düşünüyorum." (K4)

"Bizim açımızdan dikkat edilmesi gereken şeyler bence, biraz daha sosyalleşmemiz gerekiyor. İş ve ev ortamı arasında kalıyoruz. Yeterince sosyalleşemiyoruz. Sağlık çalışanı olduğumuz için şu süreçte işin bir de vicdani boyutu var. Ben mesela eve gelince asansöre bile binmek istemiyorum. Apartmanımdaki insanlara zarar veririm, ya bende virüs varsa korkusu oluyor. Bu korkuları biraz daha unutmamız, bu herkes için eşit bir durum. Ama biz bunu çok düşünüyoruz ve daha çok dikkat etmeye çalışıyoruz. O yüzden biz biraz daha iş hayatımızı geride bırakabileceğimiz örneğin gezi aktiviteleri gibi toplu yapılan sağlık çalışanlarının kendi aralarındaki aktiviteleri planlanabilir. Biraz daha kendi iş arkadaşlarımız ile iş ortamı dışında farklı bir ortamda görüşmek birbirimizi tanımak olabilir. Kendi içimizde kaynaşmak hem de sağlık gelişimi olarak da olabilir" (K5)

"Eğitim çok önemli mesela. İnsanlarda rekreasyon bilinci oluşturulmalı. Ben sizle konuşmaya başladığımdan beri mesela kendimde çok eksiklikler gördüm. Umarım ülke olarak da bu eksiklikleri fark edebiliriz." (K6)

"Kütüphanenin yanında masa tenisi oynama alanı yapılmış. Bir kere oynayan kimse görmedim. Kendim de gidip oynamadım. Halim kalmıyor ama zaman yaratmak gerekli." (K7)

"Toplumumuzun pek çok kısmı gibi sağlık çalışanları arasında da rekreasyon bilinci oluşturulmalı, en büyük eksiklik bence bilinçsizlik. İnsanların rekreasyonun bir gereksinim olduğunun farkında olmalı. Sağlık çalışanları olarak evet çok çalışıyoruz. Fakat 24 saatte elbette işin olmadığı zamanlar da oluyor. Dinlenme saatleri, mola saatleri bile çoğu yönetimce hak olarak sayılmıyorken rekreatif etkinlik yapmamıza izin vereceklerini ben şahsen düşünmüyorum. Farkında olunmayan şey dinlenmiş ve rahatlamış bir insan daha verimli olur. 24 saat aynı ortamda olan ve sürekli iş yapması beklenen bir grubuz.Yeri geliyor 24 saat gerçekten oturmuyoruz. Bizim yoğun bakımımız böyle ancak hastalarımızın daha sıkıntısız olduğu dönemler de oldu. Saat başı hastaların vital bulgularını kaydetmekten başka iş yapmadığımız zamanlar da vardı. Bunlar inkar edilemez. İş olduğunda zaten çalışıyoruz ancak olmadığında guruplar halinde kendimiz için bir şeyler yapmak engellenmemeli diye düşünüyorum. İnsanüstü bir güç beklememeli kimse." (K7)

"İşin yoğunluğunun ne olduğu önemli olmadığı kanaatindeyim insanların iş yeri iş dışında kendisini tazeleyebilmesi için rekreasyona önem verilmeli." (K8)

"Ne kadar zor olsa da zaman yönetimini öğrenmemiz gerekiyor. Pandemide yoğunluktan ve yorgunluktan rekreasyon aktivitelerine katılamadığımız doğru. Ama artık uyum sağlamamız gerekiyor. Çevremde nadir olsa da görüyorum her şeye rağmen aktivitesinden veya egzersizinden geri kalmayan insanları. Belki eğitim verilmeli veya kendi ilgi alanlarımızı keşfetmeliyiz..." (K10)

4. TARTIŞMA

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2020 yılında yapılan açıklamaya göre toplam nüfusun yüzde üçünü sağlık çalışanları oluşturmaktadır (Erişim d). Türkiye özelinde 2021 yılı Sağlık-SEN raporuna göre Türkiye’de bir milyonu aşkın sağlık çalışanı bulunmaktadır (Erişim e) Özellikle 2020 yılı Mart ayında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi olarak ilan edilen coronavirüs (Erişim b) hastalığının yayılması ve hayati risk faktörünü arttırması sebebiyle dünya genelinde sağlık çalışanları büyük bir sorumluluk üstlenmiştir (Hick ve ark 2020). Sağlık çalışanlarının çalışma şartları ağırlaşmış, yaşam kaliteleri düşmüş, depresyon (Erdoğan ve Hocoğlu 2020) ve anksiyete düzeyleri artmıştır (Pala ve Metintaş 2020, Saatçi 2020). Bu dönemde tüm bireylerde sosyal mesafe ve kısıtlamalar sebebiyle aktivite ve etkinliklerden mahrum kalmıştır. Sağlık çalışanları tüm bu kısıtlamaların yanı sıra ağır bir çalışma yüküne de maruz kalmışlardır (Akbayram ve ark 2021). Pandemi döneminin 2 yıldan fazla sürmesi ve değişen rekreatif eğilimler tüm spesifik sektörler gibi sağlık sektörü çalışanları özelinde etkilenim ve baş etme yönelim düzeylerini sorgulayan çalışmaların yapılmasını gerekli kılmıştır.

Rekreasyon kavramı bireylere psikolojik, sosyal, fiziksel ve ekonomik olarak fayda sağlayan bir olgudur. Rekreatif etkinliklerin bireylerin yaşamlarına kattığı pozitif bulgular pek çok güncel alan yazın ile ortaya konmaktadır. Hayat koşullarının giderek zorlaşması, ekonomik sıkıntılar, sorumlulukların giderek artması, kişilerin sosyallikten uzak, içe dönük, bireysel yaşam tarzı benimsemeleri ve rutin çalışma hayatları bireylerin yaşamlarını olumsuz etkilemektedir. Tüm bu olumsuzluklar ile mücadele edebilmek için rekreasyon faaliyetleri büyük önem arz etmektedir (Yetim ve Sabırlı 2019). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllülük esasıyla katılım sağladığı eğlendirici, yenileyici ve geliştirici faaliyetleridir. Toplumların bireylere verdiği değerin bir yansıması da rekreasyon olanaklarının sağlanması olarak görülmektedir. Her bireyin yaşamında bilinçli olmasa da rekreatif faaliyet olarak değerlendirdiği aktiviteler mutlaka vardır. Ancak rekreasyona veya serbest zamanın değerlendirilmesine yönelik farkındalığın gelişmediği toplumlarda bir ihtiyaç olarak benimsenmesi mümkün olamamaktadır. Kişinin serbest zamanlarını verimli değerlendirmesi, planlayabilmesi ve sürdürebilmesi kültürel olgularla ilintilidir. Alışkanlıkların oluşumunda kültürel ve çevresel faktörlerin etkisi

literatürde dikkat çekilen bir unsurdur. Birey bu farkındalığa sahip çevrede hayatını devam ettirdiğinde, yaşamının sonuna kadar sürdürmek için çaba sarf edecektir. Yaşam boyu rekreasyon ve egzersizin her yaş grubu için ve her kitle için planlanması, güncellenmesi ve uygulanması elzemdir. Bilhassa bazı meslek gruplarının çalışma şartlarının mental ve fiziksel ağırlığı uzun dönem verimliliklerini ve iş tatminlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu etkiyi azaltmanın yollarından biri de kişinin kendine iyi gelecek yönelimlerinin farkındalığının artmasıdır.

Ülkemizde sağlık çalışanlarının çalışma yoğunluğu ve iş stresinden kaynaklı olarak mesleki tükenmişlik, sosyalleşememe, fiziksel veya duygusal eksikliklere bağlı yalnızlaşma, yaşam kalitesinin düşmesi gibi pek çok olumsuz durum yaşanmaktadır. Sağlık çalışanlarının rekreatif eğilimleri, rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, rekreatif faaliyetlere motive eden faktörlerin belirlenmesi ve sağlık çalışanları için kurumsal bazda uygulanabilir hale getirilebilmesi, engellerin saptanması ve çözüm önerileri geliştirilmesi önem arz etmektedir.

Bu çalışma aracılığı ile sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin, etkinlik tercihlerinin, rekreatif sürece bireyleri motive eden ve kısıtlayan öğelerin tespit edilerek iyileştirmeler için çözüm önerilerinin sunulması beklenmektedir.

Çalışmamız, profesyonel sağlık çalışanlarının katılımcı olduğu görüşmeler ile yapılmıştır. Profesyonel sağlık çalışanlarının rekreatif aktivite katılım düzeyleri kısıtlamalar olmaksızın kendilerini ifade edebilecekleri ortamlarda görüşmeler yaparak mevcut duruma ışık tutulmak istenmiştir. Bu çalışmanın nitel yöntemle tasarlanmasının en temel sebebi kişilerle derinlemesine görüşmeler yaparak mevcut durumlarını ortaya koymak varsa önerilerini almaktır. Dolayısıyla çalışmanın kurgusuna en uygun nitel çalışma yöntemlerinden durum çalışması esas alınmıştır. Katılımcıların bakış açısından yola çıkarak mevcut durum ortaya konmuştur. Katılımcıların sübjektif görüşleri alınarak kategorik bir tablo ortaya çıkarılmıştır. Rekreatif katılımlar, aktivite tercihleri, katılıma motive eden ve kısıtlayan faktörler hakkında sağlık çalışanlarının görüşleri alınmıştır. Sağlık çalışanları kendilerini bir kalıba sokmaksızın özgürce ifade etmesi sağlanmıştır. Sağlık çalışanlarının rekreatif aktivite tercihleri, rekreatif aktivitelere katılım engelleri, sağlık çalışanı olmanın rekreatif faaliyetlere katılım etkileri kişiler tarafından epistemolojik felsefe üzerine

kurgulanmıştır. Epistemolojik felsefe ışığında bilgi içerikli sorular ile sağlık çalışanlarının görüşü alınmıştır. Bilgi felsefesine dayanan bu çalışma “deneyimsel”dir.

Çalışmadan katılımcı görüşleri vasıtasıyla ortaya çıkan ilk tema “Rekreasyon Algısı” olarak belirlenmiş ve iki kodda sorgulanmıştır. İlki rekreasyonun kavramsal yönünün ve katılımcının bilgisinin sorgulanmasını içeren “anlam” kodudur. Bu kodda değerlendirme yapılırken kültürel değerlendirmeler ve etkilenimlerin göz önüne alınması gerekmektedir.

Çalışmanın rekreasyona bakış açılarını, önerilerini ortaya koyabilmek için sağlık çalışanlarına “rekreasyon, serbest zaman ve boş zaman kavramları” sorulmuştur. Sağlık çalışanları tarafından ‘rekreasyon’, ‘serbest zaman’, ‘boş zaman’ kavramları ana hatları ile bilinirliği yüksektir. Bu üç kavram içinde ise “serbest zaman” ve “boş zaman” kavramının bilinirliğinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak rekreasyonu “*beden eğitimi ve spor bölümünde verilen derslerden biri sanırım*”(K9), “*yeniden şekillenmek gibi bir anlamı olmalı ya da tekrar eski haline dönebilme yetisi*”(K8) şeklinde tanımlarla da karşılaşılmıştır.

Karaküçük ve ark (2016) akademisyen ve yöneticiler arasında yaptığı çalışmada grubun yarısından fazlasının serbest zaman kavramsal bilincine sahip olmadığını belirtmiştir. Mercanoğlu ve Şimşek (2020) tarafından yapılan çalışmada, dijital mecradaki rekreasyon tanımlamaları araştırılmıştır. Arama motorlarındaki rekreasyon tanımlamaları yanlış, eksik veya yetersiz olduğu raporlanmıştır. Çalışmalar ve bilgi edinme kaynakları ele alındığında bireylere nitelikli bilginin sağlanmasını sağlayacak olan kaynakların eksikliği göze çarpmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde çalışmaların da güncelliği ele alınarak eğitim düzeyi fark etmeksizin kavramsal bilince sahip olunmadığı sonucuna ulaşılabilir. Rekreasyon kavramı bilinirliği ülkemizde henüz istenilen düzeyde değildir. Toplumun her kesimi tarafından rekreasyon kavramının bilincinin artırılması öncelikle bireysel sonrasında toplumsal bir ihtiyaçtır. Öz (2022) yaptığı çalışmada rekreasyon kavramına yönelik bilincin eksikliğine dikkat çekmiştir. Birey rekreasyon, zaman, boş zaman ve serbest zaman kavramlarının özelinde değerlendirme yaptığında sürecin içerisindeki aktör olarak bağdaşım yeteneği, eğitimi ve yaşanmışlıkları ile direkt ilintilidir. Üniversite

yaşamı, bireyin mesleğe yöneliminde kendi bireysel sağlığını koruma ve geliştirme bilincinin oluşması açısından önemli bir dönemdir. Direkt meslek bazlı öneriler ve baş etme stratejilerini geliştirmek ve bu baş etme stratejilerini hayatlarına nasıl entegre edebilecekleri öğrenmek açısından müfredat programlarında amaca uygun derslerin olması önem arz etmektedir. Programlar ve dersler belirlenirken sağlık çalışanlarının uzun dönem alışkanlıklarını oluşturmada seçenekler sunabilen müfredatlara yer verilmelidir (Erişim f). Bu sayede hem bilinçlenme hareketi hem de alışkanlık kazanma ve bunu meslek hayatlarında sürdürülebilirlik yetisi kazandırılacaktır. Ülkemiz sağlık çalışanlarının eğitim gördüğü fakülte ve yüksekokul müfredat programları değerlendirildiğinde serbest zaman değerlendirme amaçlı müfredatların kısıtlı sayıda olduğu hatta bazı eğitim müfredatlarında hiç bulunmadığı göze çarpmaktadır. Rekreasyon anlam ve önemi sorgulandığında sağlık çalışanlarının kısıtlı bilgi ve deneyimsel yaklaşımlarının olduğu görülmüştür. Veal (2004) rekreasyon tanımlamaları çalışmasında kavramın sözlük anlamının bilinirliğinin yüksek olduğunu bulmuştur. Yapılan bu çalışmada da sağlık çalışanlarının rekreasyon kavramının bilinirliği yüksektir. Örneğin *"Rekreasyonun serbest zamanlarda kişinin yaptığı tüm faaliyetler olduğunu biliyorum. Çalışma saatleri ve fizyolojik ihtiyaçların karşılandığı zamanlar dışında kalan zaman dilimine boş zaman olarak biliyorum."* (K2) görüşü ile bu durum desteklenebilir. Bireyler rekreasyon ve serbest zaman kavramlarına eğitim süreçlerinde veya kamusal alanlarda rastlamadıklarında buna yönelik bir bilinç geliştirmeleri zorlaşacaktır. Dolayısıyla serbest zamanlarını nitelikli değerlendirmek için yeterli farkındalığa sahip olmayacaklardır.

Bu durumda yapılan çalışmada değerlendirilen “önem” kodunun sorgulanması amacıyla katılımcı görüşleri alınmıştır. Sağlık çalışanları örnekleminde rekreasyonun önemi yoğunluklu olarak “deşarj sağlaması”, “yaşam kalitesini arttırması” ve “mental sağlığın artması” bakımından değerlendirilmiştir. Ardahan ve ark (2016) çalışmasında rekreasyonun fiziki sağlığı geliştirdiğini, ruh sağlığını koruduğu ve sürdürülmesine katkı sağladığını, kişileri sosyalleştirdiğini, bireysel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağladığını belirtmektedir. Karaküçük (2005) belirtmektedir ki kişiler rutinden uzaklaşmaya, monotonluktan çıkmaya ve moral kazanmaya ihtiyaç duyarlar. Örneğin *"Yaşamdan doyum almak keyif almak noktasında rekreasyon çok mühim. Kişilerin enerjileri, motivasyonları, doyumları*

artıyor sonuçta. Ben rekreasyon faaliyetlerinden sonra nefes aldığımı yaşadığımı hissediyorum. Zorunlu olmadan, özgürce ve keyifle katılıyorum. Yaşamın dolu dolu geçmesi demek benim için." (K7) görüşmeci bu durumu desteklemiştir. Bireylere dinlenme, eğlenme, ruhsal tazelik ve yenilenme sağlayan rekreatif faaliyetlerdir. Bu faaliyetler yoluyla iş yaşamı kaynaklı algılanan zorluklar ile baş etme düzeyi gelişecektir. Katılımcı görüşü ile "Özellikle iş, hayat vs gibi pek çok zorunluluk arasında rahatlamamızı ve streslerden uzaklaşmamızı sağlar. Bu açılarından çok önemli olduğunu düşünüyorum." (K4) önemi belirtilmiştir. Aşırı stresten, yoğunluktan, iş doyumunun düşüklüğünden ve mobbingden etkilenen sağlık çalışanlarına da kendilerine zaman ayırabilme, serbest zamanlarında deşarj olabilme imkanı sağlanmalıdır.

Çalışmamızda sağlık çalışanlarının rekreatif etkinlik yönelimlerinin belirlenmesi amaçlı sorgulamamızda "Katılım çeşidi" temasının altında "bireysel" ve "sosyal" olarak iki kod belirlenmiştir. Bireysel katılım, serbest zamanlarımızda herhangi bir sosyal gruba bağlı olmadan randomize veya planlı aktivite çeşididir. Sonuçlar göstermektedir ki sağlık çalışanları yoğunluklu olarak bireysel katılım içeren rekreatif etkinlikleri tercih etmektedirler. Türken (2018) çalışmasında sağlık çalışanlarının serbest zaman eğilimlerinin yalnız veya bireysel değerlendirdikleri sonucunu bulunmuştur. Ayrıca bu sonuç rekreatif etkinliğe katılımın arttırdığı öznel iyi oluş ve yaşam doyum düzeyleri ile de açıklamak mümkündür. Birey kendisine pozitif tutum geliştirmesi, bu tutumu rekreatif etkinlik yoluyla benimsemesi ve sürdürmesi iyi hissetmesi için araç konumundadır. Sağlık çalışanlarının iş yükü ve stresli görevleri dinlenme ve yenilenme odaklı aktiviteler yoluyla zamanlarına anlam yüklemeyi tercih edebilirler. Günlük yaşamları içerisinde kendilerine ayırabilecekleri zaman diliminde mümkün olan optimal doyumunu elde etme amaçlı yönelime sahip oldukları düşünülmektedir. Aşkın (2019) rekreatif etkinlik katılımcısı sağlık çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu üzerinde pozitif yönlü ilişki tespit etmiştir. Bu durum katılımcı görüşü ile desteklendiğinde; *"Mesleğin yoğunluğu ve tabii ki çoğu yakın arkadaşım ile aynı ilde yaşamamam sebebiyle bireysel egzersiz veya aktiviteler ile ilgileniyorum. Pandemi öncesinde örneğin pilates dersine kayıt olduysanız sosyal bir gruba da dahil oluyordunuz. Ancak şimdi online ders alıyorum. Bir etkileşim olmadığı için o etkinliklerde bireysel hal aldı."* (K10) görüşü en açık hali ile sunmaktadır.

Bunun yanında az da olsa bireysel etkinliklerin yanında sosyal-kolektif etkinliklere de katılım sağlayan sağlık çalışanlarının görüşleri incelenmiştir. Yakın arkadaşları ve aileleri ile geçirdikleri, keyif aldıkları zaman dilimi olarak ifade etmişlerdir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi üçüncü basamak olan "ait olma/sosyalleşme ihtiyacı" sektör, yaş, cinsiyet veya etnik fark etmeksizin tüm bireyleri tanımlayan bir ihtiyaçtır. Nitekim ihtiyaçlar hiyerarşisi ile boş zaman paradigması arasındaki bağıntı birçok sektörel toplulukta kabul gören bir anlayıştır (Russel 1990, Wycherley 1986, Goeldner ve Ritchie 2009). Akova ve Çakmak (2015) bu süreci "Teknolojinin ilerlemesi ve doğayı çözümlemeye başlayan insan boş zaman aktivitelerini de bu sınırlar dahilinde genişletmeye başlamıştır. Maslow hiyerarşisindeki en alt iki basamak olan fizyolojik ihtiyaç ve güvenlik hissinden en üst basamak olan kendine ait olma aşamasına doğru ilerleyişe geçmiştir." Şeklinde açıklayarak en temel ihtiyaçlar sınıfında yer aldığını kanıtlamaya çalışmışlardır. Ayrıca yapılan çalışmalar kurum içi ve dışı sosyalleşme düzeyi yüksek personelin iş doyumu (Gülderen 2022), örgütsel bağlılık (Ekşi 2013), kurumsal aidiyet (Yusufoğlu ve Gerev 2019), benlik saygısı (Erdoğan ve ark 2018), gibi ögelere pozitif etkisi olduğunu göstermektedir. "*Grupça yapılan aktiviteler beni daha çok mutlu ettiği için daha çok böyle faaliyetler için planlamalar yapıyorum*" (K2) ve "*Çalıştığımız bölüm (kvc yoğun bakım) kaynaklı çok fazla boş zamanım olmuyor. Ancak fırsat buldukça aktivite planlamayı ve katılmayı seviyorum. Hem kim sevmez ki? İşte çok bunaliyoruz. Pek çok zaman omuz omuza çalıştığım yakın arkadaşımın aynı nöbeti tutarken nasılsın, ne yaptın diye sormaya fırsat bile bulamıyorum. Serbest zamanlarımızı yakın arkadaşlarla değerlendirmek benim en sevdiğim etkinliktir sanırım.*" (K6) katılımcı görüşleri ile de desteklenebilecek bu durum, sağlık çalışanları özelinde ciddi bir sosyalleşme ihtiyacının varlığını göstermektedir. Bunun için uygun ortam ve olanakların sağlanması çalışan verimliliğine, psikolojisine vb birçok faktöre olumlu etkiler kazandıracığı düşünülmektedir.

Rekreatif etkinliğe katılım motivasyonu düşünüldüğünde birçok faktörü değişken olarak kabul etmek mümkündür. Bireysel farklılıklar, çevre, ilgi, hatta ülke durumu bile motivasyonu etkileyen bir unsur olarak sayılabilir. Bunun en yakın örneğini Covid-19 hastalığı pandemi olarak nitelendiğinde bireylerin geliştirdikleri tutum ve davranışlar örnektir (Türkmen ve Özşarı 2020). Tüm sektörler gibi etkilenen spor ve rekreasyon sektörünün de motive unsurları dönemsel farklılık göstermektedir. Sağlık çalışanları özelinde ele alınan "güdüleyiciler" teması altında

şekillenen rekreatif etkinliğe motive eden unsurların kodlanmasında, rekreasyonun fonksiyonları çerçevesi sunulmuştur. Dumanzedier (1960), rekreasyon, bireyin kendi özgür iradesiyle katılım sağlayabileceği bir dizi aktivite ve uğraştan oluşur. Dinlenmek, kendini eğlendirmek, dolaylı olarak bilgi ve becerilerini geliştirmek ve mesleki, ailevi ve sosyal görevlerini yerine getirerek toplum yaşamına gönüllü katılımını arttırmak temelinden oluşur şeklinde ele aldığı fonksiyonlar bir bakıma elde edeceği kazanımlar üzerinden güdüleyicileri de tanımlamaktadır (Veal 2019). Sonuçlar incelendiğinde en yoğun “kişisel gelişim” amacıyla etkinlik katılımı ifade edilirken, dağılım olarak en yoğun “dinlenme” kodu öne çıkmıştır. Diğer bir değiş ile sağlık çalışanları hayattan kopmama adına bireysel anlamda kendilerini geliştirebilecek etkinlikleri tercih ediyor veya boş zamanlarında dinlenmek amacı gütmekteler. En düşük kod dağılımına sahip olan “eğlence” güdüsü ise yine yorgunluk ve dinlenme amaçlı serbest zamanlarının değerlendiren sağlık çalışanlarına göre çok düşük orandadır. K10’un buna yönelik ifadesi ele alındığında *"Mesleğimiz çok stresli. Hep bir sıkıntısı olan insan sizi buluyor neticede. Birazda vicdan ve duyarlılığınız yüksek ise sürekli zihinsel olarak "ne yapabilirim", "elimden başka ne gelir" diye sorguluyorsunuz bu da ciddi bir zihinsel yorgunluk. Dolayısıyla ben boş zamanlarımda bir aktiviteye katılacaksam beni dinlendirmeli diye düşünüyorum. Çünkü mesleğimizde, aile yaşantımızda veya sosyal yaşantımda da başarılı olmam için deşarj olamam lazım."* Görüşü sağlık çalışanları üzerindeki mesleki ve sosyal baskıyı hissettirmektedir. Bu baskı sebebiyle kendine vakit ayıramayan veya ayırsa bile bunun deşarj olmak için kullanması şaşırtıcı değildir. Karaküçük (2005) ve Ceylan (2009)’un belirttiği üzere rekreatif etkinlikler fiziksel sağlığın korunmasında, ruhsağlığının korunması ve sürdürülmesinde faydalıdır. Ayrıca Birleşmiş Milletler İnsan Evrensel Bildirgesi ifadeleri ile “Her bireyin dinlenmeye ve serbest zamana, özellikle iş saatlerinde makul ölçüler dahilinde sınırlandırılmasına ve dönemsel izne hakkı vardır”. Bilhassa sağlık sektörü gibi ağır meslek gruplarında yıpranmalar göz önüne alındığında bu ihtiyaç katlanarak artmaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı sağlık çalışanlarının rekreasyon alışkanlıklarını fenomonoloji yaklaşımı ile ele almak ve ontolojik durum değerlendirmeleri sunmaktır. Çalışmaya çeşitli kademelerde görev yapan uzman doktor, asistan doktor ve hemşireler gönüllülük esasıyla katılım sağlamışlardır. Katılımcıların görüşlerinin değerlendirildiği çalışmanın sonuçları izleyen şekilde sıralanmıştır.

- Sağlık çalışanları genel olarak rekreasyon, rekreatif etkinlik ve serbest zaman kavramlarına hakimdir.
- Sağlık çalışanları rekreasyonun önemine dair farkındalığa sahiptir.
- Sağlık çalışanlarının öz değerlendirmelerinde rekreatif etkinliğe katılımları genelde bireyseldir.
- Sağlık çalışanlarını rekreatif etkinliğe katılımında en çok motive eden unsur dinlenme ve kişisel gelişimdir.
- Sağlık çalışanlarını rekreatif etkinliğe katılmada kısıtlayan unsurların başında zaman yetersizliği ve yorgunluk gelmektedir.
- Sağlık çalışanları bireysel anlamda zaman yönetimi becerileri açısından eksiklik hissetmektedir.
- Sağlık çalışanları kurumsal anlamda farkındalık olmaması ve faydalarının bilinmemesi yönündeki görüşleri ile sağlık kurumlarının çalışanları bilinçlendirmesi ve yapılar kurmasını beklemektedir.

Çalışmamızda değerlendirilen sağlık çalışmalarının rekreasyona yönelik görüşleri rekreasyon kavramının amacı ve önemine, mevcut durumun teorik ve pratik çerçevede yetersizliğine, bireysel ve kurumsal anlamda gelişmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda hem çalışmanın hem de teorik ve pratik uygulamaların nasıl değerlendirilebileceğine dair öneriler sunulmuştur.

- ❖ Rekreasyon farkındalığına yönelik çalışmalar ve projeler üretilmeli, sağlık çalışanları sürece dahil edilmelidir.
- ❖ Sağlık çalışanlarının iş yükü ve zamanları ele alındığında deşarj yöntemleri ve kısıtlılıklar ile baş etme yöntemleri hakkında bilgilendirmeler yapılmalıdır.

- ❖ Kurumlara veya kurum çevresinde oluşturulacak rekreatif alanlar ile iş ve iş dışı zamanın etkili değerlendirilmesi için olanaklar yaratılabilir.
- ❖ Sağlık kuruluşlarında istihdam edilecek rekreasyon mezunu uzmanlar vasıtasıyla kurum içi ve dışı etkinlik planlamaları yapılabilir.
- ❖ Kamu ve özel sektörde, sosyal faaliyetler desteklenmeli ve özendirilmelidir. Çalışma saatleri dışında sosyal aktivitelere vakit ayıramayan birey, çalışma ortamında sağlanacak imkanlar ile bu ihtiyacını karşılayabilir.
- ❖ Sağlık çalışanlarına özel kurumsal anlaşmalar yoluyla rekreasyon alanlarına erişim maddi olarak desteklenebilir.
- ❖ Sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyleri araştırılmalı, uzun dönem önleyici sağlık ve egzersizler önerilmelidir.
- ❖ Diğer bakanlıklar ile işbirlikleri vasıtasıyla oluşturulacak eğitimler ile bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir.

6.KAYNAKÇA

- Aba G, 2009. İş yaşam kalitesi ve motivasyon ilişkisi: sağlık sektöründe bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Adair J, 2003. Efektivní motivace. Çeviren: Uyan S. Etkili motivasyon. 4. basım, Babıalı Kültür Yayıncılığı Ltd.Şti., İstanbul, 14-19.
- Ağyar E, Kalkan A, Çerez H, 2012. Sağlık çalışanlarının sportif rekreasyona katılımlarının incelenmesi (Antalya araştırma ve eğitim hastanesi örneği). I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, 15 - 29, 12 – 15 Nisan 2012, Antalya.
- Akbayram HT, Ketten, HS, Aksoy Y, YILDIZ MM, 2021. COVID-19 Pandemisi Asistan Hekimlerin Yaşam Tarzı Davranışlarını Nasıl Etkiledi?. *Dicle Tıp Dergisi*, 48(3), 612-620.
- Akova O, Çakmak T, 2015. Boş Zaman Paradigmasının Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Yaklaşımıyla İlişkisi Ve Tarihsel Süreç İçindeki Gelişimi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 2(3), 28-36.
- Akyüz B, Ünal ÖF, Mete M, Doğer F, 2015. İnşaat sektöründe zaman yönetimi: Irak'ın kuzeyindeki Türk şantiyeleri üzerine bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(21), 85-06.
- Alexandris K, Carroll B, 1997. Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107–25. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/026143697375449>.
- Ardahan F, 2013. bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin REMM ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 1-15.
- Ardahan F, Turgut T, Kaplan Kalkan A, 2016. Her yönüyle rekreasyon. Ankara: Detay Yayıncılık
- Ardıç C, 2010. Zaman yönetimi ve zaman yönetiminde dönüştürücü liderlerin davranışlarını belirlemeye yönelik bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aslanadam B, 2011. Sağlık personelinin motivasyonu ve buna ilişkin araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aşkın A, 2019. Sağlık çalışanlarının (doktor ve hemşireler) serbest zaman faaliyetlerine katılım zamanları ile algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin analizi (Sağlık Bakanlığı Üniversitesi Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Atabek Aştı T, Karadağ A, 2014. Hemşirelik esasları. İstanbul, Akademi Yayınları.
- Ataman G, 2009. İşletme yönetimi. İstanbul, Türkmen Kitabevi, s. 520-28.
- Aydinoğlu B, 2007. Yoğun bakım ekibinde hemşire ve hasta bakımı. *Yoğun Bakım Dergisi*, 7(1), 26-30.
- Bahçecik N, Kutlu A, 2004. Yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerin motivasyonunu etkileyen etmenler. *Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 55-60.
- Başoğlu UD, 2013. Liderlik davranışları ile rekreasyon faaliyetlerine katılım ilişkisi: İstanbul ilinde bir uygulama. *Turur Turizm ve Araştırma Dergisi*, 2(2), 57-68.
- Baykal TÜ, Türkmen EE, 2014. Hemşirelik hizmetleri yönetimi. İstanbul, Akademi Basın ve Yayıncılık, 618-24.
- Beard J, Ragheb G, Mounir G, 1983. Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-28.

Bekar Ö, 2019. Düzenli egzersiz yapan bireyleri rekreasyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Beşikçi T, 2016. Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Birol L, 2005. Hemşirelik süreci. Etki Matbaacılık Yayıncılık Ltd. Şti., İzmir, 14-15.

Broughton K, Beggs BA, 2007. Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 118. Erişim adresi: https://doi.org/10.1300/J016v31n01_01.

Bulut H, 2020. Covid-19. Türk hemşireler derneği bülteni 2. Özel sayısı s. 2.

Carroll B, Alexandris K, 1997. Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*. 29(3), 279-99.

Ceyhun S, 2008. Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-33

Ceylan M, 2009. Rekreasyonel uçurtma sörfü ve rüzgar sörfü yapan bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Chen YC, Li RH, Chen SH, 2013. Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social Indicators Research*. 110(3), 1187-199.

Choi KR, Skrine JK, Logsdon MC, 2020. Nursing and the novel coronavirus: Risks and responsibilities in a global outbreak. *Journal of Advanced Nursing*, Epub ahead, 1–2. Erişim adresi: <http://doi.org/10.1111/jan.14369>

CranCrandall R, 1980. Motivations for leisure. *Journal of leisure research*, 12(1), 45-54. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969418>.

Creswell J, 2009. Research design: A qualitative, quantitative, and mixed method approaches. SAGE Publications: Incorporated

Çağatay N, 1978. Eski çağlardan bu yana zaman ölçümü ve takvim. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 22(1), 105-38.

Çankaya İ, Çanakçı H, 2011. Sosyal sermaye ve motivasyon arasındaki ilişkiye yönelik öğretmen görüşlerinin değerlendirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 40, 127-34.

Çolakoğlu Ü, Yurcu G, 2019. Sağlık Turizmi Çalışanlarının Rekreatif Faaliyet Katılımlarına Göre Kişilerarası Duyarlılık ve Yaşam Doyum İlişkisi. *Journal of Travel & Tourism Research*, ss 15.

Daily Sabah, 2020. Turkey remains firm, calm as first coronavirus case confirmed. Retrieved April 16. Erişim adresi: <https://www.dailysabah.com/turkey/turkey-remains-firm-calm-as-first-coronavirus-case-confirmed/news>

Dale HS, 2009. Öğrenme Teorileri. M. Şahin (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Daniel DM, Army RH, Nancy BR, 2008. Kraus' recreation and leisure in modern society. Eighth Edition. Jones and Barlett Publishers: Boston.

Deci EL, Ryan RM 2010. Intrinsic motivation. *The corsini encyclopedia of psychology*. Jan 30:1-2.

Deci EL, Ryan RM, 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, Plenum Press

Demirkan E, 2007. hemşirelerde mesleki motivasyon eksikliğinin nedenleri ve sonuçları üzerine sosyolojik bir çözümleme. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Doğan O, 2004. Spor psikolojisi. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, Sivas.

Driver BL, Brown PJ, 1975. A socio psychological definition of recreation demand, with implications for recreation resource planning. In assessing demand for outdoor recreation. Washington DC, National Academy of Science.

Driver BL, Knopf RC, 1977. Personality, outdoor recreation and expected consequences. *Environment and Behavior*. 9(2), 169-93.

Du Cap MC, 2004. The perceived impact of the Acadia advantage program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at Acadia University. Master Thesis, Acadia University, Ottawa.

Dumazedier J, 1960. Current problems in the sociology of leisure. *International Social Science Journal*, 12(4), 522-533.

Durmaz M, Hüseyinli T, Güçlü C, 2016. Zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(7), 2291-303.

Edgington RC, 2006. World leisure: enhancing quality of life. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2), 108-20.

Ekiz D, 2003. Eğitimde araştırma yöntem ve metotlarına giriş. Ankara: Anı Yayıncılık.

Ekşi EL, 2013. *Devlet ve vakıf üniversitelerindeki ingilizce okutmanların iş doyumu* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Emir E, 2012. Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi: Üniversite öğrencileri örneği. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Erdemli A, 2008. Spor yapan insan. İstanbul, E yayınları.

Erdoğan A, Hocaoglu Ç. 2020. Enfeksiyon hastalıklarının ve pandeminin psikiyatrik yönü: Bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri Dergisi*

Erdoğan M, Koçyiğit M, Çinar M, Uyar M, 2018. Kişilerarası İletişim Bağlamında Rekreatif Faaliyetlere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Communication Theory & Research/İletişim Kuram ve Arastırma Dergisi*, (47).

Eren E, 1998. Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi. İstanbul, Beta Yayıncılık.

Erişim a : <http://tdk.gov.tr>. Erişim tarihi: 10.08.2020

Erişim b : World Health Organization (WHO). Emergencies prepared, response. [cited 2020 Aug 10]; Available from: https://www.who.int/csr/don/05-january-2020_pneumonia-of-unknown-cause-china/en/. Erişim tarihi: 12.08.2020

Erişim c : <https://www.toraks.org.tr/site/news/10005> Erişim tarihi: 22.08.2020

Erişim d : <https://www.who.int/news-room/campaigns/year-of-the-nurse-and-the-midwife-2020> Erişim tarihi 22.08.2020

Erişim e : <https://www.aa.com.tr/tr/koronavirus/dso-dunya-nufusunun-yuzde-3unu-olusturan-saglik-calisanlarinin-yuzde-14unde-kovid-19-vakasi-tespit-edildi/20768> Erişim tarihi: 22.08.2020

Erişim f : <https://sbf.ogu.edu.tr/Sayfa/Index/55/hemsirelik-fakulte-ders-icerikleri> Erişim tarihi: 28.08.2020

Flick U, 2014. An introduction to qualitative research. New York: Sage.

Fraenkel JR, Wallen NE, Hyun HH, 2012. How to design and evaluate research in education (8th Ed.). New York: McGraw-Hill Companies.

Garihi Ü, 2006. İş hayatında motivasyon. 1. Baskı, İstanbul, Hayat Yayıncılık, s. 98.

Godbey G, 2008. Leisure in your life: New perspectives. State College, PA: Venture Publishing.

Goldener C, Ritchie R. 2009. Tourism: Principle, Practices, Philosophies. Wiley, Canada.

Goodale T, Godbey G, 1988. The evaluation of leisure. State College: Venture Publishing.

Gulam A, 2016. Recreation need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. 1(2), 157-60.

Gül T, Karaçar E, Kement Ü, Paslı MM, Yayla Ö, Erol E, Göker G, 2014. Rekreatasyona Giriş. Boş zaman ve Rekreatasyon, Yaylı, A, (Editör) Rekreatasyona Giriş. Ankara: Detay Yayıncılık, 2-62.

- Gülderen K, 2022. *Sağlık çalışanlarında örgütsel iletişimin iş tatminine etkisinde örgütsel sosyalleşmenin aracılık rolü* (Doctoral dissertation, Kastamonu Üniversitesi).
- Gülen H, 2011. Hastanelerde öğrenme yönelimin çalışan motivasyonu ve örgütsel performansa etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güney S, 2000. Davranış bilimleri. Nobel Yayınları, Ankara.
- Güney S, 2001. Yönetim ve organizasyon. Nobel Yayın Dağıtım Ltd.Şti., İstanbul, 194-197
- Gürbüz B, 2017. The conception and perception of leisure in Turkey: Henderson K, Sivan A, (Eds), Leisure from international voices, Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Gürbüz B, Henderson KA, 2014. Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. World Leisure Journal. 56(4), 300-16.
- Haas GE, Driver BL, Brown PJ, 1980. A study of ski touring experiences on the White River National Forest. In: Proceedings of the North American Symposium on dispersed winter recreation. p. 25-30.
- Henderson KA, Bialeschki MD, 2007. Leisure and active lifestyles: research reflections. Leisure Sciences, 27(5), 355-65.
- Hick JL, Hanfling D, Wynia MK, Pavia AT. 2020. Duty to plan: health care, crisis standards of care, and novel coronavirus SARS-CoV-2. NAM Perspectives.
- Hoy WK, Miskel CG, 2010. Education management. Çeviri: Turan S, Eğitim Yönetimi, Ankara, Nobel Yayıncılık.
- <http://www.sagliksen.org.tr/cdn/uploads/newscast/files/91f15d8283d80d1560784dde96d5839c.pdf>
- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, Cao B, 2020. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. The Lancet, 395(10223), 497-06. Erişim adresi: [http://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](http://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Jackson D, Bradbury JC, Baptiste D, Gelling L, Morin K, Neville S, Smith GD, 2020. Life in the pandemic: some reflections on nursing in the context of COVID19. Journal of Clinical Nursing, Ahead of print, 1-3. Erişim adresi: <http://doi.org/10.1111/jocn.15257>
- Jenkins JM, Pigram JJ, 2003. Encyclopedia of leisure and outdoor recreation. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Kang L, Ma S, Chen M, Yang J, Wang Y, Li R, Liu Z, 2020. Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. Erişim adresi: doi:10.1016/j.bbi.2020.03.028
- Kara A, İzci E, Murathan F, 2011. Beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları ve öğrenmeye ilişkin tutumları. eJournal of New World Sciences Academy, 6(1), 958-87.
- Karadağ A, Çalışkan N, Göçmen Baykara Z, 2017. Hemşirelik teorileri ve modelleri. İstanbul, Akademi Basın ve Yayıncılık.
- Karaküçük S, 2005. Rekreasyon. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük S, 2016. Rekreasyon bilimi. Ankara, Gazi Kitabevi.
- Karaküçük S, Akgül B, Karaman M, Ayyıldız T, 2016. Türkiye'de Rekreasyonel Durum. (Rekreasyon Bilimi-Editör: Suat Karaküçük. Gazi Kitabevi, Ankara
- Karasar N, 2002. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Keser A, 2006. Çalışma yaşamında motivasyon. İstanbul, Alfa Aktüel Yayıncılık, 12-13.
- Kılbaş Ş, 2010. Rekreasyon boş zamanları değerlendirme. Gazi kitabevi, Ankara.
- Kızanlıklılı M, 2014. Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında rekreasyon eğitiminin yapısı. International Journal of Science Culture and Sport. 2(5), 46-60.
- Knopf RC, Driver BL, Bassett JR 1973. Motivations for fishing. In transactions of the 28th North American Wildlife and Natural Resources Conference. 191-04.

- Koç Ş, 1994. Spor psikolojisine giriş. İzmir, Saray Medikal Yayıncılık.
- Koçel T, 2007. İşletme yöneticiliği. İstanbul, Arıkan Basım Yayım, 490-492.
- Kovacs A, 2007. The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. school of health, physical education and recreation. Doktora Tezi, Indiana University, Indiana.
- Kozak MA, Yılmaz EG, Çakır O, 2017. Rekreatyoneel liderlik ve turist rehberliği. Ankara, Detay Yayıncılık.
- Kurar İ, Baltacı F, 2014. Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya örneği, International Journal of Science Culture and Sport, 2, 39-52.
- Kurt Z, 2007. Kalite yönetimi uygulayan hastanelerde çalışan hemşirelerin motivasyon düzeyinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, İstanbul.
- Levent F, 2009. Üstün Yetenekli Eğitime Yönelik Görüş ve Politikaların İncelenmesi. (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Manfredo MJ, Driver BL, 1996. Measuring leisure motivation: a meta-analysis of the recreation experience preference scales. Journal of Leisure Research. 28(3), 188-193.
- Mansuroğlu S, 2002. Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2), 53-62.
- Mercanoğlu AO, Şimşek KY, 2020. Rekreasyon Tanımının Google Arama Motoru Sonuçlarına Göre Değerlendirilmesi . GSI Journals Serie B: Advancements in Business and Economics , 3 (1) , 75-84 . DOI: 10.5281/zenodo.4030230
- Merriam SB, 2009. Qualitative research: A guide to design and implementation (Revised and expanded from qualitative research and case study applications in education). San Francisco, CA: John Wiley & Sons, Inc.
- Mertens DM, 2014. Research And Evaluation in Education And Psychology: Integrating Diversity With Quantitative, Qualitative, And Mixed Methods. New York: Sage.
- Mirzeoğlu N, Doğu Y, Aşçı H, Yaman H, Kirazcı S, Özbey S, Mirzeoğlu D, 2006. Spor bilimine giriş. Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- Mutlu İ, 2008. Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma (Kayseri ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Müştigil S, 1993. Dinlenme ve turizm ilişkisi (Derleyen: Ş. Yarcın), Seyahat Yönetimi, İstanbul, Boğaziçi Yayını.
- Neulinger J, 1974. The psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure. Springfield, I. 11:295-306.
- Neuman LW, 2014. Social research methods: qualitative and quantitative approaches (7.Ed.). Essex: Pearson Education Limited.
- Önsoy C, 1984. Osmaniye İskenderun kıyı kesiminde ekolojik planlama ilkelerine uygun alan kullanımının araştırılması. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Örücü E, Kanbur A, 2008. Örgütsel-Yönetimsel motivasyon faktörlerinin çalışanların performans ve verimliliğine etkilerini incelemeye yönelik ampirik bir çalışma hizmet ve endüstri işletmesi örneği. Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi, 15, (1), s.85-97.
- Öz ND, (2022) Spor Yönetiminde Eğitim Ve Uygulama Erkinin Rekreasyon Politikalarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği ABD. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Konya
- Özgören F, 2007. Boş zaman pazarlaması ve müzecilikte bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk H, 2002. hemşirelerin motivasyon düzeyleri ve performans düzeyleri. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pala SÇ, METİNTAS S, 2020. Covid-19 Pandemisinde Sağlık Çalışanları. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi, 5, 156-168.

- Patton MQ, 2002. Qualitative research & evaluation methods. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Punch KF, Etöz Z, 2005. Sosyal araştırmalara giriş: Nicel ve nitel yaklaşımlar. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Resmî Gazete, 22.05.2014. 29007 sayılı “Sağlık Meslek Mensupları ile Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Diğer Meslek Mensuplarının İş ve Görev Tanımlarına Dair Yönetmelik”.
- Russel B. 1990. Aylakşılığa Övgü. Cem yayınları, İstanbul.
- Saatçı E, 2020. COVID-19 Pandemisi ve sağlık çalışanları: Yaşatmak mı yaşamak mı. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 24(3), 153-166.
- Sabuncuoğlu Z, Tüz M, 2005. Örgütsel psikoloji. Bursa, Furkan Ofset.
- Selçuk Z, 2003. Gelişim ve öğrenme. 9. Baskı, Ankara, Nobel Yayınları.
- Serbest NG, 2018. İşletmelerde Motivasyon. Erişim adresi: <https://slideplayer.biz.tr/slide/2879249/>
- Serinkan C, 2008. Liderlik ve motivasyon geleneksel ve güncel yaklaşımlar. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 84-90.
- She J, Jiang J, Ye L, Hu L, Bai C, Song Y, 2020. 2019 novel coronavirus of pneumonia in Wuhan, China: emerging attack and management strategies. *Clinical and translational medicine*. 9(1),1-7.
- Shinn G, 1996. Motivasyonun mucizesi. 1. Baskı, İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Sokolowski R, 2000. Introduction to phenomenology. Cambridge: Cambridge University Press.
- Soyluer B, 2010. Özel hastanelerde yönetici hemşirelerin liderlik davranışlarının hemşirelerin motivasyonları üzerindeki etkisi: Bayındır Hastanesi örneği. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sönmezoğlu U, Polat E, Aycan A, 2014. Youth center members and according to some variables levels of leisure satisfaction. *international journal of science culture and sport*. Special Issue 1, 219-29.
- Söyük S, 2001. Yoğun bakım ve acil ünitelerinde çalışan hemşirelerin motivasyonlarını artırmak için neler yapılabilir?. *Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi*, 5(1), 24-27.
- Stipek D, 1998. Motivation to learn: from theory to practice, third edition. Massachusetts, A Viacom Company.
- Sur H, Palteki T, 2013. Hastane yönetimi. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd.Şti., 153-60.
- Şen N, 2010. Çocuk servisinde çalışan hemşirelerin motivasyon düzeyi ve etkileyen faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tekin A, 2009. Rekreasyon. Muğla, Ata Ofset.
- Tezcan M, 1994. Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi. Ankara, Atilla Kitabevi.
- The American Heritage Dictionary. Erişim 10.08.2020, <https://ahdictionary.com/word/search.html?q=time>
- Torkildsen G, 1990. Leisure and recreation managements. Cambridge University, London.
- Torkildsen G, 2005. Leisure and recreation managements. 5th Edition. EveFN Spon: USA, Canada: Routledge. Taylor & Francis Group. Erişim adresi: <https://doi.org/10.4324/9780203401651>.
- Translational Medicine, 9(1):19. Erişim adresi: <http://doi.org/10.1186/s40169-020-00271-z>
- Smith GD, Ng F, Ho Cheung Li W, 2020. COVID-19: Emerging compassion, courage and resilience in the face of misinformation and adversity. *Journal of Clinical Nursing*, (9-10), 1425-28. Erişim adresi: <http://doi.org/10.1111/jocn.15231>
- Tuna M, Türk MS, 2006. Kamu ve özel sektör matbaa işletmelerinde çalışanların içsel motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması” Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16, 619-32.
- Tutar H, 2011. Kriz ve stres yönetimi. 3. Baskı, Ankara, Seçkin Yayıncılık.

Türken H, 2018. Kırıkkale’de görev yapan sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinliklerinde sporun yeri. Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Türken H. 2018. Kırıkkale’de Görev Yapan Sağlık Çalışanlarının Serbest Zaman Etkinliklerinde Sporun Yeri. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale.

Türkmen M, Özşarı A, 2020. Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri . International Journal of Sport Culture and Science, 8 (2), 55-67. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjcs/issue/54126/728926>

Tütüncü Ö, Küçükusta D, 2008. Organizasyonlarda bireyler: Davranış, tutum ve motivasyon. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2, 141-63.

Ulusoy F, Görgülü S, 1996. Hemşirelik esasları. Cilt: 1, (2. Baskı). Ankara, 72 TDFO Ltd.Şti.

Üstün ÜD, 2013. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Vallerand RJ, Pelletier LG, Blais MR, Briere NM, Senecal C, Vallieres EF, 1992. The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. Educational And Psychological Measurement, 52(4), 1003-17. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/0013164492052004025>.

Veal AJ, 2004. Definitions of leisure and recreation. Australian Journal of Leisure and Recreation, 2(4).

Veal AJ, 2019. Joffre Dumazedier and the definition of leisure. Loisir et Société/Society and Leisure, 42(2), 187-200.

Veblen T, 1899. The theory of the leisure class: An economic study of institutions. Erişim adresi: <http://web.mit.edu/allanmc/OldFiles/www/veblenintro>.

Welman JC, Kruger SJ, 2001. Research methodology for the business and administrative sciences. Oxford University Press.

Woolfolk AE, 1995. Educational psychology. Sixth Edition. USA, Allyn and Bacon. A. Simon and Schuster Company.

Wycheley R. 1986. Antik Çağda Kentler Nasıl Kuruldu. Arkeoloji ve Sanat Yayınları, İstanbul.

Yağmur R, 2006. Afyon Kocatepe Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile farklı bölümlerdeki öğrencilerin serbest zaman aktivitelerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.

Yalçinkaya M, Özer FG, Karamanoğlu AY, 2007. Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(6), 409-420.

Yamashita T, Bardo AR, Liu D, 2018. Time spent on beneficial leisure activities among elder caregivers in their third age. Leisure Sciences, 40(5), 356-73

Yapar T, 2005. Motivasyonun iş verimliliği üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yerlisu Lapa T, Ağyari E, Bahadır Z, 2012. Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme: Kayseri il örneği. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2, 53-59

Yerlisu Lapa, T, Serdar E, Kaas ET, Çakır VO, 2017. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 1084-85, 15-18 Kasım 2017, Antalya.

Yetim AA, Sabırlı TN, 2019. Belediyelerin sunduğu rekreasyonel spor hizmetlerinden yararlanan tüketicilerin tatmin düzeylerinin cinsiyet ve etkinliklere katılma sürelerine göre incelenmesi. GSI Journal Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sport Sciences, 1(2), 27-39.

Yıldırım A, Şimşek H, 2013. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (9.Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yusufoğlu ÖŞ, Cerev G, 2019. Gençlerde Aidiyet Düzeyinin Akademik Başarıya Etkisi: Fırat Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 29(2), 289-302.

Yücel B, Görmez A, 2019. SARS-corona virüsüne genel bakış. *Türkiye Teknoloji ve Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 2(1), 32–39.



7. EKLER

EK-A YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

1. Rekreasyon hakkında bilginiz var mı? Boş zaman ve serbest zaman kavramları hakkında bilginiz var mı?
2. Günlük hayatınızda serbest zamanlarınızı nasıl değerlendirmekten hoşlanırsınız?
3. Serbest zaman değerlendirme ilgileriniz ya da alanlarınız nelerdir?
4. Serbest zaman aktiviteleri size ne hissettirmekte?
5. Rekreasyon hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
6. Rekreasyonun insan yaşamı için önemi nedir?
7. Serbest zaman faaliyetlerine katılıyor musunuz?
8. Serbest zaman faaliyetlerine katılım sağlama sıklığınız nedir?
9. Serbest zaman etkinlikleriniz tercihleriniz neye göre çeşitlilik gösterir?
10. Serbest zaman etkinliklerinden beklentiniz nedir? Neden katılım sağlarsınız?
11. Serbest zaman faaliyetlerine katılımınız sırasında sizi en çok neler motive eder?
12. Serbest zamanlarınızı değerlendirmede egzersizin yeri nedir?
13. Serbest zaman aktivitelerinizi nasıl planlarsınız?
14. Serbest zaman faaliyetlerine katılımdan kaçındığınız durumlar oluyor mu?
15. Sağlık çalışanlarının rekreasyon alışkanlıklarını etkileyen faktörler nelerdir?
16. Sağlık çalışanlarının rekreatif etkinliklere katılımının yaygınlaşmasının önünde ne gibi engeller/sorunlar vardır?
17. Rekreatif faaliyetlere katılımın artması için kişisel ve kurumsal bazda sizce neler yapılabilir? (Şu olsaydı gerçekten daha iyi hissederdim dediğiniz şeyler var mıdır?)
18. Türkiye'deki sağlık sistemi içinde rekreasyonun gelişimi nasıl sağlanabilir?

8. TURNİTİN RAPORU

Sağlık Çalışanlarının Rekreatyon Alışkanlıkları: Nitel Bir Çalışma

ORJİNALLİK RAPORU

% 8	% 8	% 1	% 2
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 3
2	acikerisim.demiroglu.bilim.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
3	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<% 1
6	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1
7	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	iecec-uoek.org İnternet Kaynağı	<% 1
9	slideplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1