

Tatil, Sağlık ve İş Performansı: Travma ya da Tedavi?

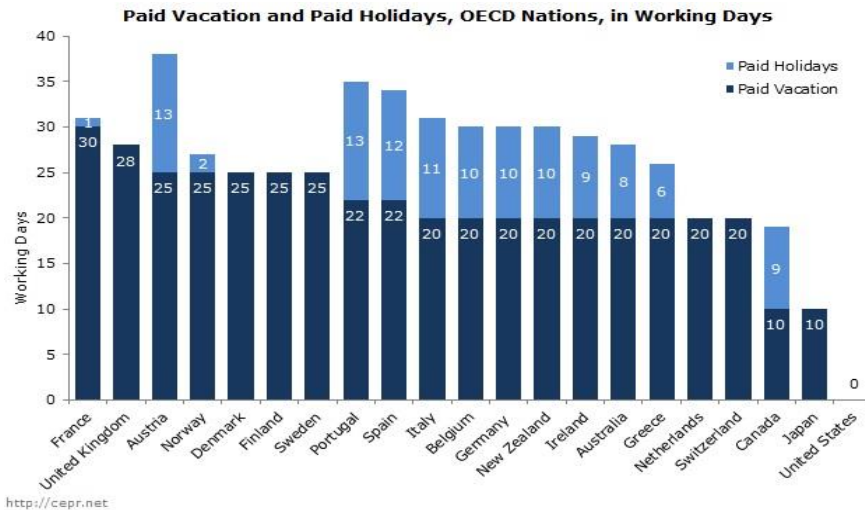
“Vaka Çalışması”

Prof. Dr. Atila Yüksel
Adnan Menderes Üniversitesi

Turizm haftasının tüm hızla saygı gördüğü, panel üstüne panel düzenlenerek, panelistlerin konuştuğu şu günlerde “Yüzyılın Ürününe (hangi ürün her yıl milyardan üstünde satıyor ki?)” farklı bir açıdan bakmak faydalı olabilir.

Yaygın bir görüşe göre “tatil” işgören üretkenliğini, verimini, sağlığını ve yaşam memnuniyetini etkiliyor. Bu nedenle tatil ülkeler, yönetimler ve kişiler tarafından önemsenen bir konu. Dünyaya ivme kazandıran bazı gelişmelerin altında işçi sınıfının “dinlenme” ihtiyacı için yaptığı mücadelenin yattığını unutmamak gerekir. Amerika Birleşik Devletleri haricinde birçok ülkede çalışanlar için “ücretli tatil” bir hak (merak etmeyin Amerikalılar da ortalama 15 gün tatile çıkıyor!). Örneğin Avrupa ülkeleri ortalama 20 gün (Fransa 30, İngiltere 28), Avustralya ve Yeni Zelanda 20, Japonya ve Kanada minimum 10 günle ücretli tatil devlet garantisinde (Grafik 1). Bu süreye milli ve dini bayramlara denk gelen ve çalışanların ücretli izinli sayıldığı günler dahil değil. Ülkeler vatandaşları için tatile çıkma aralıklarını bile planlamış durumda. Örneğin, Hollanda’da işverenler işgörenleri 1 Nisan ve 30 Ekim aralığında tek bir periyotta tatile çıkmalarını teşvik etmekte. İşveç ve Finlandiya çalışanların 4 haftalık tatillerini blok olarak kullanmalarını, benzer biçimde Norveç 18 gün, Danimarka 15 gün, Fransa 12 gün, Yunanistan birbirini takip eden 2 hafta şeklinde kullanımını desteklemekte.

Şekil 1: Ülkeler ve tatil süreleri



Dinlenmek ihtiyaçlar hiyerarşisinde. “Ölesiye çalışmak” (Karoşi hastalığı) stresi, uykusuzluğu ve yorgunluğu beraberinde getirmekle kalmayıp, kişiyi etrafından kopartan, iletişim kopukluğu hatta adı üzerinde ölümlere neden olan bir rahatsızlık. Dinlenince verimli oluyor insan! Verimlilik üzerine etki edebilecek unsurlar çok boyutlu (kültürel, çevresel, kişisel) olmakla birlikte dinlenme ve üretkenlik, verimlilik arasında varsayılan ilişki belki de tartışmalı. 2000 yıllara göre yıllık ortalama çalışma sürelerinde göreceli bir azalma olmakla birlikte, 2014 baz alındığında (2012 den bu yana büyük değişiklik yok) OECD ülkelerinde yıllık ortalama çalışma süresi 1770 saat. Bu Meksika’da 2228, Yunanistan’da 2042, ABD de 1789, İngiltere’de 1677, Türkiye’de ise 1832. Haftalık ortalama çalışma sürelerinin OECD ülkeleri genel ortalaması 36.8 saat, Meksika’da 44. 7, Türkiye’de ise 49.6 saat. Her çalışılan saatin gayri safi milli hasılaya etkisi olarak tanımlanabilecek üretkenliğe, verimliliğe bakıldığında 1 saatlik çalışmanın GSMH ye katkısı ABD de 62 dolar, İngiltere 48.5, Almanya 58, Yunanistan 34, Türkiye’de ise 28 ABD doları. İlginç bir sonuç olarak Danimarka (1436 saat) ve Hollanda’da (1425 saat) yıllık toplam çalışma süresi Fransa’ya (1473 saat) göre daha az olmakla birlikte, verimlilik hesabına gelindiğinde bu ülkelerde saat başı GSMH ya katkıların (59.6 ve 59.9) Fransa’nın (58.9 dolar) üstünde olduğu görülmekte (Grafik 2). Burada niceliksel bir kıyaslamanın körlüğü içine girmemek gerekir. Pek tabi ki yasal tatil süresinin uzun olması tüketilen tatil ürününün niteliğinin yüksek olduğu anlamına gelmeyecektir. Tatil türü ve kişi karakteri arasında var olan uyumsuzluk daha çok yorgunluğa sebep olabilir.



İş ve yaşam arasında olumlu bir denge kurmak gerekmektedir. OECD tarafından yapılan İyi Hayat Endeksi (Better Life Index) verileri de günlük iş-yaşam dengesinin,

yani kişilerin iş ve dinlenme-eğlence faaliyetlerine ayırdıkları süreyle verimlilikleri arasında ilişki olabileceğini gösteriyor. Örneği günlük eğlenme-dinlenme (uyuma, yemek yeme dahil) ayrılan süre Türkler ve Meksikalılarda en az (13.4 ve 13.9 saat). Bu iki ülke verimlilik te saat başına 29 ve 19 dolar üretkenliğe sahip. Danimarka'da ise günlük eğlenme-dinlenmeye ayrılan süre 16.1 saat. Verimlilik ise saat başına 59 dolar (Tablo1- 2014 verileri).

	Haftalık çalışma süresi (saat)	Verimlilik: Saat başına GSMH (ABD doları)	Günlük sosyal aktivite, yeme-içme ve uyumaya ayrılan süre
Türkiye	49,6	29,3	13.4
Meksika	44,7	18,5	13.9
İsrail	40,5	34,7	14.5
Yunanistan	38,8	33	14.9
ABD	38,4	62.4	14.3
İspanya	36,5	47.5	16.1
İngiltere	36,3	47.4	14.8
Finlandiya	36,2	49.9	14.9
Fransa	36,2	59.9	15.3
İtalya	35,4	47.1	15
İsviçre	34,5	55.6	15
Almanya	34,4	58.9	15.3
Danimarka	32,5	58.8	16.1
Hollanda	28,9	60.6	15.4
OECD ülkeleri	36,6	45.9	-

Kaynak: OECD raporları

Tabi bu hesaplamalar ülkelerin ürettikleri ürünler, çalışma kültürleri vb. (ileri teknoloji vb) açısından fark gösterebilir. Ancak, yine de tartışılması gereken soru "tatil üretkenliğe olumlu mu olumsuz mu etki ediyor?" İngiltere için yaklaşık 5.6 haftalık (28 gün + ücretli diğer tatiller) yıllık ücretli tatil süresinin 840 milyon üretimsiz iş günü anlamına geldiği düşünüldüğünde tatillerin çalışana, işverene ve ülkeye faydasının maliyetinden daha yüksek olup olmadığına farklı bir açıdan ve daha yakından bakmak gerekli.

Bazı çalışmalar tatile çıkmanın beden sağlığı üzerindeki olumlu tesirinden bahsetmekte. Tatil sıklığı ve kardiyovasküler risk arasında negatif bir ilişki söz konusu (tam tersini söyleyen çalışmalar da mevcut özellikle medikal bir durumu olup tatile çıkanlarla ilgili). Düşük tatil sıklığı yüksek kalp riskini de beraberinde getiriyor. İsveç'te yapılan bir çalışma kişilerin tatilde ülke dışında buldukları sürelerde İsveç'te satılan antidepressanların miktarlarında azalma olduğunu gösteriyor. Tatil süresince yaşanan zihinsel ve fiziksel uzaklaşma, dinlenme ve dilediğini yapabilme özgürlüğü kişinin sosyal sağlığına, yaratıcılığına fayda sağlayabilir. İnsanın temel ihtiyaçları arasında yer

alan özgürlük ve aile yakınlaşması, günlük yaşantıdaki mecburiyetlerden kurtulmuş olmak, kazanılan geçici kendi ve tek başına karar verme fırsatı kişinin sadece yaratıcılığına, sosyal becerilerine değil psikolojisine de olumlu etki edebilir. Özellikle tatil süresince düşen kan basıncı ve kalp atış hızı, adrenalin gibi stres hormonlarının daha az salgılanmasıyla biyolojik yenilenme gerçekleşebilir.

Çalışma döneminde değişik iş, yaşam vb. kaynaklı olumsuzluklarla mücadele etmek zorunda kalan çalışanın yeniden enerji depolaması ve böylelikle verimin yükselmesi için devlet garantisinde verilen ücretli “araların” gerekliliğini tartışmaya bile gerek yok. Ancak kendi kişisel deneyimlerimizden de biliyoruz ki tatilden sonra tatil yorgunluğunu atabilmek için yeni bir dinlenme süresi gerekiyor. Tatilin insan sağlığı üzerindeki olası olumsuz etkisi daha tatile çıkmadan en az 1 hafta önce başlıyor. Hollandalı çalışanlar üzerine yapılan bir çalışmada tatile çıkma kararı alan işgörenlerin sağlıklarında tatile çıkmadan 1 hafta önceden bozulma tespit edilmiş. Çalışanlar tatil dönüşünü düşünerek geri geldiğinde birikmiş işle karşılaşmamak için tatile gitmeden önce daha fazla işi bitirmeye çalışmakta. Bu eğilim, tatil öncesi sağlığın bozulmasına neden olabiliyor. Mükemmeliyeti önemseyen akademisyenlerin tatil dönüşündeki soluklanma döneminde tatil süresince kaçırdıkları akademi-ilişkili stres elementleri nedeniyle daha fazla duygusal tükenme, endişe ve yorgunluk yaşadıkları belirtilmekte. Tatilin ilk 3 günü ise sağlık açısından çok sıkıntılı (iklim değişikliği, diyet değişikliği, fobiler...). Tatilin bu ilk günleriyle “migren, mide bulantısı, tanımlanamayan kas spazmları, ateşe, öksürüğe, soğuk algınlığı ve gribe neden olan viral enfeksiyonlar” birlikte anılmakta. Tatile çıkan Hollandalıların %3 lük kısmı tatilin ilk günlerinde bu sayılan rahatsızlıklardan orta ya da yüksek derecede mustarip. Tatil için başka bir yere gitmenin kişilerin kan basınçları üzerindeki etkisi ise şöyle: “Tatile çıkma (endişesi)” tatile çıkmadan 1 gün önce kan basıncında artışa neden oluyor. Basınç yüksekliği seyahat günü ve tatilin 1. gününde de devam ediyor. İlk gece uykusuzluk neredeyse kesin. Ancak tatilin 5. gününden itibaren vücut normal ayarlarına dönüyor. Tatil duygudurum ve ruhsal durum üzerinde ise dalgalanmaya neden oluyor. Seyahat etmek, alışkın olunan çevre ve arkadaşlardan geçici olarak uzaklaşma başlı başına bir stres. Bu stresle mücadele etmenin fizyolojik ve psikolojik sonuçları var. Uçuşlarda gerçekleşen medikal vakaların yaklaşık %4’ü tatil bağlantılı ruhsal bozukluklarla ilgili. Bunların %90’ı anksiyete bağlantılı (uçuş korkusu, panik atak, sosyal fobi gibi). Tatilin ilk 2-3 günü içerisindeki ölüm oranları tatilin diğer günlerine göre daha yüksek. Bunun nedeni tatile çıkmadan önce yaşanan yüksek tempolu günlük (iş-ev) hayatından birden sakinliğe geçiş olabilir. Düşünün 5. viteste giden aracı birden 1. vitese düşürüyorsunuz. Ya da tam tersi.

Tatile çıkan insanların tatil süresince ya da takibinde artan sıklıkla sağlık sorunlarıyla boğuştuğunu vurgulayan raporlar çok da şaşırtıcı olmasa gerek. Tatil Holmes ve Rahe'nin stres envanterinde başlıca yaşam olayları için yaşam değişim birimleri içinde yer buluyor. Daha fazla toksik madde kullanımı (içki, sigara vb), günlük hayatta düzenli alınması gereken medikal tavsiyeleri (düzenli ilaç kullanımı) tatildayken terk etme, diyet kaçamakları, fiziksel aktivitede azalma, hijyen problemleri, azaltılan uyku süresi kişinin tatil esnasında yenilenmesinden daha çok yıpranmasına neden olabilir. Amerikan Kalp Vakfının yaptığı bir çalışmada kalp rahatsızlığı nedeniyle ölümlerin Aralık ve Ocak aylarında daha sıklaştığı belirtilmekte! Bunun bir nedeninin Noel ve yeni yıl tatil dönemlerinde medikal diyetin yeterince düzenli ve itinalı takip edilmemesi olabilir. Bazı çalışmalar intihar, cinayet ve trafik kazalarının tatil dönemlerinde arttığını göstermekte (tatil yerlerinde hastanelere ulaşmada ve medikal yardım almada zorluk yaşanmakta olabilir)! Tatile çıkanlar ve çıkmayanların kıyaslandığı bir çalışmaya göre her iki grup arasında ruhsal durum ve mutluluk değişkenlerinde önemli bir fark yok!

Yaz tatilinden sonra okula dönen çocuklarda görülen “yaz tatili sonrası unutkanlık sendromu” (özellikle matematik vb derslere yönelik bilgi) tatil sonrası işe dönenler için de muhtemelen geçerli bir durum. Tatil döneminde yazışmalara ara verildiğinden dolayı hatırlanamayan e-posta, banka, telefon vb şifreler, tatil boyunca biriken işlerin tamamlanması için harcanması gereken yüksek çaba, tatil süresince terk edilen günlük alışkanlıklar ve ilişkilere yönelik unutulmaların tekrar hatırlanması ve öğrenilmesi için gereken süre ve çaba, kullanılan bilgisayar, otomasyon vb programların unutulması, tatil sonrası girilen ilk iş toplantılarındaki o boş bakışlar ve bir şeyleri çaktırmama çabası, ev özlemi, üstelik birde işkoliklerin tatil süresince yaşadıkları suçluluk duygusu(!) ve iş stresiyle baş etmede vücudun ürettiği hormonlara tatil süresince aniden gerek kalmamasının yarattığı denge bozukluğu (*homeostatis yoksunluğu*) eklendiğinde tatil bazılarımız için kâbus dahi olabilmekte.

Tatil idealize edilmiş bir an. Doğal ve olağan bir şekilde yüksek beklentiler ve fanteziler içermekte. Bu beklentilerin gerçekleşmemesinin yarattığı hayal kırıklıklarının parasal olmayan psikolojik maliyetleri ise hesaplamamız henüz içine alınmış değil. İsteddiği gibi gerçekleşmeyen beklentilerin yarattığı hayal kırıklığıyla beslenen, birilerini (aile, yakınlar) ya da kendini suçlamanın yaratacağı psikolojik çalkalanmanın, tartışmaların sağlık üzerinde pek de olumlu etki bırakacağı söylenemez. Tatil bir fantezi. Kişiler gerçekte olmadıkları kimliklere bürünmeye çalışmakta. Bir ev hayvanı ya da sevdiğiniz bir nesnenin kaybolmasında yaşanan kayıp endişesi ve duygusunun tatil süresince kaybedilen kimlik karşısında sergilenmediğini düşünmek şaşırtıcı olur.

Çocuklu aileler için tatilin yorucu ve yıpratıcı geçmediğini kim iddia edebilir? “Yanımda başkasına baktın, bana istediğim hatıra eşyasını almadın, çok içtin, çok para harcadın, çok fazla eşya aldın, ben oraya gitmek istemiyorum sen git” gibi değişen kimlik ve kişilik sorunları vb nedenlerle çiftlerin tatilde daha fazla kavga ettikleri düşünülürken tatilin stresli bir an olduğu ve sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin neden kısa sürede yok olduğunu anlamak çok da zor değil.

Tatil bir çift dönüşüm (evden tatil haline-tatilden ev haline). Seyahate çıkan insanların bavullarında sadece kıyafetleri yok! Aynı zamanda her yere taşıdıkları psikolojik ve fiziksel alışkanlıkları var. Birçok tatilci kendi kimliklerine, alışkanlıklarına uymayan bölge ve alanlarda tatile çıkmak durumunda. Her gün jimnastik salonuna gitmeye alışkın bir kişinin tatil süresince spor yapamamasının yaratacağı gerginliğin sağlığa olumsuz katlı olarak geri döneceği kesin.

Çalışanlarda iş yükünün ve çalışmanın yarattığı yorgunluğun neden olabileceği iş kazaları, işe gelmeme vb maliyetleri azaltması beklenen tatilin bilinmeyen olumsuz etkileri, bilinen olumlu etkilerini gölgeleyebilir. Tatil sonrası “kendimi müthiş, enerjik hissediyorum”, “çok iyi geldi, işe başlamayı dört gözle bekliyorum”, “tamamen iyileştim, işe dönsem de patron bendeki performans artışını görse😊”, “iş tatminim arttı, aidiyet duygum yükseldi, kendimi daha katılımcı hissediyorum, psikolojime iyi geldi” vb ifadeleri neden sık duymuyoruz?

Bilinçli tatil ve faydalarını kapsamlı incelemenin zamanı geldi. Turizm haftasında sorulması gereken sorulardan bazıları:

Tatil işgören verimi, memnuniyeti, sadakati vb üzerinde etkili mi?

Tercih edilen tatil türü kişinin motivasyonu, tatil süreci ve sonrasındaki homeostatis dengesi açısından önemli mi?

Pek tabii ki “dinlenmeye” diğer deyişle tatile ihtiyaç var. Ancak bireysel sağlık, mutluluk ve işte verimlilik için ideal tatilin süresi ne kadar olmalı?

Sık ama kısa süreli tatile çıkmak bir defalık uzun süreli tatilden daha mı faydalı?

Ne tür tatil aktiviteleri kişi için dinlenme, arınma, yenilenme fırsatları sağlıyor?

Tatilin kendini iyi hissetme, fiziksel sağlık, psikoloji üzerine varsayılan olumlu etkileri ne kadar sürmekte?

Tatil tek başına uzun dönemde yaşam memnuniyetine etki eder mi?

Kaynakça

De Bloom, J. (2012). How do vacations affect workers' health and well-being? Unpublished Phd. Thesis.

- De Bloom, J., Geurts, S., ve Kompier, M. (2010). Vacation from work as prototypical recovery opportunity. *Gedrag ve Organisatie*, 23, 333-349.
- De Bloom, J., Geurts, S.A.E., Taris, T.W., Sonnentag, S, De Weerth, C., ve Kompier, M.A.J (2010). Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone. *Work ve Stress*, 24, 196-216.
- De Bloom, J., Kompier, M. A. J., Geurts, S. A. E., De Weerth, C., Taris, T., ve Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51(1), 13–25.
- Gilbert, D., ve Abdullah, J. (2002). A study on the impact of the expectation of a holiday on an individual's sense of well-being. *Journal of Vacation Marketing*, 8(4), 352–361.
- Gilbert, D., ve Abdullah, J. (2004). Holidaytaking and the sense of well-being. *Annals of Tourism Research*, 31(1), 103–121
- Nawijn, J. (2011a). Determinants of daily happiness on vacation. *Journal of Travel Research*, 50(5), 559–566.
- Nawijn, J. (2011b). Happiness through vacationing: Just a temporary boost or long-term benefits? *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 651–665.
- Nawijn, J., De Bloom, J., ve Geurts, S. (2013). Pre-vacation time: blessing or burden? *Leisure Sciences*, 35: 33–44
- Nawijn, J., Marchand, M., Veenhoven, R., ve Vingerhoets, A. (2010). Vacationers happier, but most not happier after a holiday. *Applied Research in Quality of Life*, 5(1), 35–47.
- Nawijn, J., Mitas, O., Lin, Y., ve Kerstetter, D. (in press). How do we feel on vacation? A closer look at how emotions change over the course of a trip. *Journal of Travel Research*.
- Steyn, S., Saayman, M., ve Nienaber, A. (2004). The impact of tourist and travel activities on facets of psychological well-being. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 26(1), 97–106.
- Strauss-Blasche, G., Ekmekcioglu, C., ve Marktl, W. (2000). Does vacation enable recuperation? Changes in well-being associated with time away from work. *Occupational Medicine*, 50(3), 167–172.
- Strauss-Blasche, G., Ekmekcioglu, C., ve Marktl, W. (2002). Moderating effects of vacation on reactions to work and domestic stress. *Leisure Sciences*, 24(2), 237–249
- Van Heck, G. L. ve Vingerhoets, J. J. M. (2007). Leisure Sickness: A Biopsychosocial Perspective. *Psychological Topics* 16(2): 87-200.