

Araştırma Makalesi

Demografik Faktörlere ve Farklı Çalışma Koşullarına Göre Hemşirelerin Okupasyonel Dengesinin İncelenmesi

Examining the Educational Balance of Nurses According to Demographic Factors and Different Working Conditions

Mustafa CEMALİ¹, **Serkan PEKÇETİN²**, **Ceren BAYRAM³**, **Meryem ÜNAL³**, **Melike ÖZTÜRK³**, **Kutlu Bengisu GÜMÜŞÇÜ³**, **Aleyna YAZICI³**, **Sude BOLAT³**, **Furkan TOKLU³**, **Buse SAYAR³**¹Dr. Öğr. Üyesi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Edirne, Türkiye²Prof. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara, Türkiye³Erg., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara, Türkiye**ÖZ**

Amaç: Demografik faktörlere ve farklı çalışma koşullarına göre hemşirelerin okupasyonel dengesinin incelenmesidir. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya yaş ortalaması 37,11± 8,35 yıl olan 23-55 yaş arası 128 hemşire (40 yoğun bakım, 48 servis ve 40 poliklinik hemşiresi) katıldı. Katılımcılara aktivite-rol denge anketi uygulandı. Demografik özelliklere ve çalışma koşullarına göre verilere göre okupasyonel denge karşılaştırmaları yapıldı. **Sonuçlar:** Kadın (p=0,006), yoğun bakımda çalışan (p=0,023), vardiyalı çalışan (p=0,032), işinden memnun olmayan (p=0,000), aylık nöbet sayısı 5'ten çok olan (p=0,023), düşük uyku süresi olan (p<0,05), kronik hastalıkları olan (p=0,015) ve son bir ayda hastalık geçiren (p=0,005) hemşirelerin Aktivite-Rol Denge Anketi puanlarının düşük olduğu bulundu. Medeni durum (p=0,041), eğitim seviyesi (p=0,957) ve birlikte yaşanılan kişilere (p=0,228) göre okupasyonel denge bakımından fark bulunmadı. **Tartışma:** Cinsiyet, çalışılan bölüm, çalışma şekli, iş memnuniyeti, nöbet sayısı, uyku süresi hastalık durumu değişkenlerinin hemşirelerin okupasyonel dengelerini olumsuz etkileyen faktörler olduğu görüldü.

Anahtar Kelimeler: Hemşire; Okupasyonel Denge; Ergoterapi.**ABSTRACT**

Purpose: Examining the educational balance of nurses according to demographic factors and different working conditions. **Material and Methods:** One hundred twenty-eight nurses (40 intensive care, 48 ward and 40 outpatient clinic nurses) between the ages of 23 and 55, with an average age of 37.11± 8.35 years, participated in the study. Occupational Balance Questionnaire was applied to the participants. Occupational balance comparisons were made based on data based on demographic characteristics and working conditions. **Results:** Occupational balance scores of the nurses that are; female (p=0.006), working in intensive care (p=0.023), working in shifts (p=0.032), being dissatisfied with their job (p=0.000), having more than 5 shifts per month (p=0.023), having low sleep time (p<0.05), those with chronic diseases (p=0.015) and those who had an illness in the last month (p=0.005) were found to be low. There was no statistically significant difference between the groups in terms of educational balance according to marital status (p = 0.041), education level (p = 0.957) and cohabitants (p = 0.228). **Discussion:** It was observed that gender, department, working style, job satisfaction, number of shifts, sleep duration and disease status variables were factors that negatively affected the nurses' occupational balance.

Keywords: Nurse; Occupational Balance; Occupational Therapy.**Sorumlu Yazar (Corresponding Author):** Mustafa CEMALİ E-mail: muscemali@hotmail.com

ORCID ID: 0000-0001-7823-6628

Geliş Tarihi (Received): 25.03.2024; Kabul Tarihi (Accepted): 17.07.2024

© Bu makale, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı altında dağıtılmaktadır.

© This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Hemşirelik yoğun iş temposuna sahip olan acil servis, poliklinik, yataklı servis ve yoğun bakım birimleri gibi birçok bölümde çalışabilen sağlık mesleğidir. Farklı bölümlerde çalışan hemşireler için mesai saatleri, çalışma koşulları, işin gereklilikleri ve psikodinamikleri farklılık göstermektedir (Şahin ve ark., 2018). Çalışma şartları, nöbet sayısı ve işin zorluk derecesi gibi faktörler hemşirelerin uyku, günlük rutin, sosyal rollerini yerine getirme, beslenme, ruh sağlığı durumlarında problemlere neden olabilmektedir (Moreno ve ark., 2019). Yapılan bir araştırmada yoğun bakım hemşirelerinin tükenmişlik ve depresif belirtilerinin ciddi seviyede olduğu belirtilmiştir (Vasconcelos ve ark., 2018). Bir başka çalışmada ise hemşirelik mesleğinin çalışma şartlarının ağır olmasının yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilediği vurgulanmıştır (Sarafis ve ark., 2016).

Okupasyon, kişiler ve bir kültür tarafından adlandırılmış, organize edilmiş, değer atfedilen verilen günlük yaşam aktivitelerini ve görev tanımlarını ifade eder. Ayrıca kendine bakım, yaşam doyumu ve sosyal ve ekonomik refah gibi alanlardaki aktiviteleri de kapsamaktadır (Özürmaz ve Öncü, 2018). Ergoterapide önemli başka bir kavram ise okupasyonel dengedir. Okupasyonel denge iyilik halini sağlayan fiziksel, zihinsel ve sosyal, isteğe bağlı seçilen ve zorunlu olarak yapılan ve yorucu ve dinlendirici okupasyonların arasındaki denge olarak tanımlanmaktadır. Okupasyonel denge bireylerin rutinlerinin temelini oluşturan iş – üretici, kendine bakım ve serbest zaman alanlarındaki performanslarını, memnuniyet ve katılımlarını içermektedir. Ayrıca, iş-yaşam dengesini de kapsamaktadır (Håkansson, Gunnarsson ve Wagman, 2023). Okupasyonel dengenin bozulduğu durumlarda kişinin kişisel, çevresel ve aktiviteye ait faktörlere bağlı olarak sağlık ve yaşam kalitesinin problemler ortaya çıkabilmektedir. (Karakas ve ark., 2017). Literatürde okupasyonel dengenin yaşam kalitesi, iş memnuniyeti, ruh sağlığı ve emosyonel durumlar ilişkilendirildiği görülmektedir (Aruldoss ve ark., 2021).

Hemşirelik mesleği çalışma saatleri ve yoğunluğu açısından kişiyi tükenmişliğe sürükleyebilecek ve gün içinde yapması gereken ve yapmak istediği pek çok aktiviteyi gerçekleştirmemesine sebep olabilecek yoğunlukta bir meslektir (Ruiz-Fernández ve ark., 2020). Bunun yanında kişinin günlük yaşamdaki rolünü değiştirerek yapması gereken sorumlulukları arttırarak günlük yaşantısında zorluklara sebep olabilmektedir (Kaçan ve ark., 2016). Hemşirelerin günlük çalışma tempoları ve iş yükü durumlarına göre günlük rutinlerinde farklılaşmalar olabileceği de ortaya konmuştur (Kaliyaperumal ve ark., 2017). Dolaylı olarak okupasyonel dengeyi etkileyecek faktörlerin literatürde hemşirelerin

yaşadıkları problemler ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Özyürek ve ark., 2021). Yaptığımız literatür araştırmalarında demografik faktörler ve farklı çalışma koşullarına göre hemşirelerde okupasyonel dengenin incelendiği çalışmaya ulaşamadık. Buradan yola çıkarak çalışmamızın amacı kişisel faktörler ve çalışma koşullarına göre hemşirelerinde okupasyonel dengesinin incelenmesi olarak planlandı.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma Tasarımı

Araştırma için veriler 2024 yılının Şubat ayı içinde Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü'nde yüz yüze toplanmıştır. Çalışma için farklı birimlerde çalışan (yoğun bakım, servis ve poliklinik) hemşireler dahil edilmiştir. Katılımcıların tanımlayıcı bilgilerine göre okupasyonel dengeleri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya katılan her bireye yazılı aydınlatılmış onam formu imzalatılmış olup çalışma Helsinki Bildirgesine uygun şekilde gerçekleştirmiştir.

Katılımcılar

Araştırmaya için örneklem büyüklüğü G*Power (versiyon 3.1.9.2, University of Düsseldorf, Düsseldorf, Germany) paket programı kullanılarak F test ailesi altından ANOVA fixed effect, omnibus, one-way test parametresi seçilerek, A priori type power analizi ile hesaplandı. Yapılan power analiz sonucunda aktivite rol denge anketi referans alınarak orta etki büyüklüğünde %95 güven aralığında, %80 güçte minimum total örneklem büyüklüğü için gerekli sayı 100 kişi olarak belirlendi. Çalışmaya 23--55 yaş arası aktif olarak çalışan ve araştırmaya katılmayı kabul eden hemşireler dahil edildi.

Veri Toplama Araçları

Demografik ve tanımlayıcı bilgi toplama formu: Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi gibi demografik ve çalışılan bölüm, çalışma şekli, nöbet sayısı mesleki memnuniyet, uyku süresi ve hastalık durumu gibi tanımlayıcı verilerin toplandığı bilgi formudur.

Aktivite-Rol Denge Anketi (ARDA): Anket Wagman ve Håkansson (Wagman ve Håkansson, 2014a) tarafından okupasyonel dengeyi değerlendirmek için geliştirildi. ARDA kişinin günlük yaşamdaki okupasyon miktarı ve çeşitliliği konusundaki deneyimine odaklanır. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Günel ve ark. tarafından yapılan ölçek 11 maddeden oluşmaktadır (Günel ve ark., 2020). Ölçekteki her madde, '0=kesinlikle katılmıyorum' ifadesinden 3=kesinlikle katılıyorum'a kadar dördümlük likert skala ile puanlanır. Toplam puan 0 ile 33 arasında değişir, daha yüksek puanlar daha yüksek aktivite-rol dengesini gösterir (Wagman ve Håkansson, 2014b) .

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analizler Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 26.00 programı ile yapıldı. Verilerin normalliğine Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testleri, histogramlar ve olasılık grafikleri kullanılarak bakıldı ve normal dağılmadığı belirlendi. Kategorik değişkenler sayı (n)-yüzde (%) ve sayısal değişkenler ortalama ve standart sapma olarak verildi. Sayısal değişkenler için karşılaştırmalar Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile yapıldı. Tüm istatistiklerde p anlamlılık değeri 0,05 olarak kabul edildi.

SONUÇLAR

Sosyodemografik ve Çalışma ile İlişkili Parametrelerin İncelenmesi

Çalışmaya yaş ortalaması $37,11 \pm 8,35$ yıl olan 23-55 yaş arası 128 hemşire (108 kadın, 20 erkek) katıldı. Katılımcılara ait demografik bilgiler ve ARDA sonuçları Tablo 1'de verilmiştir. Medeni durum ($p=0,051$), eğitim seviyesi ($p=0,957$) ve birlikte yaşanan kişi ($p=0,228$) sınıflandırmalarına göre ARDA puanları sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($p>0,05$). Cinsiyete göre ($p=0,006$) ARDA puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark vardı ($p<0,05$).

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin ve ARDA Sonuçlarının Karşılaştırılması

Kategori	n=128	%	Ort±SS (Puan)	p
Cinsiyet				
Kadın	108	84,4	13,05±6,12	^a 0,006
Erkek	20	15,6	17,45±6,15	
Medeni durum				
Evli	100	78,1	13,07±5,85	^a 0,051
Bekar	28	21,9	16,14±7,33	
Eğitim seviyesi				
Lise	8	6,2	12,50±6,94	^b 0,957
Ön lisans	19	14,8	13,21±6,80	
Lisans	94	73,4	13,98±6,32	
Yüksek lisans	7	5,5	13,28±4,82	
Birlikte yaşanan kişiler				
Eş-çocuk	102	79,7	13,34±6,21	^a 0,228
Anne-baba	25	20,3	15,30±6,58	

n: kişi sayısı, %: yüzde, Ort: ortalama, SS: Standart Sapma, a Mann Whitney U Testi, b Kruskal Wallis, $p<0,05$

Katılımcıların meslek ile ilişkili tanımlayıcı bilgileri ve ARDA puanları Tablo 2'de verilmiştir. Çalışmaya katılan hemşirelerin 40 (%29,6)'ı yoğun bakım, 48 (%41,7)'i servis ve 40 (%28,7)'i poliklinikte çalışmaktaydı. Çalışılan bölüm ($p=0,023$), çalışma şekli ($p=0,049$), mesleki memnuniyet ($p=0,000$), aylık nöbet sayısı ($p=0,023$) gündüz uyku süresi

(gece nöbetçi olduğunda) ($p=0,043$), gece uyku süresi (gündüz mesaisinde) ($p=0,008$), kronik ($p=0,015$) ve akut hastalık ($p=0,005$) durumu sınıflandırmasına göre ARDA puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p<0,05$).

Tablo 2. Katılımcıların Meslek ile İlişkili Tanımlayıcı Bilgilerinin ve ARDA Sonuçlarının Karşılaştırılması

Kategori	n=128	%	Ort±SS (Puan)	p
Çalışılan bölüm				
Yoğun bakım	41	32	12,58±6,83	
Servis	48	37,5	12,77±5,72	^b 0,023
Poliklinik	39	30,5	16,15±5,90	
Çalışma şekliniz				
Gündüz	50	39,1	15,22±6,43	^a 0,032
Vardiyalı	78	60,9	12,79±6,08	

Tablo 2. Katılımcıların Meslek ile İlişkili Tanımlayıcı Bilgilerinin ve ARDA Sonuçlarının Karşılaştırılması Devamı

Mesleki memnuniyet				
Evet	76	59,4	15,27±6,18	^a 0,000
Hayır	52	40,6	11,57±5,85	
Aylık nöbet sayısı				
1-2 nöbet	55	43	15,49±6,18	
3-5 nöbet	18	14	13,77±6,06	^b 0,023
5'ten fazla	55	43	11,98±6,13	
Gündüz uyku süresi (gece nöbeti)				
6 saatten az	99	77,3	13,05±5,99	^a 0,043
6-8 saat arası	29	22,7	16,10±6,89	
Gece uyku süresi (gündüz çalışma)				
6 saatten az	42	32,8	11,80±6,25	^a 0,008
6-8 saat arası	86	67,2	14,68±6,15	
Hastalık geçirme durumu (kronik)				
Evet	31	24,2	11,22±6,68	^a 0,015
Hayır	97	75,8	14,54±6,00	
Hastalık geçirme durumu (son 1 ay)				
Evet	22	17,2	10,04±6,33	^a 0,005
Hayır	106	82,8	14,50±6,05	

n: kişi sayısı, %: yüzde, Ort: ortalama, SS: Standart Sapma, a Mann Whitney U Testi, b Kruskal Wallis, p<0,05

TARTIŞMA

Çalışmada kadın, yoğun bakım bölümünde görev yapan, vardiyalı çalışan, mesleğinden memnun olmayan, aylık nöbet sayısı fazla, uyku süresi az, kronik ve akut hastalığı olan hemşirelerin okupasyonel dengelerinin olumsuz etkilediği görüldü. Medeni durum, eğitim seviyesi ve birlikte yaşanılan kişi gibi faktörlerin okupasyonel dengeyi etkilemediği sonucuna ulaşıldı.

Kadınların fiziksel ve duygusal yük gerektiren işlerde erkeklere göre daha fazla problem yaşayabileceği bilinmektedir (Delice, 2016). Hemşirelerin ruh sağlığı durumlarını incelendiği bir çalışmada kadın hemşirelerin depresyon ve anksiyete belirtilerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu bulunmuştur (Cheung ve Yip, 2015). Bir başka çalışmada ise hemşirelerin iş yükünün erkeklere göre kadınlar için ağır olduğu bu nedenle bu durumun kadın hemşirelerin hayatlarını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Han ve ark., 2020). Literatürde hemşirelerin okupasyonel dengelerinin incelendiği bir çalışmaya ulaşılamamaktadır ancak farklı gruplarda yapılan çalışmalarda okupasyonel denge bakımından cinsiyet faktörünün etkisinin çalışmalara göre farklılık gösterdiği görülmüştür (Uthede ve ark., 2023; Wagman ve ark., 2021). Çalışmamızda kadınların okupasyonel dengesinin erkeklere göre daha kötü olduğu bulundu. Bu durumun hemşirelik mesleğinin kadınlar için zorlayıcı yönlerinin çok olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Freimann ve ark., 2016). Kadın hemşirelerin aktivite rutinlerinin ve iş düzenlerinin

tekrardan gözden geçirilmesi ve çalışma şartlarının iyileştirilmesi faydalı olacaktır (Nursalam ve ark., 2018).

Evli olma ve aile yaşama gibi durumların okupasyonel dengeyi olumlu etkilediği bilinmektedir (Lakshmi ve Prasanth, 2018). Soomro ve ark. aile ile birlikte yaşamının günlük yaşamda düzen olmasına bağlı olarak okupasyonel dengeyi arttırdığını belirtti (Soomro ve ark., 2018). Bir başka çalışmada ise evli olmanın psikososyal olarak çiftler için olumlu etkilerinin olduğu ve evliliğin okupasyonel dengeyi olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Kim ve Windsor, 2015). Çalışmamızda evli olma ve birlikte yaşanılan kişiye göre okupasyonel dengede farklılık görülmedi. Evli olma, aile ya da eş ile birlikte yaşama durumunun hemşirelerin okupasyonel dengeleri üzerinde ayırıcı bir faktör olmadığı düşünülmektedir. Bu etkiyi ortaya koymak için homojen gruplar ile çalışmalar yapılmalıdır.

Eğitim düzeyi hayattan beklentiler, hedefler ve memnuniyet bakımından okupasyonel denge ile ilişkilendirilmektedir (Eklund ve Argentzell, 2016). Bu sonucun aksine eğitim seviyesi ile okupasyonel dengenin doğrudan bir ilişki içinde olmadığını belirten çalışmalarda bulunmaktadır (Wagman ve Håkansson, 2014a). Mevcut çalışmamızda eğitim seviyesine göre okupasyonel dengede farklılık görülmedi. Eğitim seviyesinin okupasyonel denge için birincil faktör olmadığı düşünülmekle birlikte bu konunun anlaşılması için daha geniş örneklem gruplar ile çalışmaların yapılması

gerekmektedir.

Farklı birimlerde çalışan hemşirelerin iş yükü, iş zorluk derecesi ve çalışma şartları farklılık göstermektedir (Kütükçü ve Kocataş, 2019). Moradi ve ark. yaptığı çalışmada yoğun bakım hemşireliğinin diğer birimlere göre çalışma şartların ve işin gerekliliklerinin daha zorlayıcı olduğunu sonucuna ulaşmıştır (Moradi ve ark., 2021). Phillips ve ark. ise acil serviste çalışan hemşirelerin sürekli takip gerektiren hastalar ile çalışmaları ve işin dikkat gerektirmesi nedeniyle tükenmişlik hissi yaşadıklarını belirtmiştir (Phillips ve ark., 2022). Bir başka çalışmada ise poliklinik gibi risk içermeyen hastalar ile çalışan hemşirelerin diğer birimlere göre kendilerinde daha az psikolojik baskı hissettiklerini belirtmişlerdir (Hava ve Altun, 2015). Çalışmamızda hemşirelerin çalıştığı birime göre okupasyonel dengelerinin değişkenlik gösterdiği ve yoğun bakım hemşirelerinin okupasyonel dengelerinin diğer gruplara göre daha düşük olduğu görüldü. Yoğun çalışma, sorumluluk gerektiren ve risk barındıran birimlerde çalışan hemşirelerin yoğun psikolojik belirtilerinin olduğu ve bunun belirtilerinin yaşam rutinlerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir (Rosa ve ark., 2019).

Hemşirelerin büyük bir kısmı vardiyalı olarak ve gece nöbeti olan birimlerde çalışmaktadır (Books ve ark., 2020). Belirli bir düzende ve saat diliminde çalışmamanın yapılan çalışmalarda fiziksel ve mental sağlığın bozulmasına neden olduğu belirtilmiştir (Moreno ve ark., 2019). Bir başka çalışmada gece nöbetlerinin vardiyalı çalışan hemşirelerin aile birliğinin bozulmasına ve aile içi huzursuzluklara neden olabileceği vurgulanmıştır (Jensen ve ark., 2018). Oh ve Cho ise çalışmasında gece nöbetlerinin hemşirelerin sosyal yaşamını ve serbest zaman aktiviteleri olumsuz etkilediğini ve sonuç olarak iş tatminini ciddi şekilde azalttığını belirtmiştir (Oh ve Cho, 2020). Mevcut araştırmamızda gündüz çalışan hemşirelerin vardiyalı çalışan hemşirelere göre okupasyonel dengenin daha iyi olduğu görüldü. Hemşirelerin vardiyalı çalışmalarının günlük rutinlerini, psikososyal durumlarını ve yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebileceği ve bunun da okupasyonel dengelerini bozabileceği düşünülmektedir (Shiffer ve ark., 2018). Vardiyalı çalışan hemşireler için mental ve fiziksel sağlığı destekleyici stratejilerin ergoterapistler tarafından müdahale kapsamında verilmesi önemli görülmektedir (Stimpfel ve ark., 2015).

Hemşireliğin özel bakım hizmeti veren ve yoğun bir iş rutinine sahip bir meslek olduğu bilinmektedir (Hellín Gil ve ark., 2022). Yapılan bir çalışmada hemşirelerin çalışma şartlarının ağır olması ve iş yükünün kendilerinde oluşturduğu baskının iş doyumları üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu belirtildi (Dilig-Ruiz ve ark., 2018). Bir

başka çalışmada ise ücret, terfi olanakları, sosyal haklar, iş arkadaşları ve yöneticilerle ilişkiler, güvenlik ve verimlilik gibi durumlardaki problemlerin hemşirelerin iş memnuniyetini düşüren faktörler olduğu vurgulandı (Penconek ve ark., 2021). Mevcut çalışmamızda işinden memnun olmayan hemşirelerin sayısının daha fazla olduğu ve bu kişilerin okupasyonel dengelerinin de daha düşük olduğu görüldü. Bu durumun işin zorluğu, ücret yetersizliği, ruh sağlığının olumsuz etkilenmesi ve yönetsel sebeplerden kaynaklandığı söylenebilir. Ergoterapistler kişi ve toplum temelli yaklaşımlarla hemşirelerin iş memnuniyetini arttırıcı düzenlemeler ile müdahale yaklaşımları uygulamalıdır (Niskala ve ark., 2020).

Yoğun bakım, servis ve acil gibi birimlerde çalışan hemşirelerin büyük bir kısmının gece nöbeti tuttuğu bilinmektedir (Moghadam ve ark., 2021). Gece nöbeti turan hemşirelerin ayın belirsiz zamanlarında görev yapmalarının özellikle çocuk sahibi olan annelerin aile ve sosyal hayatlarını olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Zurlo ve ark., 2020). Gece nöbetinin hemşireler tarafından günlük haftalık ve aylık rutinlerinin planlanmasının önünde bir problem oluşturduğu ortaya konmuştur (Savic ve ark., 2019). Ayrıca uyku düzensizliği ve buna ilişkili olarak anksiyete bozukluklarının da hemşirelerde nöbet sayısının artışına bağlı olarak ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Dai ve ark., 2019). Uyku düzensizliği nöbet turan hemşirelerin çoğunda görülmektedir. Uyku sirkadiyen ritim için önemli olup ruh ve mental sağlık için primer gerekliliklerin başında gelmektedir (Cappadona ve ark., 2021). Tahghighi ve ark. hemşirelerin gece nöbetleri nedeniyle olumsuz ruh sağlığı belirtilerinin arttığını ve bunun yaşam kalitelerini olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Tahghighi ve ark., 2019). Çalışmamızda nöbet sayısının artması ve uyku süresinin azalması ile hemşirelerin okupasyonel dengesinin azaldığı görülmektedir. Ayrıca gündüz çalışan hemşirelerin büyük çoğunluğunun gece uykularının 6-8 saat arası olduğu ancak gece nöbeti tutan hemşirelerin büyük çoğunluğunun gündüz uyku sürelerinin 6 saatten az olduğu bulunmuştur. Nöbet sayısının artmasının ve uyku süresinin azalmasının fiziksel ve ruh sağlığı üzerinde oluşturduğu olumsuz etkinin okupasyonel dengenin bozulmasında önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Moreno ve ark., 2019). Buna ek olarak gece nöbeti tutan hemşirelerin gündüz uyku sürelerinin daha düşük olmasının sebebinin sirkadiyen ritimin bozulması olduğu düşünülmektedir (Okechukwu ve ark., 2022). Ergoterapistler hemşirelerin iş planına göre kompensatuvar rutin oluşturmalı ve uyku problemlerini ortadan kaldırmak amacıyla uyku hijyeni eğitimleri vermelidir (Bolin ve Sweetman, 2022).

Hemşireler tüm iş hayatını hastanelerde geçirmeleri

ve hastalar ile yakın temasta bulunmaları nedeniyle enfekte olabilmek ile birlikte fiziksel ya da ruh sağlığı problemleri de yaşayabilmektedir (Cai ve ark., 2020). Ahmet çalışmasında hemşirelerin hastane enfeksiyonuna bağlı olarak hastalık geçirebildiklerini belirtmiştir. Başka bir çalışmada hemşireliğin fiziksel ve mental sağlık açısından zorluk oluşturabilen bir meslek olduğunu ortaya konmuştur (Melnyk ve ark., 2018). Çalışma sonuçlarımızda akut ve kronik hastalık geçiren az sayıda hemşire olduğu görülmekle birlikte bu hemşirelerin okupasyonel dengelerinin daha kötü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hastalığın hemşirelerde fiziksel ve ruh sağlığını bozan bir parametre olduğu düşünülmektedir (Cai ve ark., 2020).

Araştırmaya sadece yoğun bakım, servis ve polikliniklerde çalışan hemşirelerin dahil edilmesi, acil servis ve farklı uzmanlık alanlarından hemşirelerin dahil edilmemesi ve sonuçlarının karşılaştırılmamış olması çalışmanın limitasyonuydu. Gelecekte tüm birimlerde çalışan hemşirelerin okupasyonel dengelerinin değerlendirildiği çalışmalar planlanmalıdır. Okupasyonel dengeyi etkileyecek durumların tespit edildiği ve ergoterapistler tarafından uygun müdahale yöntemlerinin uygulandığı çalışmaların planlanması hemşirelerin mesleklerini daha iyi şartlarda gerçekleştirmelerini sağlama bakımından önem arz etmektedir.

Çalışmada cinsiyet, çalışılan bölüm, çalışma şekli, iş memnuniyeti, nöbet sayısı, uyku süresi ve hastalık gibi durumların okupasyonel dengeyi olumsuz etkileyen faktörler olduğu sonucuna ulaşıldı. Medeni durum, eğitim seviyesi ve yaşanan kişinin okupasyonel dengeyi etkileyen bir faktör olmadığı bulunmuştur.

Etik Onay

Çalışma, Lokman Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığının 30.01.2024 tarih, 2024/7 karar sayısı ve 2023262 kod numarası ile etik kurul onayı almıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Dizayn, analiz, yazma, düzenleme: Serkan PEKÇETİN; Mustafa CEMALİ; veri toplama: Ceren BAYRAM, Meryem ÜNAL, Melike ÖZTÜRK, Kutlu Bengisu, GÜMÜŞÇÜ, Aleyna YAZICI, Sude BOLAT, Furkan TOKLU, Buse SAYAR.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar bildirecek bir çıkar çatışmaları olmadığını beyan eder. Çalışma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Destek/Teşekkür

Çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm hemşirelere teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

- Aruldoss, A., Kowalski, K. B., & Parayitam, S. (2021). The relationship between quality of work life and work-life-balance mediating role of job stress, job satisfaction and job commitment: evidence from India. *Journal of Advances in Management Research*, 18(1), 36-62. <https://doi.org/10.1108/JAMR-05-2020-0082>
- Bolin, M. C., & Sweetman, M. M. (2022). Sleep in the intensive care unit: an overlooked opportunity for occupational therapists to fill a gap in health care service. *Open J Occup Ther*, 10(1), 1-5. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1846>
- Books, C., Coody, L. C., Kauffman, R., & Abraham, S. (2020). Night shift work and its health effects on nurses. *Health Care Manag*, 39(3), 122-127. <https://doi.org/10.1097/HCM.0000000000000297>
- Cai, Z., Cui, Q., Liu, Z., Li, J., Gong, X., Liu, J., et al. (2020). Nurses endured high risks of psychological problems under the epidemic of COVID-19 in a longitudinal study in Wuhan China. *J Psychiatr Res*, 131, 132-137. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.09.007>
- Cappadona, R., De Giorgi, A., Boari, B., Tiseo, R., Lopez-Soto, P. J., Fabbian, F., et al. (2021). Nurses, sleep disturbances, desynchronization of circadian rhythms, and performance: a dangerous liaison? A narrative mini-review. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*, 25(22), 6924-6933. https://doi.org/10.26355/eurrev_202111_27241
- Cheung, T., & Yip, P. S. (2015). Depression, anxiety and symptoms of stress among Hong Kong nurses: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health*, 12(9), 11072-11100. <https://doi.org/10.3390/ijerph120911072>
- Dai, C., Qiu, H., Huang, Q., Hu, P., Hong, X., Tu, J., et al. (2019). The effect of night shift on sleep quality and depressive symptoms among Chinese nurses. *Neuropsych Dis Treat*, 2019(15), 435-440. <https://doi.org/10.2147/ndt.S190689>
- Delice, E. K. (2016). Acil servis hekimlerinin nasa-rtlx yöntemi ile zihinsel iş yüklerinin değerlendirilmesi: bir uygulama çalışması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(3), 645-662.
- Dilig-Ruiz, A., MacDonald, I., Varin, M. D., Vandyk, A., Graham, I. D., & Squires, J. E. (2018). Job satisfaction among critical care nurses: a systematic review. *Int J Nurs Stud*, 88, 123-134. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.08.014>

- Eklund, M., & Argentzell, E. (2016). Perception of occupational balance by people with mental illness: a new methodology. *Scand J Occup Ther*, 23(4), 304-313.
<https://doi.org/10.3109/11038128.2016.1143529>
- Freimann, T., Pääsuke, M., & Merisalu, E. (2016). Work-related psychosocial factors and mental health problems associated with musculoskeletal pain in nurses: a cross-sectional study. *Pain Res Manag*, 2016, 9361016-7.
<http://dx.doi.org/10.1155/2016/9361016>
- Günel, A., Pekçetin, S., Demirtürk, F., Şenol, H., Håkansson, C., & Wagman, P. (2020). Validity and reliability of the Turkish occupational balance questionnaire (OBQ11-T). *Scand J Occup Ther*, 27(7), 493-499.
<https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1673479>
- Håkansson, C., Gunnarsson, A. B., & Wagman, P. (2023). Occupational balance and satisfaction with daily occupations in persons with depression or anxiety disorders. *J Occup Sci*, 30(2), 196-202.
<https://doi.org/10.1080/14427591.2021.1939111>
- Han, L., Wong, F. K. Y., She, D. L. M., Li, S. Y., Yang, Y. F., Jiang, M. Y., et al. (2020). Anxiety and depression of nurses in a north west province in China during the period of novel coronavirus pneumonia outbreak. *J Nurs Scholarsh*, 52(5), 564-573.
<https://doi.org/10.1111/jnu.12590>
- Hava, K., & Altun, Ö. Ş. (2015). Hemşirelerin temel psikolojik ihtiyaçları ve etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 5(3), 295-305.
<https://doi.org/10.1111/jnu.12590>
- Hellín Gil, M. F., Ruiz Hernández, J. A., Ibáñez-López, F. J., Seva Llor, A. M., Roldán Valcárcel, M. D., Mikla, M., et al. (2022). Relationship between job satisfaction and workload of nurses in adult inpatient units. *Int J Environ Res Public Health*, 19(18), 11701.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191811701>
- Jensen, H. I., Larsen, J. W., & Thomsen, T. D. (2018). The impact of shift work on intensive care nurses' lives outside work: a cross-sectional study. *J Clin Nurs*, 27(3-4), e703-e709.
<https://doi.org/10.1111/jocn.14197>
- Kaçan, C. Y., Örsal, Ö., & Köşgeroğlu, N. (2016). Hemşirelerde tükenmişlik düzeyinin incelenmesi. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(2), 65-74.
- Kaliyaperumal, D., Elango, Y., Alagesan, M., & Santhanakrishnan, I. (2017). Effects of sleep deprivation on the cognitive performance of nurses working in shift. *J Clin Diagn Res*, 11(8), CC01.
<https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/26029.10324>
- Karakaş, S. A., Gönültaş, N., & Okanlı, A. (2017). Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 17-26.
- Kim, M., & Windsor, C. (2015). Resilience and work-life balance in first-line nurse manager. *Asian Nurs Res*, 9(1), 21-27.
<https://doi.org/10.1016/j.anr.2014.09.003>
- Kütükçü, E., & Kocataş, S. (2019). Bir devlet hastanesinde çalışan hemşirelerin tükenmişlik düzeyleri ve sigara içme durumları arasındaki ilişki. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 1(3), 84-102.
- Lakshmi, N., & Prasanth, V. S. (2018). A study on work-life balance in working women. *Int J Adv Multidiscip Res*, 1(7), 76-88.
<https://doi.org/10.31426/ijamsr.2018.1.7.718>
- Melnik, B. M., Orsolini, L., Tan, A., Arslanian-Engoren, C., Melkus, G. D. E., Dunbar-Jacob, J., et al. (2018). A national study links nurses' physical and mental health to medical errors and perceived worksite wellness. *J Occup Environ Med*, 60(2), 126-131.
<https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001198>
- Moghadam, K. N., Chehrzad, M. M., Masouleh, S. R., Mardani, A., Maleki, M., Akhlaghi, E., et al. (2021). Nursing workload in intensive care units and the influence of patient and nurse characteristics. *Nurs Crit Care*, 26(6), 425-431.
<https://doi.org/10.1111/nicc.12548>
- Moradi, Y., Baghaei, R., Hosseingholipour, K., & Mollazadeh, F. (2021). Challenges experienced by ICU nurses throughout the provision of care for COVID-19 patients: a qualitative study. *J Nurs Manag*, 29(5), 1159-1168.
<https://doi.org/10.1111/nicc.12548>
- Moreno, C. R., Marqueze, E. C., Sargent, C., Wright, Jr., K. P., Ferguson, S. A., & Tucker, P. (2019). Working time society consensus statements: evidence-based effects of shift work on physical and mental health. *Industrial Health*, 57(2), 139-157.
<https://doi.org/10.2486/indhealth.SW-1>
- Niskala, J., Kanste, O., Tomietto, M., Miettunen, J., Tuomikoski, A. M., Kyngäs, H., et al. (2020). Interventions to improve nurses' job satisfaction: a systematic review and meta-analysis. *J Adv Nurs*, 76(7), 1498-1508.
<https://doi.org/10.1111/jan.14342>
- Nursalam, N., Fibriansari, R. D., Yuwono, S. R., Hadi, M., Efendi, F., & Bushy, A. (2018). Development of an empowerment model for burnout syndrome and

- quality of nursing work life in Indonesia. *Int J Nurs Sci*, 5(4), 390-395. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.05.001>
- Oh, H.-K., & Cho, S.-H. (2020). Effects of nurses' shiftwork characteristics and aspects of private life on work-life conflict. *PLoS One*, 15(12), e0242379. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242379>
- Okechukwu, C. E., Griffiths, M. D., Carta, M. G., Nwobodo, E., Islam, M. S., Forbes, M., et al. (2022). Biological and practical considerations regarding circadian rhythm and mental health relationships among nurses working night shifts: a narrative review and recommendations. *Revista di Psichiatria*, 57(2), 1-13.
- Özvermaz, S., & Öncü, A. Z. (2018). Vardiyalı ve nöbet sistemi şeklinde çalışma düzeninin hemşireler üzerine etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(1), 39-46.
- Özyürek, P., Çevik, C., Kılıç, İ., & Aslan, A. (2021). Effects of day and night shifts on stress, anxiety, quality of life, and oxidative stress parameters in nurses. *Florence Nightingale J Nurs*, 29(1), 81. <https://doi.org/10.5152/FNJN.2021.19141>
- Penconek, T., Tate, K., Bernardes, A., Lee, S., Micaroni, S. P., Balsanelli, A. P., et al. (2021). Determinants of nurse manager job satisfaction: a systematic review. *Int J Nurs Stud*, 118, 103906. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103906>
- Phillips, K., Knowlton, M., & Riseden, J. (2022). Emergency department nursing burnout and resilience. *Adv Emerg Nurs J*, 44(1), 54-62. <https://doi.org/10.1097/TME.0000000000000391>
- Rosa, D., Terzoni, S., Dellafiore, F., & Destrebecq, A. (2019). Systematic review of shift work and nurses' health. *Occupational Medicine*, 69(4), 237-243. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqz063>
- Ruiz-Fernández, M. D., Pérez-García, E., & Ortega-Galán, Á. M. (2020). Quality of life in nursing professionals: burnout, fatigue, and compassion satisfaction. *Int J Environ Res Public Health*, 17(4), 1253. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041253>
- Sarafis, P., Rousaki, E., Tsounis, A., Malliarou, M., Lahana, L., Bamidis, P., et al. (2016). The impact of occupational stress on nurses' caring behaviors and their health related quality of life. *BMC Nursing*, 15, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12912-016-0178-y>
- Savic, M., Ogeil, R. P., Sechtig, M. J., Lee-Tobin, P., Ferguson, N., & Lubman, D. I. (2019). How do nurses cope with shift work? A qualitative analysis of open-ended responses from a survey of nurses. *Int J Environ Res Public Health*, 16(20), 3821. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203821>
- Shiffer, D., Minonzio, M., Dipaola, F., Bertola, M., Zamuner, A. R., Dalla Vecchia, L. A., et al. (2018). Effects of clockwise and counterclockwise job shift work rotation on sleep and work-life balance on hospital nurses. *Int J Environ Res Public Health*, 15(9), 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph15092038>
- Soomro, A. A., Breitenecker, R. J., & Shah, S. A. M. (2018). Relation of work-life balance, work-family conflict, and family-work conflict with the employee performance-moderating role of job satisfaction. *South Asian J Bus Stud*, 7(1), 129-146. <https://doi.org/10.1108/SAJBS-02-2017-0018>
- Stimpfel, A. W., Brewer, C. S., & Kovner, C. T. (2015). Scheduling and shift work characteristics associated with risk for occupational injury in newly licensed registered nurses: an observational study. *Int J Nurs Stud*, 52(11), 1686-1693. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.06.011>
- Şahin, S., Özgen, D., Özdemir, K., & Ünsal, A. (2018). Bir hastanede çalışan hemşirelerin empati ve tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Konuralp Medical Journal*, 10(3), 318-325. <https://doi.org/10.18521/ktd.307194>
- Tahghighi, M., Brown, J. A., Breen, L. J., Kane, R., Hegney, D., & Rees, C. S. (2019). A comparison of nurse shift workers' and non-shift workers' psychological functioning and resilience. *J Adv Nurs*, 75(11), 2570-2578. <https://doi.org/10.1111/jan.14023>
- Uthede, S., Nilsson, I., Wagman, P., Håkansson, C., & Farias, L. (2023). Occupational balance in parents of pre-school children: potential differences between mothers and fathers. *Scand J Occup Ther*, 30(8), 1199-1208. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2046154>
- Vasconcelos, E. M. D., Martino, M. M. F. D., & França, S. P. D. S. (2018). Burnout and depressive symptoms in intensive care nurses: relationship analysis. *Rev Bras Enf*, 71, 135-141. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0019>
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014a). Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scand J Occup Ther*, 21(6), 415-420. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.934917>
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014b). Introducing the occupational balance questionnaire (OBQ). *Scand J Occup Ther*, 21(3), 227-231. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.900571>
- Wagman, P., Hjärthag, F., Håkansson, C., Hedin, K., &

Gunnarsson, A. B. (2021). Factors associated with higher occupational balance in people with anxiety and/or depression who require occupational therapy treatment. *Scand J Occup Ther*, 28(6), 426-432. <https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1693626>

Zurlo, M. C., Vallone, F., & Smith, A. P. (2020). Work-family conflict and psychophysical health conditions of nurses: gender differences and moderating variables. *Jpn J Nurs Sci*, 17(3), e12324. <https://doi.org/10.1111/jjns.12324>