



Sağlık Çalışanlarının Bedensel Hareketlilik ve Ruhsal İyi Oluş Üzerindeki Dinamik Etkileşimi: İş Yerinde Sağlıklı Yaşamın Psikososyal Dönüşümü*

Adnan Kerem KORKMAZ¹ , Ebru DERECELİ^{1†} 

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Sağlık Hizmetleri MYO, Aydın

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 29.10.2025

Kabul Tarihi: 08.12.2025

DOI: 10.30769/usbd.1813010

Online Yayın Tarihi: 31.12.2025

Öz

Bu araştırma, sağlık çalışanlarının bedensel hareketlilik, ruhsal iyi oluş ve iş stresi arasındaki ilişkileri inceleyerek iş yaşamında sağlıklı yaşamın psikososyal boyutlarını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Nicel araştırma modeli ile yürütülen çalışmaya Aydın ilinde farklı sağlık kurumlarında görev yapan 293 sağlık çalışanı katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve İş Stresi Ölçeği kullanılmış; veriler SPSS programında bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Bulgular, sağlık çalışanlarının fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin orta-yüksek, psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu, iş stresi düzeylerinin ise orta seviyede olduğunu göstermektedir. Demografik değişkenlere göre analizler, cinsiyet ve medeni durum açısından anlamlı farklar ortaya koymazken, bekâr çalışanların iş stresinin evlilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumuna göre lise mezunlarının psikolojik iyi oluşları düşük, doktora mezunlarının iş stresi düzeyleri ise daha düşüktür. Vardiyalı çalışanlarda psikolojik iyi oluşun daha düşük, iş stresinin daha yüksek olduğu; düzenli egzersiz yapanların ise daha yüksek psikolojik iyi oluş ve daha düşük iş stresi düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, düzenli fiziksel aktivitenin sağlık çalışanlarının ruhsal iyilik hâlini artırdığı ve iş stresini azalttığı görülmektedir. Bulgular, sağlık kurumlarında fiziksel aktiviteyi teşvik eden uygulamaların daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir çalışma ortamı oluşturabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluş, sağlık çalışanları

The Dynamic Interaction Between Physical Activity and Psychological Well-Being of Healthcare Professionals: The Psychosocial Transformation of Healthy Living in the Workplace

Abstract

This study aims to examine the relationships between physical activity, psychological well-being, and job stress among healthcare professionals, thereby revealing the psychosocial dimensions of healthy living in the workplace. The research was conducted using a quantitative research design with the participation of 293 healthcare professionals working in various healthcare institutions in Aydın, Türkiye. Data were collected through the Personal Information Form, the Physical Activity Enjoyment Scale, the Psychological Well-Being Scale, and the Job Stress Scale. The data were analyzed using independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis in SPSS. The findings indicated that healthcare professionals reported moderate-to-high levels of enjoyment in physical activities, positive levels of psychological well-being, and moderate levels of job stress. Analyses based on demographic variables revealed no significant differences in terms of gender and marital status; however, single employees reported higher job stress compared to married ones. Regarding educational status, high school graduates had lower psychological well-being, while doctoral graduates experienced lower job stress. Shift workers demonstrated lower psychological well-being and higher job stress, whereas those who engaged in regular exercise exhibited higher psychological well-being and lower job stress. In conclusion, regular physical activity was found to enhance psychological well-being and reduce job stress among healthcare professionals. These findings suggest that promoting physical activity within healthcare institutions may contribute to creating a healthier and more sustainable work environment.

Keywords: Physical activity, psychological well-being, healthcare professionals

* Bu araştırma TÜBİTAK-2209A Üniversite öğrencileri Araştırma Projeleri Destek Programı ile desteklenmiştir.

† Sorumlu Yazar: Ebru DERECELİ, E-Posta: edereceli@adu.edu.tr

GİRİŞ

Sağlık çalışanları, bireylerin sağlık hizmetlerinden etkin biçimde yararlanabilmesi için kritik bir rol üstlenmektedir. Ancak yoğun iş temposu, vardiyalı çalışma saatleri, yüksek sorumluluk ve stresli çalışma ortamı sağlık çalışanlarının hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Khamisa vd., 2017). Özellikle de pandemi dönemiyle beraber sağlık çalışanlarının iş yükü artmış ve bu durum tükenmişlik, stres ve ruhsal iyi oluş üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmuştur (Pappa vd., 2020). Bu nedenle, sağlık çalışanlarının psikolojik iyi oluşlarını destekleyen koruyucu faktörlerin belirlenmesi, bireysel sağlık ve hizmet kalitesi açısından önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivite, bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını destekleyen en önemli yaşam alışkanlıklarından biridir. Düzenli fiziksel aktivitenin stres düzeylerini azalttığı, psikolojik iyi oluşu artırdığı ve iş yaşamında verimliliği desteklediği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Biddle vd., 2007; Alpözgen ve Özdiçler, 2016). Fiziksel aktivitenin temel amacı, hareketsiz yaşam biçiminin sebep olduğu fiziki bozuklukları önleyerek, bireylerin beden sağlığını en iyi şekilde korumak ve bireylerin fizyolojik kapasitelerini yükseltmektir (Elmas vd., 2021). Dünya Sağlık Örgütü de yetişkin bireylerin haftada en az 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapmalarını önermekte ve bu aktivitenin ruhsal sağlık üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır (Bull vd., 2020; WHO, 2020).

İş stresi ise sağlık çalışanlarının karşılaştığı en yaygın sorunlardan biridir. Uzun çalışma saatleri, hasta sayılarındaki artış ve mesleki riskler iş stresi düzeylerini artırmakta; bu durum çalışanların iş doyumunu, tükenmişlik düzeyi ve ruhsal iyilik hâli üzerinde doğrudan olumsuz etkilere neden olmaktadır (Sharma vd., 2014). Araştırmalar, iş stresinin yüksek olduğu gruplarda depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların daha sık görüldüğünü ortaya koymaktadır (Ruotsalainen vd., 2014). Literatürde fiziksel aktivitenin iş stresini azaltmada koruyucu bir rol oynadığı ve aktif yaşam biçiminin bireylerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiği belirtilmektedir (Gerber vd., 2020; Stults-Kolehmainen ve Sinha, 2014).

Bu bağlamda, fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin sağlık çalışanları örneğinde incelenmesi hem kuramsal hem de uygulamalı bir önem taşımaktadır. Türkiye’de sağlık profesyonellerinin fiziksel aktivite alışkanlıkları ile iş stresi ve ruhsal iyi oluşları arasındaki ilişkiyi bir arada değerlendiren çalışmaların sayısı sınırlıdır. Mevcut araştırmaların çoğu ya yalnızca tükenmişlik ya da stres değişkenine odaklanmakta (Çankaya, 2020; Öztürk vd., 2020) veya fiziksel aktivite davranışlarını genel popülasyon üzerinde incelemektedir (Çakır ve Ergin, 2023). Bu nedenle, sağlık çalışanlarının fiziksel aktiviteye yönelik keyif alma düzeylerinin, psikolojik iyi oluş ve iş stresi ile etkileşimlerinin bir arada değerlendirilmesi literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

Kuramsal açıdan, bu araştırma biyopsikososyal sağlık modeli temelinde yapılandırılmıştır ve bu modele göre bireyin iyi oluşu; biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bütüncül etkileşimiyle ortaya konmaktadır (Engel, 1977). Düzenli fiziksel aktivite, hem fizyolojik hem de psikolojik mekanizmalar yoluyla bireyin psikolojik iyi oluşunu desteklerken aynı zamanda iş stresi gibi olumsuz psikososyal etkenlerin etkisini hafifletir (Hamer vd., 2006). Bu

doğrultuda bu çalışmanın amacı, sağlık çalışanlarının fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri, psikolojik iyi oluşları ve iş stresleri arasındaki ilişkileri incelemek; demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, kurum türü vb.) açısından farklılıkları değerlendirmektir. Bu amaçla aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Sağlık çalışanlarının fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri nasıldır?
2. Fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi, psikolojik iyi oluş ve iş stresi arasındaki ilişkilerde belirleyici bir rol oynamakta mıdır?
3. Bu değişkenler demografik özelliklere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bu araştırma, sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite alışkanlıklarının ruhsal iyilik hâli ve iş stresine etkisini bütüncül şekilde ele alan ilk nicel çalışmalardan biri olma özelliğini taşımaktadır ve bu araştırmadan elde edilecek bulgular, sağlık kurumlarında çalışanların yaşam kalitesini artırmaya ve iş stresini azaltmaya yönelik kurumsal politikaların geliştirilmesine katkı sunması beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, tarama modeline dayalı betimsel bir araştırmadır. Tarama modeli, mevcut bir durumu ya da olguyu herhangi bir müdahale yapılmaksızın olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlayan araştırma tasarımıdır. Bu yaklaşım, belirli değişkenlere ilişkin verilerin sistematik biçimde toplanması, tanımlanması ve istatistiksel yöntemlerle analiz edilerek yorumlanmasını kapsar (Büyüköztürk vd., 2014; Karasar, 2009). Bu araştırmada, sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki etkileşimin yanı sıra, iş yaşamında sağlıklı yaşamın psikososyal boyutlarının ortaya konması hedeflendiğinden, mevcut durumu olduğu biçimiyle yansıtan betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Aydın ilinde çeşitli sağlık kurumlarında (devlet hastaneleri, üniversite hastaneleri, özel hastaneler ve aile sağlığı merkezleri) görev yapan toplam 293 sağlık çalışanı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, araştırmacılar tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış olan demografik bilgiler formu, Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve İş Stresi Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Formda, sağlık çalışanlarının cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışılan kurum türü, sağlık sektöründe çalışma süresi, vardiyalı çalışma durumları ve haftalık çalışma saatlerine ilişkin sorular yer almaktadır. Ayrıca

katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumları, fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörler ve meslek grupları da form aracılığıyla belirlenmiştir.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği

Araştırmada bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini belirlemek amacıyla Mullen vd., (2011) tarafından geliştirilen, Özkurt vd., (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 8 maddelik “Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek; algılanan zevk/haz ve keyif alma gibi olumlu duyguları değerlendiren, tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek, 7’li derecelendirme (“1= kesinlikle katılmıyorum”,...,“7= kesinlikle katılıyorum”) tipinde olup, ters maddesi bulunmamaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener vd., (2010) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 7’li Likert tipli, 8 maddeden oluşan tek faktörlü bir ölçektir. Puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur.

İş Stresi Ölçeği

Katılımcıların iş yaşamında maruz kaldıkları stres düzeylerini belirlemek amacıyla House ve Rizzo (1972) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması ise Efeoğlu (2006) tarafından yapılan İş Stresi Ölçeği tek boyutlu yapıda olup toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir ifadeye 5’li Likert tipi derecelendirme (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum) üzerinden yanıt vermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, iş stresinin yüksek olduğunu göstermektedir. Efeoğlu’nun (2006) çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada da ölçeğin güvenilirliği tekrar hesaplanmış ve iç tutarlılık katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür.

Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin analizleri SPSS 27 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analizler öncesinde verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ölçek puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış ve bu değerlerin -1,5 ile +1,5 aralığında yer aldığı tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik testler kullanılmış olup, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ayrıca, sağlık çalışanlarının meslek gruplarına göre fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ve bu engellerin çalışılan kurumlara göre dağılımları çapraz tablolar aracılığıyla incelenmiştir. Sağlık çalışanlarının yaşları ile fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresleri arasındaki ilişkiler ise Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya katılan sağlık çalışanlarının demografik bilgileri

		f	%
Cinsiyet	Kadın	211	72,0
	Erkek	82	28,0
Medeni durum	Bekâr	181	61,8
	Evli	112	38,2
Eğitim durumu	Lise	7	2,4
	Ön lisans	170	58,0
	Lisans	81	27,6
	Yüksek lisans	16	5,5
	Doktora	19	6,5
Çalışılan kurum	Devlet hastanesi	104	35,5
	Üniversite hastanesi	100	34,1
	Özel hastane	68	23,2
	Aile sağlığı merkezi	11	3,8
	Diğer	10	3,4
Sağlık sektöründe çalışma süresi	1 yıldan az	83	28,3
	1-5 yıl	98	33,4
	6-10 yıl	51	17,4
	11-15 yıl	26	8,9
	16 yıl ve üzeri	35	11,9
Vardiyalı çalışma durumu	Evet	178	60,8
	Hayır	115	39,2
Haftalık çalışma saati	30 saatten az	50	17,1
	30-40 saat	107	36,5
	41-50 saat	114	38,9
	50 saatten fazla	22	7,5
Düzenli egzersiz yapma durumu	Evet	132	45,1
	Hayır	82	28,0
	Zaman zaman	79	27,0
Fiziksel aktivite katılımını engelleyen faktör	Zaman yetersizliği	83	28,3
	Yorgunluk	82	28,0
	Motivasyon eksikliği	67	22,9
	İş yoğunluğu	42	14,3
	Sağlık sorunları	12	4,1
	Uygun ortam/ekipman eksikliği	7	2,4
	Diş hekimi	2	0,7
Meslek	Doktor	26	8,9
	Ebe	3	1,0
	Eczacı	3	1,0
	Fizyoterapist	9	3,1
	Hasta bakıcı	7	2,4
	Hemşire	72	24,6
	Sağlık teknikeri	118	40,3
	Sağlık teknisyeni	27	9,2
	Tıbbi sekreter	26	8,9
	Toplam	293	100,0

Tablo 1’e göre araştırmaya toplam 293 sağlık çalışanı katılmıştır. Katılımcıların %72’sini kadınlar oluşturmaktadır. Medeni durum incelendiğinde katılımcıların çoğunun bekâr (%61,8)

olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların %58'i ön lisans, %27,6'sı lisans mezunudur. Katılımcıların büyük bir kısmı devlet hastanelerinde (%35,5) ve üniversite hastanelerinde (%34,1) görev yapmaktadır. Katılımcıların %33,4'ünün 1-5 yıl, %28,3'ünün 1 yıldan az süredir sağlık sektöründe çalışmaktadır. Çalışma düzeni bakımından, katılımcıların %60,8'inin vardiyalı sistemde çalıştığı, haftalık çalışma saatlerinin %38,9'unun 41-50 saat, %36,5'inin 30-40 saat aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların %45,1'i düzenli egzersiz yaptığını, %27'si zaman zaman egzersiz yaptığını ve %28'i egzersiz yapmadığını belirtmiştir. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörler arasında zaman yetersizliği (%28,3), yorgunluk (%28,0) ve motivasyon eksikliği (22,9) öne çıkmaktadır. Meslek dağılımına bakıldığında, katılımcıların %40,3'ü sağlık teknikerleri, %24,6'sı ise hemşirelerden oluşmaktadır.

Tablo 2'de Ölçeklerden elde edilen verilere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık değerleri ve güvenirlilik katsayıları istatistikleri verilmiştir.

Tablo 2. Ölçeklerden elde edilen verilere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık değerleri ve güvenirlilik katsayıları

Ölçekler	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	α
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	293	5,44	1,44	-1,02	0,46	0,98
Psikolojik iyi oluş	293	5,30	1,08	-0,61	0,40	0,92
İş stresi	293	3,19	1,18	-0,24	-0,85	0,85

Çalışmaya katılan sağlık çalışanlarından elde edilen verilere ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık değerleri ve güvenirlilik katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde, katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin $5,44 \pm 1,44$, psikolojik iyi oluş düzeylerinin $5,30 \pm 1,08$ ve iş stresi düzeylerinin $3,19 \pm 1,18$ olduğu görülmektedir. Ölçek puanlarına ilişkin hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 aralığında yer almakta olup, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca, kullanılan ölçeklerin Cronbach Alfa katsayılarının fiziksel aktivitelerden keyif alma için 0,98, psikolojik iyi oluş için 0,92 ve iş stresi için 0,85 olduğu belirlenmiş, bu değerlerin yüksek güvenirliliği ifade ettiği görülmüştür (Alpar, 2016).

Tablo 3'te Sağlık çalışanlarının cinsiyetlerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeylerine ait istatistikler verilmiştir.

Tablo 3. Sağlık çalışanlarının cinsiyetlerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri

Ölçek	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	Kadın	211	5,37	1,44	-1,29	0,19
	Erkek	82	5,61	1,44		
Psikolojik iyi oluş	Kadın	211	5,26	1,04	-0,98	0,32
	Erkek	82	5,40	1,17		
İş stresi	Kadın	211	3,18	1,18	-0,30	0,75
	Erkek	82	3,22	1,17		

Sağlık çalışanlarının cinsiyetlerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre;

fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4'te Sağlık çalışanlarının medeni durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeylerine ait istatistikler verilmiştir.

Tablo 4. Sağlık çalışanlarının medeni durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri

Ölçek	Medeni durum	n	Ort.	Ss	t	p
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	Bekâr	181	5,47	1,39	0,47	0,63
	Evli	112	5,39	1,53		
Psikolojik iyi oluş	Bekâr	181	5,28	1,08	-0,42	0,66
	Evli	112	5,34	1,09		
İş stresi	Bekâr	181	3,31	1,07	2,20	0,02*
	Evli	112	3,00	1,31		

Sağlık çalışanlarının medeni durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; fiziksel aktivitelerden keyif alma ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı farklılık elde edilmemiştir ($p>0,05$). Ancak iş stresi düzeyinde medeni duruma göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($p\leq 0,05$). Buna göre bekâr sağlık çalışanlarının iş stresi düzeylerinin evli çalışanlardan yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5'te Sağlık çalışanlarının eğitim durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeylerine ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 5. Sağlık çalışanlarının eğitim durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri

Ölçek	Eğitim durumu	n	Ort.	Ss	F	p	Fark
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	Lise ¹	7	4,60	2,06	2,17	0,07	-
	Ön lisans ²	170	5,38	1,40			
	Lisans ³	81	5,39	1,46			
	Yüksek lisans ⁴	16	6,21	1,11			
	Doktora ⁵	19	5,82	1,50			
Psikolojik iyi oluş	Lise ¹	7	4,25	1,19	4,25	0,00*	1<4,5
	Ön lisans ²	170	5,28	1,02			
	Lisans ³	81	5,22	1,03			
	Yüksek lisans ⁴	16	5,72	1,44			
	Doktora ⁵	19	5,95	1,12			
İş stresi	Lise ¹	7	3,93	0,83	4,80	0,00*	5<1,2,3,4
	Ön lisans ²	170	3,22	1,08			
	Lisans ³	81	3,22	1,34			
	Yüksek lisans ⁴	16	3,58	0,99			
	Doktora ⁵	19	2,19	1,03			

Sağlık çalışanlarının eğitim durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık

göstermemiştir ($F_{4,288}=2,17$, $p>0,05$). Ancak psikolojik iyi oluş [$F_{4,288}=4,25$, $p\leq 0,05$] ve iş stresi [$F_{4,288}=4,80$, $p\leq 0,05$] düzeylerinde eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bonferroni post-hoc testi sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluş düzeyinde lise mezunu katılımcıların yüksek lisans ve doktora mezunu katılımcılara göre daha düşük puanlar aldığı belirlenmiştir. İş stresi düzeyinde ise doktora mezunu katılımcıların lise, ön lisans, lisans ve yüksek lisans mezunlarına göre daha düşük düzeyde iş stresi yaşadığı görülmüştür.

Tablo 6’da Sağlık çalışanlarının çalıştıkları kuruma göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeylerine ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 6. Sağlık çalışanlarının çalıştıkları kuruma göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri

Ölçek	Çalışılan kurum	n	Ort.	Ss	F	p	Fark
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	Devlet hastanesi ¹	104	5,39	1,58	1,72	0,14	-
	Üniversite hastanesi ²	100	5,67	1,30			
	Özel hastane ³	68	5,19	1,25			
	Aile sağlığı merkezi ⁴	11	5,81	1,47			
	Diğer ⁵	10	4,91	2,09			
Psikolojik iyi oluş	Devlet hastanesi ¹	104	5,33	1,20	1,70	0,14	-
	Üniversite hastanesi ²	100	5,37	1,08			
	Özel hastane ³	68	5,05	0,92			
	Aile sağlığı merkezi ⁴	11	5,78	0,70			
	Diğer ⁵	10	5,55	1,03			
İş stresi	Devlet hastanesi ¹	104	3,12	1,22	12,56	0,00*	4,5<1,2,3
	Üniversite hastanesi ²	100	3,29	1,09			
	Özel hastane ³	68	3,61	0,87			
	Aile sağlığı merkezi ⁴	11	1,51	1,18			
	Diğer ⁵	10	1,91	1,02			

Sağlık çalışanlarının çalıştıkları kuruma göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Fiziksel aktivitelerden keyif alma [$F_{4,288}=1,72$, $p>0,05$] ve psikolojik iyi oluş [$F_{4,288}=1,70$, $p>0,05$] düzeylerinde çalışılan kuruma göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak sağlık çalışanlarının iş stresi düzeyleri çalıştıkları kuruma göre anlamlı farklılık göstermiştir [$F_{4,288}=12,56$, $p\leq 0,05$]. Bonferroni post-hoc testi sonuçlarına göre, aile sağlığı merkezi ve diğer kurumlarda görev yapan sağlık çalışanlarının iş stresi düzeylerinin, devlet hastanesi, üniversite hastanesi ve özel hastane çalışanlarına göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7’de Sağlık çalışanlarının sağlık sektöründe çalışma sürelerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeylerine ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 7. Sağlık çalışanlarının sağlık sektöründe çalışma sürelerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri

Ölçek	Çalışma süresi	n	Ort.	Ss	F	p	Fark
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	1 yıldan az ¹	83	5,61	1,24	1,18	0,31	-
	1-5 yıl ²	98	5,54	1,40			
	6-10 yıl ³	51	5,12	1,53			
	11-15 yıl ⁴	26	5,24	1,83			
	16 yıl ve üzeri ⁵	35	5,36	1,52			
Psikolojik iyi oluş	1 yıldan az ¹	83	5,40	0,95	0,53	0,71	-
	1-5 yıl ²	98	5,32	1,08			
	6-10 yıl ³	51	5,12	1,21			
	11-15 yıl ⁴	26	5,32	1,10			
	16 yıl ve üzeri ⁵	35	5,28	1,22			
İş stresi	1 yıldan az ¹	83	3,13	0,96	2,23	0,06	-
	1-5 yıl ²	98	3,38	1,10			
	6-10 yıl ³	51	3,03	1,34			
	11-15 yıl ⁴	26	2,71	1,38			
	16 yıl ve üzeri ⁵	35	3,37	1,34			

Sağlık çalışanlarının sağlık sektöründe çalışma sürelerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda, fiziksel aktivitelerden keyif alma [$F_{4,288}=1,18$, $p>0,05$], psikolojik iyi oluş [$F_{4,288}=0,53$, $p>0,05$] ve iş stresi [$F_{4,288}=2,23$, $p>0,05$] düzeylerinde çalışma süresine göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 8’de Sağlık çalışanlarının vardiyalı çalışma durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeylerine ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 8. Sağlık çalışanlarının vardiyalı çalışma durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri

Ölçek	Vardiyalı çalışma durumu	n	Ort.	Ss	t	p
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	Evet	178	5,32	1,43	-1,75	0,08
	Hayır	115	5,62	1,44		
Psikolojik iyi oluş	Evet	178	5,15	1,13	-3,00	0,00*
	Hayır	115	5,54	0,96		
İş stresi	Evet	178	3,41	1,11	4,06	0,00*
	Hayır	115	2,85	1,21		

Sağlık çalışanlarının vardiyalı çalışma durumuna göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinde anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Ancak psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeylerinde vardiyalı çalışma durumuna göre anlamlı farklılık elde edilmiştir ($p\leq 0,05$). Buna göre vardiyalı çalışan sağlık

personelinin psikolojik iyi oluş düzeyi vardiyasız çalışanlara kıyasla daha düşük, iş stresi düzeyi ise daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Tablo 9’da Sağlık çalışanlarının haftalık çalışma saatlerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeylerine ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 9. Sağlık çalışanlarının haftalık çalışma saatlerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri

Ölçek	Haftalık çalışma saati	n	Ort.	Ss	F	p	Fark
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	30 saatten az ¹	50	5,54	1,31	5,39	0,00*	4,2>3
	30-40 saat ²	107	5,62	1,21			
	41-50 saat ³	114	5,08	1,69			
	50 saatten fazla ⁴	22	6,21	0,78			
Psikolojik iyi oluş	30 saatten az ¹	50	5,31	1,05	1,74	0,15	-
	30-40 saat ²	107	5,42	0,89			
	41-50 saat ³	114	5,14	1,27			
	50 saatten fazla ⁴	22	5,56	0,78			
İş stresi	30 saatten az ¹	50	3,14	0,84	2,63	0,05*	4>1,2,3
	30-40 saat ²	107	3,13	1,29			
	41-50 saat ³	114	3,14	1,20			
	50 saatten fazla ⁴	22	3,87	0,96			

Sağlık çalışanlarının haftalık çalışma saatlerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Fiziksel aktivitelerden keyif alma [$F_{3,289}=5,39$, $p\leq 0,05$] ve iş stresi [$F_{3,289}=2,63$, $p\leq 0,05$] düzeyleri çalışma saatine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Yapılan Bonferroni post-hoc analizi sonucunda, haftalık çalışma saati 50 saatten fazla ve 30-40 saat aralığında olan sağlık çalışanlarının fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin 41-50 saat çalışan gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İş stresi düzeyleri ise 50 saatten fazla çalışan sağlık çalışanlarında, 30-40 saat ve 41-50 saat çalışanlara göre yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise haftalık çalışma saatine göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($F_{3,289}=1,74$; $p>0,05$).

Tablo 10’da Sağlık çalışanlarının düzenli egzersiz yapma durumuna göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeylerine ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 10. Sağlık çalışanlarının düzenli egzersiz yapma durumuna göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri

Ölçek	Düzenli egzersiz yapma	n	Ort.	Ss	F	p	Fark
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	Evet ¹	132	6,14	1,03	53,23	0,00*	2<1,3
	Hayır ²	82	4,34	1,56			
	Zaman zaman ³	79	5,40	1,17			
Psikolojik iyi oluş	Evet ¹	132	5,74	0,98	25,62	0,00*	1>2,3
	Hayır ²	82	4,75	1,04			
	Zaman zaman ³	79	4,16	0,99			
İş stresi	Evet ¹	132	2,97	1,19	4,22	0,01*	1<3
	Hayır ²	82	3,34	1,12			
	Zaman zaman ³	79	3,40	1,17			

Sağlık çalışanlarının düzenli egzersiz yapma durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar, fiziksel aktivitelerden keyif alma [$F_{2,290}=53,23$, $p\leq 0,05$], psikolojik iyi oluş [$F_{2,290}=25,62$, $p\leq 0,05$] ve iş stresi [$F_{2,290}=4,22$, $p\leq 0,05$] düzeylerinin egzersiz yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bonferroni post-hoc analizi sonucunda, sağlık çalışanlarının fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri düzenli egzersiz yapan katılımcılarda, zaman zaman yapan ve hiç yapmayan gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyi, düzenli egzersiz yapan sağlık çalışanlarında, hiç yapmayan ve zaman zaman yapanlardan yüksek bulunmuştur. İş stresi düzeyinde ise düzenli egzersiz yapanlar, zaman zaman egzersiz yapanlara göre daha düşük değerler göstermiştir.

Tablo 11’de Sağlık çalışanlarının mesleklerine göre fiziksel aktivite katılımlarını engelleyen faktörlere ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 11. Sağlık çalışanlarının mesleklerine göre fiziksel aktivite katılımlarını engelleyen faktörler

		Zaman yetersizliği	Yorgunluk	Motivasyon eksikliği	İş yoğunluğu	Sağlık sorunları	Uygun ortam / ekipman eksikliği	Toplam
	f	0	1	0	1	0	0	2
Diş hekimi	%	%0,0	%50,0	%0,0	%50,0	%0,0	%0,0	%100,0
	f	10	4	5	5	0	2	26
Doktor	%	%38,5	%15,4	%19,2	%19,2	%0,0	%7,7	%100,0
	f	0	2	1	0	0	0	3
Ebe	%	%0,0	%66,7	%33,3	%0,0	%0,0	%0,0	%100,0
	f	2	0	1	0	0	0	3
Eczacı	%	%66,7	%0,0	%33,3	%0,0	%0,0	%0,0	%100,0
	f	2	2	5	0	0	0	9
Fizyoterapist	%	%22,2	%22,2	%55,6	%0,0	%0,0	%0,0	%100,0
	f	2	5	0	0	0	0	7
Hasta bakıcı	%	%28,6	%71,4	%0,0	%0,0	%0,0	%0,0	%100,0
	f	22	17	15	16	2	0	72
Hemşire	%	%30,6	%23,6	%20,8	%22,2	%2,8	%0,0	%100,0
	f	37	36	24	10	7	4	118
Sağlık teknikeri	%	%31,4	%30,5	%20,3	%8,5	%5,9	%3,4	%100,0
	f	1	5	11	7	2	1	27
Sağlık teknisyeni	%	%3,7	%18,5	%40,7	%25,9	%7,4	%3,7	%100,0
	f	7	10	5	3	1	0	26
Tıbbi sekreter	%	%26,9	%38,5	%19,2	%11,5	%3,8	%0,0	%100,0

Tablo 11, sağlık çalışanlarının mesleklerine göre fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörleri ortaya koymaktadır. Diş hekimleri için en sık bildirilen engeller yorgunluk ve iş yoğunluğu (%50,0) olarak belirlenmiştir. Doktorlar arasında fiziksel aktiviteyi engelleyen faktörler zaman yetersizliği (%38,5) ve iş yoğunluğu (%19,2) şeklindedir. Ebe meslek grubunda yorgunluk (%66,7) öne çıkarken, motivasyon eksikliği (%33,3) ikinci sırada yer almaktadır. Eczacılar da en belirgin engel zaman yetersizliği (%66,7) olarak kaydedilmiştir. Fizyoterapistlerde motivasyon eksikliği (%55,6) başlıca engel olarak görülmektedir. Hasta bakıcılar için yorgunluk (%71,4) fiziksel aktiviteyi sınırlandıran en önemli faktördür. Hemşirelerde zaman yetersizliği (%30,6) öne çıkarken, yorgunluk (%23,6) ve iş yoğunluğu (%22,2) diğer önemli etkenler olarak kaydedilmiştir. Sağlık teknikerlerinde zaman yetersizliği (%31,4) ve yorgunluk (%30,5) öncelikli engeller olarak belirlenmiştir. Sağlık teknisyenlerinde motivasyon eksikliği (%40,7) fiziksel aktiviteyi sınırlandıran başlıca faktördür. Tıbbi sekreterlerde yorgunluk (%38,5) ve zaman yetersizliği (%26,9) öne çıkmaktadır.

Tüm meslek gruplarında uygun ortam ve ekipman eksikliği fiziksel aktiviteyi sınırlayan engeller arasında en düşük yüzdeye sahip faktör olarak öne çıkmaktadır. Genel olarak sağlık çalışanlarının fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen başlıca etkenler zaman yetersizliği, yorgunluk ve motivasyon eksikliği olarak tespit edilmiştir; buna karşın uygun ortam ve ekipman eksikliği en az bildirilen engeller arasında yer almaktadır.

Tablo 12’de Sağlık çalışanlarının çalıştıkları kurumlara göre fiziksel aktivite katılımlarını engelleyen faktörlere ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 12. Sağlık çalışanlarının çalıştıkları kurumlara göre fiziksel aktivite katılımlarını engelleyen faktörler

		Zaman yetersizliği	Yorgunluk	Motivasyon eksikliği	İş yoğunluğu	Sağlık sorunları	Uygun ortam/ekipman eksikliği
Devlet	f	36	25	20	17	4	2
hastanesi	%	%43,4	%30,5	%29,9	%40,5	%33,3	%28,6
Üniversite	f	25	30	21	15	8	1
hastanesi	%	%30,1	%36,6	%31,3	%35,7	%66,7	%14,3
Özel hastane	f	16	22	21	7	0	2
	%	%19,3	%26,8	%31,3	%16,7	%0,0	%28,6
Aile sağlığı	f	2	3	3	1	0	2
merkezi	%	%2,4	%3,7	%4,5	%2,4	%0,0	%28,6
Diğer	f	4	2	2	2	0	0
	%	%4,8	%2,4	%3,0	%4,8	%0,0	%0,0
Toplam	f	83	82	67	42	12	7
	%	%100,0	%100,0	%100,0	%100,0	%100,0	%100,0

Tablo 12, sağlık çalışanlarının fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörleri ve bu faktörlerin çalışılan kurumlara göre dağılımını göstermektedir. Çalışmaya katılan sağlık çalışanlarının 83’ü fiziksel aktiviteye katılım engeli olarak zaman yetersizliğini belirtmiştir. Zaman yetersizliği engelinin en yüksek görüldüğü kurumlar incelendiğinde, %43,4 ile devlet hastanesinde çalışanlarda görülmekle birlikte, bunu %30,1 ile üniversite hastanesinde çalışanlar takip etmektedir. Yorgunluk, toplamda 82 kişi tarafından fiziksel aktiviteyi engelleyen bir faktör olarak ifade edilmiştir; yorgunluk engelinin en yoğun görüldüğü kurumlar %36,6 ile üniversite hastanesi ve %30,5 ile devlet hastanesidir. Motivasyon eksikliği, toplamda 67 kişi tarafından engel olarak bildirilmiş olup, en yüksek oran %31,3 ile üniversite ve özel hastanelerde görülmektedir. İş yoğunluğu engeli toplamda 42 kişi tarafından belirtilmiş ve en fazla %40,5 ile devlet hastanesinde öne çıkmıştır. Sağlık sorunları toplamda 12 kişi tarafından fiziksel aktiviteyi sınırlayan bir faktör olarak bildirilmiş, en yüksek oran %66,7 ile üniversite hastanesinde gözlenmiştir. Uygun ortam ve ekipman eksikliği toplamda 7 kişi tarafından engel olarak belirtilmiş ve en yüksek oran %28,6 ile hem üniversite hem de aile sağlığı merkezlerinde görülmüştür.

Genel olarak, devlet ve üniversite hastanelerinde görev yapan sağlık çalışanlarının fiziksel aktiviteye katılımını önleyen en belirgin engellerin zaman yetersizliği ve yorgunluk olduğu; buna karşın özel hastane, aile sağlığı merkezi ve diğer kurumlarda bu engellerin görece daha düşük düzeyde gözlemlendiği tespit edilmiştir.

Tablo 13’te Sağlık çalışanlarının yaşları, fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresleri arasındaki ilişkilere ait tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 13. Sağlık çalışanlarının yaşları, fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresleri arasındaki ilişkiler

		Yaş	Fiziksel aktivitelerden keyif alma	Psikolojik iyi oluş	İş stresi
Yaş	r		-0,10	-0,02	-0,08
	p	1,00	0,09	0,71	0,17
	n		293	293	293
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	r	-0,10		0,63**	-0,14*
	p	0,09	1,00	0,00	0,012
	n	293		293	293
Psikolojik iyi oluş	r	-0,02	0,63**		-0,25**
	p	0,71	0,00	1,00	0,00
	n	293	293		293
İş stresi	r	-0,08	-0,14*	-0,25**	
	p	0,17	0,012	0,00	1,00
	n	293	293	293	

** $p \leq 0,01$

* $p \leq 0,05$

Tablo 13 incelendiğinde, sağlık çalışanlarının yaşları ile fiziksel aktivitelerden keyif alma ($r=-0,10$, $p>0,05$), psikolojik iyi oluş ($r=-0,02$, $p>0,05$) ve iş stresi ($r=-0,08$, $p>0,05$) puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, fiziksel aktivitelerden keyif alma ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0,63$, $p \leq 0,01$). Bu durum, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi yüksek olan sağlık çalışanlarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir. Psikolojik iyi oluş ile iş stresi arasında negatif bir ilişki gözlenmiş olup ($r=-0,25$, $p \leq 0,01$), iş stresi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir. Ayrıca, fiziksel aktivitelerden keyif alma ile iş stresi arasında negatif bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,14$, $p \leq 0,05$), bu da fiziksel aktivitelerden keyif alma arttıkça iş stresinin azaldığını göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, Aydın ilinde görev yapan sağlık çalışanlarının fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stres düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, sağlık çalışanlarının fiziksel aktiviteye yönelik olumlu bir tutum sergilediklerini ve bu durumun psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, düzenli egzersiz yapan sağlık çalışanlarının daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olması ve iş streslerinin daha düşük bulunması da fiziksel aktivitenin çalışan sağlığı üzerindeki iyileştirici rolünü ortaya koymuştur.

Araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının büyük bir bölümünün kadın katılımcılardan oluşması, sağlık sektöründe cinsiyet dağılımının hâlen kadın ağırlıklı olduğuna işaret etmektedir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde, bekâr çalışanların daha fazla olduğu görülmekte, bu durum genç yaş grubunun meslekte daha yoğun şekilde temsil edilmesiyle ilişkilendirilmektedir. Eğitim düzeyine bakıldığında, çoğunluğun ön lisans ve lisans mezunlarından oluşuyor olması, sağlık hizmetlerinde orta ve lisans düzeyindeki meslek gruplarının önemini ortaya koymaktadır. Çalışanların önemli bir kısmının devlet ve üniversite hastanelerinde görev yapması, bu kurumların sağlık hizmetlerinde hem istihdam hem de hizmet

sunumu açısından merkezi bir rol üstlendiğini göstermektedir. Görev süreleri açısından değerlendirildiğinde, çalışma grubunda mesleğe yeni başlayanların ağırlıklı olması, genç sağlık çalışanlarının iş yükü ve çalışma koşullarıyla erken dönemde karşı karşıya kaldığını düşündürmektedir. Katılımcıların büyük bir bölümünün vardiyalı sistemde çalışıyor olması, sağlık sektöründe esnek olmayan ve yoğun iş düzeninin çalışanların yaşam tarzını şekillendiren temel faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Bununla beraber, çalışanların önemli bir kısmı düzenli egzersiz yapmadığını veya yalnızca zaman zaman egzersize katıldığını belirtmişlerdir. Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler arasında ise zaman yetersizliği, yorgunluk ve motivasyon eksikliği öne çıkmaktadır. Bu bulgu, sağlık çalışanlarının yoğun iş temposunun fiziksel aktivite alışkanlıklarını doğrudan sınırladığını ortaya koymaktadır. Meslek dağılımında ise hemşireler ve sağlık teknikerleri başta olmak üzere, hasta bakım sürecinde doğrudan rol alan grupların ön planda olduğu görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, sağlık çalışanlarının fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin kısmi derecede yüksek, psikolojik iyi oluşlarının olumlu ve iş streslerinin ise orta düzeyde seyrettiğini göstermektedir. Ulaşılan bu sonuç, sağlık çalışanlarının yoğun iş yüküne rağmen fiziksel aktiviteden haz duyduklarını ve bunun ruhsal iyilik hâllerine olumlu katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Analiz sonuçları verilerin istatistiksel açıdan kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda ölçme araçlarının iç tutarlılık katsayılarının yüksek seviyede bulunması, çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini destekler niteliktedir. Bu durum, elde edilen bulguların hem yöntemsel açıdan geçerli olduğunu hem de yorumların sağlam temellere dayandığını ortaya koymaktadır. Özellikle fiziksel aktivitelerden keyif almanın yüksek olması, sağlık çalışanlarının stresle baş etmede ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemede fiziksel aktiviteyi önemli bir araç olarak gördüklerine işaret etmektedir.

Araştırmada sağlık çalışanlarının cinsiyetlerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri incelenmiş, ancak bu değişkenler açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu durum, cinsiyetin sağlık çalışanlarının fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını, psikolojik iyilik hâllerini ya da iş stresi algılarını belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Literatürde de benzer şekilde, fiziksel aktiviteye katılım ve psikolojik iyi oluşun çoğunlukla bireysel motivasyon, iş koşulları ve yaşam tarzı gibi etkenlerle ilişkilendirildiği, cinsiyet farklılıklarının ise belirleyici bir rol oynamadığı belirtilmektedir (Çakır ve Ergin, 2023; d'Ettorre vd., 2019; Mincarone vd., 2024; Saridi vd., 2019; Yan vd., 2025; Yurtçiçek-Eren vd., 2023; Zhang vd., 2021). Bu bulgu, sağlık çalışanlarının cinsiyetlerinden bağımsız olarak benzer düzeyde iş stresi yaşadıklarını ve fiziksel aktiviteden benzer ölçüde yarar sağladıklarını ortaya koymaktadır.

Araştırmada sağlık çalışanlarının medeni durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiş, ancak bu değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların ve ruhsal iyilik hâlinin medeni durumdan bağımsız olarak benzer düzeylerde seyrettiğini göstermektedir. Buna karşın, iş stresi düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bekâr sağlık

çalışanlarının evli olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde iş stresi yaşadığı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, bireylerin stres düzeyleri ve baş etme becerilerinde medeni durumun rolünü destekleyen araştırmalarla paralellik göstermektedir (Cañadas-De la Fuente vd., 2018; Çankaya, 2020; Erdoğan, 2021; Yıldız, 2013). Bununla birlikte, bazı çalışmalarda bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Babapour vd., 2022; Erşan vd., 2013; Karakuş, 2019; Yaşartürk ve Yılmaz, 2019). Literatürde farklı ve benzer sonuçların ortaya çıkması, iş stresinin yalnızca medeni durumdan değil, aynı zamanda sosyal destek düzeyi, iş ortamı koşulları, kültürel farklılıklar ve bireysel başa çıkma stratejileri gibi çok boyutlu faktörlerin etkisi altında olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş söz konusu olduğunda, medeni durumun belirleyici olup olmadığı farklı bağlamlarda değişkenlik göstermektedir. Bu durum, literatürde çalışmamızla hem paralellik hem de farklılık gösteren bulguların yer aldığını ortaya koymaktadır (Avşar ve Gürbüz, 2024; Başar, 2018; Zhan vd., 2022; Zhang vd., 2025). Sonuç olarak, Evli bireylerin ailelerinden ve yakın çevrelerinden daha güçlü bir sosyal destek alabilmeleri, iş yükü karşısında daha dirençli olmalarını sağlayabilir. Dolayısıyla, sosyal destek eksikliği bekâr çalışanların stres düzeylerini artıran önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada sağlık çalışanlarının eğitim durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri incelenmiş, ancak bu değişken açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde çalışmamız sonuçlarını destekleyen (Belo vd., 2020; Peker vd., 2023; Shahraki-Sanavi vd., 2025) ve farklılık gösteren (Johari ve Omar, 2019; Lin vd., 2025; Özkurt vd., 2022) çalışmalar mevcuttur. Buna karşın, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeylerinde eğitim durumuna bağlı anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bulgular, eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluşun arttığını ve iş stresinin azaldığını göstermektedir. Özellikle lise mezunu sağlık çalışanlarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek lisans ve doktora mezunlarına kıyasla daha düşük olduğu, doktora mezunlarının ise diğer tüm eğitim gruplarına göre daha düşük iş stresi yaşadığı görülmüştür. Bu sonuç, eğitim düzeyinin bireylerin problem çözme, stres yönetimi ve başa çıkma becerileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır ve literatürde çalışmamız bulgularıyla benzerlik ve farklılık gösteren çalışmalar mevcuttur (Alawage & Zaidi, 2024; Erhan vd., 2021; Göker ve Kaplan, 2020). Sonuç olarak, mevcut bulgular eğitim düzeyinin sağlık çalışanlarının psikolojik iyi oluşu ve iş stresi üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koyarken, fiziksel aktiviteden keyif alma açısından belirleyici olmadığını göstermektedir. Bu durum, literatürde de görüldüğü üzere, eğitim düzeyinin bireylerin stresle başa çıkma becerilerini, problem çözme yetkinliklerini ve ruhsal dayanıklılıklarını etkileyen kritik bir faktör olduğunu; ancak fiziksel aktivite tutumlarının daha çok bireysel motivasyon, yaşam tarzı ve çevresel faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada sağlık çalışanlarının çalıştıkları kurum türüne göre fiziksel aktivitelerden keyif alma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiş, bu değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, kurum türünün çalışanların fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ve ruhsal iyilik hâlleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Ancak iş stresi düzeyleri kurum türüne göre farklılık göstermiştir. Özellikle aile sağlığı merkezleri ve

diğer küçük ölçekli kurumlarda görev yapan sağlık çalışanlarının iş stresi düzeylerinin, devlet hastaneleri, üniversite hastaneleri ve özel hastanelerde çalışanlara kıyasla daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, büyük ölçekli ve yoğun hasta sirkülasyonuna sahip sağlık kurumlarında çalışan personelin daha fazla iş yükü ve zaman baskısı altında olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde de benzer şekilde, büyük hastanelerde görev yapan sağlık çalışanlarının iş yoğunluğu, hasta sorumluluğu ve idari talepler nedeniyle daha yüksek stres yaşadıkları vurgulanmaktadır (Khamisa vd., 2017). Bu sonuca karşın daha küçük ölçekli kurumlarda çalışanların iş yüklerinin daha dengeli olması, stres düzeylerini azaltıcı bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada sağlık çalışanlarının sağlık sektöründe çalışma sürelerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri incelenmiştir. Analizler sonucunda bu değişkenlerde çalışma süresine bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, meslekte geçirilen sürenin sağlık çalışanlarının fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını, ruhsal iyilik hâlleri ya da iş stresi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Literatürde ulaşılmış olduğumuz sonuçları destekleyen ve farklılık gösteren çalışmalar (Akman, 2024; Bıdık, 2024; Çapkan, 2023; Şimşek, 2022) mevcuttur. Bu durum, iş stresi ve psikolojik iyi oluşun daha çok çalışma şartları, vardiyalı çalışma sistemi, kurumsal destek ve bireysel baş etme becerileri gibi faktörlerle şekillendiğini düşündürmektedir.

Araştırmada sağlık çalışanlarının vardiyalı çalışma durumları incelenmiş, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak psikolojik iyi oluş ve iş stresi değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bulgular, vardiyalı sistemde çalışan sağlık personelinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük, iş stresi düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, vardiyalı çalışmanın biyolojik denge ve uyku düzenini bozarak çalışanların ruhsal iyilik hâllerini olumsuz etkilediğini ve stres düzeylerini artırdığını ortaya koyan literatürle de uyumludur (Booker vd., 2018). Ayrıca vardiyalı çalışma sistemi; düzensiz yaşam alışkanlıklarına, sosyal yaşamdan kopmaya ve sürekli değişen çalışma saatleri nedeniyle çalışanların psikososyal dayanıklılığında çökmelere sebep olabilmektedir. Bu nedenle vardiyalı çalışmanın, sağlık çalışanları açısından iş yükünü artıran ve ruhsal iyiliği olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Araştırmada sağlık çalışanlarının haftalık çalışma süreleri incelendiğinde, fiziksel aktivitelerden keyif alma ve iş stresi düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Daha uzun süre çalışan sağlık personelinin iş stresi düzeylerinin arttığı, buna karşın bazı gruplarda fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, yoğun çalışma temposunun çalışanlarda stres yükünü artırdığını, ancak belirli koşullarda fiziksel aktivitenin bir baş etme stratejisi olarak kullanılabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik iyi oluş açısından ise haftalık çalışma süresine bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatürde de uzun çalışma saatlerinin sağlık çalışanlarında tükenmişlik, stres ve iş doyumsuzluğuna yol açtığına dair bulgular mevcuttur (Atasoy ve Yorgun, 2013; Demir, 2023; Khamisa vd., 2017). Buna karşılık, düzenli egzersizin uzun çalışma sürelerinin olumsuz

etkilerini kısmen dengeleyebileceği ve çalışanların psikolojik iyilik hâline katkıda bulunabileceği ifade edilmektedir (Faulkner vd., 2021). Sonuç olarak haftalık çalışma saatlerinin azaltılması ve çalışanların fiziksel aktiviteye daha fazla zaman ayırmalarına olanak tanınması, sağlık çalışanlarının iş yükü kaynaklı stresle daha etkili şekilde başa edebilmelerini sağlayabilir.

Araştırmada sağlık çalışanlarının düzenli egzersiz yapma durumlarına göre fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri incelenmiş ve anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz yapan çalışanların fiziksel aktivitelerden daha fazla keyif aldıkları, psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve iş streslerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, egzersiz yapmayan ya da yalnızca zaman zaman yapan çalışanlarda bu göstergelerin daha olumsuz olduğu görülmüştür. Bu bulgu, düzenli fiziksel aktivitenin çalışanların hem ruhsal sağlıklarını hem de stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Literatürde de benzer şekilde, egzersiz yapan bireylerin kaygı ve stres düzeylerinin daha düşük, psikolojik dayanıklılıklarının ise daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Faulkner vd., 2021; Rebar vd., 2015). Sonuç olarak düzenli egzersiz, yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikososyal iyilik hâlinin korunmasında da kritik bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmada sağlık çalışanlarının meslek gruplarına göre fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörler incelenmiştir. Bulgular, farklı meslek gruplarında ön plana çıkan engellerin değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Diş hekimi ve doktorlar için zaman yetersizliği ve iş yoğunluğu öne çıkan etkenlerdir. Ebe ve hasta bakıcıların daha çok yorgunluğu belirleyici bir engel olarak ifade ettikleri görülmektedir. Eczacılar da zaman yetersizliği, fizyoterapistlerde ise motivasyon eksikliği en sık bildirilen faktörler arasındadır. Bazı meslek gruplarındaki katılımcı sayıları (ör. fizyoterapist: n=2, ebe: n=3) oldukça sınırlıdır. Bu nedenle bu gruplara ilişkin bulgular genellenebilir sonuçlar sunmaktan ziyade betimsel niteliktedir. Aynı zamanda hemşirelerde zaman yetersizliği, yorgunluk ve iş yoğunluğu birlikte öne çıkarken, sağlık teknikerlerinde hem zaman yetersizliği hem de yorgunluk belirleyici olmuştur. Sağlık teknisyenlerinde motivasyon eksikliği, tıbbi sekreterlerde ise yorgunluk ve zaman yetersizliği öne çıkan engellerdir. Meslek grupları arasında farklılıklar bulunsa da, genel olarak sağlık çalışanlarının fiziksel aktiviteye katılımını sınırlayan temel etkenlerin zaman yetersizliği, yorgunluk ve motivasyon eksikliği olduğu görülmektedir. Buna karşılık, uygun ortam ve ekipman eksikliği tüm meslek gruplarında en az bildirilen engel olarak dikkat çekmektedir. Bu durum, fiziksel aktiviteye katılımın daha çok bireylerin çalışma koşulları ve kişisel motivasyonları ile ilişkili olduğunu, çevresel faktörlerin ise ikincil düzeyde etkili kaldığını göstermektedir. Ulaşılan bu sonuçların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmada sağlık çalışanlarının çalıştıkları kurum türüne göre fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörler incelenmiştir. Bulgular, özellikle büyük ölçekli kurumlarda görev yapan çalışanların fiziksel aktiviteye katılımında daha fazla engelle karşılaştığını ortaya koymaktadır. Devlet ve üniversite hastanelerinde çalışanlar için zaman yetersizliği ve yorgunluk öne çıkan temel engellerdir. Bu durum, yoğun iş temposu ve yüksek hasta sirkülasyonunun çalışanların fiziksel aktiviteye ayıracak zaman bulmalarını zorlaştırdığını göstermektedir. Üniversite ve

özel hastanelerde motivasyon eksikliği dikkat çekerken, devlet hastanelerinde iş yoğunluğu daha belirgin bir engel olarak öne çıkmaktadır. Sağlık sorunları, özellikle üniversite hastanelerinde çalışanlarda daha sık dile getirilmiş; uygun ortam ve ekipman eksikliği ise genel olarak tüm kurumlarda en az bildirilen engel olmuştur. Genel değerlendirme yapıldığında, büyük sağlık kurumlarında çalışanların daha fazla yapısal ve zaman baskısı yaşadıkları, buna karşın aile sağlığı merkezleri ve küçük ölçekli kurumlarda görev yapan çalışanların bu engelleri daha az deneyimledikleri görülmektedir (Brunet vd., 2021; Demiral vd., 2006; Hoveidamanesh vd., 2022; Kurtipek vd., 2023; Mayne, 2023; Yıldırım ve Hacıhasanoğlu, 2011). Ulaşılan sonuç, sağlık kurumlarının büyüklüğü ve iş yükü ile fiziksel aktiviteye katılım arasındaki ilişkiyi ortaya koymakta ve iş yoğunluğunu azaltacak düzenlemelerin çalışanların aktif yaşam biçimlerini destekleyebileceğini göstermektedir.

Araştırmada sağlık çalışanlarının yaşları ile fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, yaş değişkeninin çalışanların fiziksel aktiviteye yönelik tutumları, ruhsal iyilik hâlleri ve stres düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Buna karşın, değişkenler arasındaki ilişkiler dikkate alındığında dikkat çekici sonuçlar ortaya çıkmıştır. Fiziksel aktivitelerden keyif alma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki saptanmış, yani fiziksel aktiviteden daha fazla keyif alan sağlık çalışanlarının ruhsal iyilik hâllerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile iş stresi arasında negatif bir ilişki belirlenmiş, bu da stres düzeyi arttıkça psikolojik iyilik hâlinin zayıfladığını göstermektedir. Benzer şekilde, fiziksel aktivitelerden keyif alma ile iş stresi arasında da olumsuz bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin yalnızca keyif verici bir yaşam alışkanlığı olmadığını, aynı zamanda stres düzeyini azaltıcı bir unsur olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Literatürde de fiziksel aktivitenin stresle başa çıkmada önemli bir koruyucu faktör olduğu vurgulanmaktadır (Gerber ve Pühse, 2009; Hamer vd., 2006; Mariano vd., 2022; Mücke vd., 2018; Mumcu ve Mumcu, 2019; Stults-Kolehmainen ve Sinha, 2014; Yüceant, 2023;). Sonuçlar, literatürdeki bulgularla paralellik göstererek fiziksel aktivitenin stresle başa çıkmada koruyucu işlevini bir kez daha doğrulamaktadır. Sağlık kurumlarında çalışanların fiziksel aktiviteye katılımını destekleyen düzenlemeler, iş stresiyle mücadelede ve psikolojik iyi oluşun güçlendirilmesinde önemli bir strateji olabilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada sağlık çalışanlarının fiziksel aktivitelerden keyif alma, psikolojik iyi oluş ve iş stresi düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiş ve yaşa bağlı anlamlı bir farklılık bulunmazken; medeni durum, eğitim düzeyi, kurum türü ve haftalık çalışma sürelerinin önemli farklılıklar yarattığı belirlenmiştir. Bekâr çalışanların daha yüksek iş stresi yaşadığı, eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun yükseldiği ve iş stresinin azaldığı, büyük ölçekli kurumlarda görev yapanların ise daha yoğun iş yükü ve stres altında olduğu saptanmıştır. Ayrıca uzun çalışma saatleri iş stresini artırırken bazı gruplarda fiziksel aktiviteden keyif almayı desteklemiştir. Fiziksel aktiviteden keyif alma ile psikolojik iyi oluş

arasında pozitif, iş stresi ile psikolojik iyi oluş arasında ise negatif ilişki bulunmuş; bu da fiziksel aktivitenin stresle başa çıkmada önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermiştir.

Öneriler

Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda;

- Büyük ölçekli hastanelerde görev yapan sağlık çalışanlarının iş yükünü dengelemeye yönelik kurumsal düzenlemeler yapılmalı, esnek vardiya sistemleri uygulanmalıdır.
- Sağlık çalışanlarının stres yönetimi, problem çözme ve başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim ve seminerler düzenlenmelidir.
- Sağlık kurumlarında çalışanların fiziksel aktiviteye katılımını artıracak uygun ortam ve imkânlar sağlanmalı; spor salonları, egzersiz alanları veya kurum içi fiziksel aktivite programları yaygınlaştırılmalıdır.
- Özellikle bekâr sağlık çalışanlarının iş stresini azaltmaya yönelik psikolojik danışmanlık ve destek hizmetleri sunulmalıdır.
- Uzun çalışma sürelerinin olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla haftalık çalışma saatleri gözden geçirilmeli ve aşırı mesai uygulamaları sınırlandırılmalıdır.

Sonuç olarak, sağlık çalışanlarının iş stresini azaltmaya ve psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik çok boyutlu müdahalelerin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Fiziksel aktivitenin bu süreçte destekleyici bir araç olarak kullanılması hem bireysel hem de kurumsal düzeyde olumlu sonuçlar doğuracaktır.

Yayın Etiği: Bu çalışmanın hazırlanma ve yazım sürecinde “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*” kapsamında bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş olup; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Çalışmanın etik kurul izni Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 21.05.2025 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmanızla ilgili alınan 23/42 nolu kararıyla alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırmacı AKK literatür taraması, ölçek uygulama, veri analizi, bulguların yorumlanması ve yazım; araştırmacı ED çalışmanın metodolojik tasarımı, bulguların yorumlanması ve yazım konusunda çalışmışlardır.

KAYNAKLAR

- Akman, Ş., (2024). *Masa Başında Çalışan Bireylerde Ofis Egzersizlerinin Mental İyi Oluş Ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı. İstanbul.
- Alawage, H.M.A., & Zaidi, U. (2024). Traumatic stress, psychological well-being, and sociodemographic correlates in high-stress environments among healthcare professionals. *The Open Psychology Journal*, 17(1).
- Alpar, C.R. (2016). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik güvenirlik*. Detay.
- Alpözgen, A.Z. ve Özdiñler, A.R. (2016). Genel aktivite ve koruyucu etkiler: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Atasoy, A., ve Yorgun, S. (2013). Sağlık çalışanlarında iş gerilimi ve iş stres düzeyinin değerlendirilmesi. *Sağlıkta Performans ve Kalite Dergisi*, 6(2), 71-88.
- Avşar, R., ve Gürbüz, P.G. (2024). Doğa sporu katılımcılarının macera davranışı arama, merak ve keşfetme ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 7(1), 16-27.
- beloour, A.R., Gahassab-Mozaffari, N., & Fathnezhad-Kazemi, A. (2022). Nurses' job stress and its impact on quality of life and caring behaviors: a cross-sectional study. *BMC nursing*, 21(1), 75.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Belo, P., Navarro-Pardo, E., Pocinho, R., Carrana, P., & Margarido, C. (2020). Relationship between mental health and the education level in elderly people: mediation of leisure attitude. *Frontiers in Psychology*, 11, 573.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- Bıdık, G. (2024). *Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarının öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Booker, L. A., Magee, M., Rajaratnam, S. M., Sletten, T. L., & Howard, M. E. (2018). Individual vulnerability to insomnia, excessive sleepiness and shift work disorder amongst healthcare shift workers. A systematic review. *Sleep medicine reviews*, 41, 220-233.
- Brunet, J., Black, M., Tulloch, H.E., Pipe, A.L., Reid, R.D., & Reed, J.L. (2021). Work-related factors predict changes in physical activity among nurses participating in a web-based worksite intervention: A randomized controlled trial. *BMC nursing*, 20(1), 224.
- Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem.
- Çakır, G., ve Ergin, R. (2023). Fiziksel aktivite ve iyi oluş ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1367-1374.
- Cañadas-De la Fuente, G. A., Ortega, E., Ramirez-Baena, L., De la Fuente-Solana, E. I., Vargas, C., & Gómez-Urquiza, J. L. (2018). Gender, marital status, and children as risk factors for burnout in nurses: A meta-analytic study. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2102.

Korkmaz, A.K., ve Dereceli, E. (2025). Sağlık çalışanlarının bedensel hareketlilik ve ruhsal iyi oluş üzerindeki dinamik etkileşimi: İş yerinde sağlıklı yaşamın psikososyal dönüşümü. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 74-96.

Çankaya, M. (2020). Hastane Çalışanlarındaki İş Stresinin İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(1), 121-143.

Çapkan, M. (2023). *Yerel Yönetimde Çalışanların Serbest Zaman İlgilenim Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi* (Konya Meram Belediyesi Örneği) Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.

d'Ettorre, G., Pellicani, V., & Vullo, A. (2019). Gender assessment of job stress in healthcare workers. Implications for practice. *La Medicina del lavoro*, 110(1), 22.

Demir, İ. (2023). *Fazla saatlerle çalışmanın iş sağlığı ve güvenliği üzerine etkileri*. Yüksek lisans tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı. Bursa.

Demiral, Y., Akvardar, Y., Ergör, A., ve Ergör, G. (2006). Üniversite hastanesinde çalışan hekimlerde iş doyumunun anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 20(3), 157-164.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.

Efeoğlu, İ.E. (2006). *İş-aile çatışmasının iş stresi, iş doyum ve örgütsel bağlılık üzerindeki etkileri: Çukurova Üniversitesi öğretim elemanlarına yönelik bir araştırma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.

Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.

Engel, G.L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.

Erdoğan, P. (2021). İş tatmininin örgütsel stres algısına etkisi: cinsiyet ve medeni durumun düzenleyici rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (45), 223-235.

Erhan, T., Karagöz, Ş., ve Uzunbacak, H.H. (2021). Kariyer kararlılığın psikolojik iyi oluş üzerine etkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 19(4), 171-198.

Erşan, E.E., Yıldırım, G., Doğan, O., ve Doğan, S. (2013). Sağlık çalışanlarının iş doyum ve algılanan iş stresi ile aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(2), 115-121.

Faulkner, G., Biddle, S., Mutrie, N., & Gorely, T. (2021). Psychology of physical activity: A 30-year reflection on physical activity and mental health research: Oral Presentation C6. 1. *The Health & Fitness Journal of Canada*, 14(3).

Gerber, M., & Pühse, U. (2009). Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian journal of public health*, 37(8), 801-819.

Gerber, M., Schilling, R., Colledge, F., Ludyga, S., Pühse, U., & Brand, S. (2020). More than a simple pastime? The potential of physical activity to moderate the relationship between occupational stress and burnout symptoms. *International Journal of Stress Management*, 27(1), 53.

Göker, H., ve Kaplan, M. (2020). Psikolojik sermayenin iş erteleme üzerindeki etkisi: psikolojik iyi oluşun düzenleyici rolü. *Firat University Journal of Social Sciences*, 30(1), 273-289.

Hamer, M., Taylor, A., & Steptoe, A. (2006). The effect of acute aerobic exercise on stress related blood pressure responses: a systematic review and meta-analysis. *Biological psychology*, 71(2), 183-190.

House, R.J., & Rizzo, J.R. (1972). Role conflict and ambiguity as critical variables in a model of organizational behavior. *Organizational behavior and human performance*, 7(3), 467-505.

- Hoveidamanesh, S., Tayefi, B., Rampisheh, Z., Khalili, N., & Ramezani, M. (2022). Factors affecting the physical activity of healthcare workers of Iran University of Medical Sciences: a qualitative study. *Archives of Public Health*, 80(1), 214.
- Johari, F.S., & Omar, R. (2019). Exploring factors impacting on psychological well-being of health care workers. *International Journal of academic research in business and social sciences*, 9(2), 5672-5684.
- Karakuş, Ç. (2019). Çalışma hayatında iş tatmini ve iş stresi: özel bir hastanede çalışan hemşireler üzerine bir araştırma. *Ahi Evran Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(1), 92-104.
- Khamisa, N., Peltzer, K., Ilic, D., & Oldenburg, B. (2017). Effect of personal and work stress on burnout, job satisfaction and general health of hospital nurses in South Africa. *health sa gesondheid*, 22, 252-258.
- Kurtipek, S., Kılıçarslan, F., ve Durhan, T.A. (2023). Sağlık çalışanlarının iş serbest zaman çatışması ve boş zaman yoluyla stresle baş etme inancının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6. (1- Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 252-272.
- Lin, L., Zhang, X., & Wang, P. (2025). Interconnected stressors and Well-being in healthcare professionals. *Applied Research in Quality of Life*, 1-23.
- Mariano, I.M., Amaral, A.L., Ribeiro, P. A., & Puga, G.M. (2022). A single session of exercise reduces blood pressure reactivity to stress: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 12(1), 11837.
- Mayne, R.S. (2023). Are general practitioners sitting too comfortably? *Exploring sedentary behaviour among general practitioners*.
- Mincarone, P., Bodini, A., Tumolo, M.R., Sabina, S., Colella, R., Mannini, L., ... & Leo, C.G. (2024). Association between physical activity and the risk of burnout in health care workers: systematic review. *JMIR public health and surveillance*, 10, e49772.
- Mücke, M., Ludyga, S., Colledge, F., & Gerber, M. (2018). Influence of regular physical activity and fitness on stress reactivity as measured with the trier social stress test protocol: a systematic review. *Sports medicine*, 48(11), 2607-2622.
- Mumcu, N., ve Mumcu, H.E. (2019). *Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri*. Akademisyen.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H.F., ve Altın, Y. (2022). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 91-98.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H.F., ve Eskiler, E. (2022). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21-37.
- Öztürk, Z., Çelik, G., ve Örs, E. (2020). Sağlık Çalışanlarında Tükenmişlik ve İş Doyumu İlişkisi: Bir Kamu Hastanesi Örneği. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(2), 328-349.
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, behavior, and immunity*, 88, 901-907.
- Peker, H., Teke, C., Çakar, B., Kabadayı, Y., ve Caner, N. (2023). Fiziksel aktiviteden keyif alma, tekrar katılma niyeti ve mutluluk arasındaki ilişki: Kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencileri örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 206-220.
- Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J., & Vandelandotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378.

Korkmaz, A.K., ve Dereceli, E. (2025). Sağlık çalışanlarının bedensel hareketlilik ve ruhsal iyi oluş üzerindeki dinamik etkileşimi: İş yerinde sağlıklı yaşamın psikososyal dönüşümü. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 74-96.

Ruotsalainen, J.H., Verbeek, J.H., Mariné, A., & Serra, C. (2014). Preventing occupational stress in healthcare workers. *Cochrane database of systematic reviews*, (11).

Saridi, M., Filippopoulou, T., Tzitzikos, G., Sarafis, P., Souliotis, K., & Karakatsani, D. (2019). Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. *BMC research notes*, 12(1), 208.

Shahraki-Sanavi, F., Habybabady, R.H., & Rezaei, S. (2025). The Effect of Education on Job Stress and Mental Health in University Staff. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 29(1), 75-79.

Sharma, P., Davey, A., Davey, S., Shukla, A., Shrivastava, K., & Bansal, R. (2014). Occupational stress among staff nurses: Controlling the risk to health. *Indian journal of occupational and environmental medicine*, 18(2), 52-56.

Şimşek, T. (2022). Sağlık personellerinde psikolojik iyi oluşun çalışmaya tutkunluk üzerindeki etkisi. *Gazi İktisat ve İşletme Dergisi*, 8(2), 299-309.

Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports medicine*, 44(1), 81-121.

Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

Telef, B.B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Yan, Y., Yang, Y., Li, Y., Guo, J., Zhu, P., Tuoheti, B., ... & Shen, J. (2025). Association of leisure-time physical activity and sleep quality among healthcare workers in China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25(1), 2136.

Yaşartürk, F., ve Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1325-1335.

Yıldırım, A., ve Hacıhasanoğlu, R. (2011). Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 61-68.

Yıldız, B. (2013). *İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin iş stresi, örgütsel bağlılık ve iş doyumuna yönelik algılarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. İstanbul

Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598.

Yurtçiçek Eren, S., Şahin, N., Turan Miral, M., Işık, C., Soylu, F., Güler, A., ... ve Buran, G. (2023). Masa Başı Çalışanlarında Cinsiyete Özgü Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi. *The Journal of Academic Social Science*, (144).

Zhan, J., Chen, C., Yan, X., Wei, X., Zhan, L., Chen, H., & Lu, L. (2022). Relationship between social support, anxiety, and depression among frontline healthcare workers in China during COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychiatry*, 13, 947945.

Zhang, L., Jiao, Y., Zhao, L., & Wang, J. (2025). Psychological Well-Being of Nurses and Influencing Factors During Normalization of Epidemic Prevention and Control in China. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 31, e948503.

Zhang, M., Murphy, B., Cabanilla, A., & Yidi, C. (2021). Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of occupational health*, 63(1).



Bu eser **Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı** ile lisanslanmıştır.