


Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımın İş Stresine ve Yaşam Doyumuna Etkisi¹

The Effect of Participation in Recreational Activities on Job Stress and Life Satisfaction

Emre YEN^a  ve Anıl KALE^b 

^a Öğr. Gör., Mersin Üniversitesi, Aydınık Meslek Yüksekokulu, Mersin, Türkiye. ORCID: 0000-0003-0811-6406

^b Dr. Öğr. Üyesi, Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Mersin, Türkiye.
ORCID: 0000-0002-6530-2910

Özet

Bu araştırmanın amacı, yüksek stres altında görev yapan hemşirelerin rekreasyonel faaliyetlere katılım durumlarının iş stresi ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı bu çalışmanın örneklemini, Mersin ilinde görev yapan ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 343 gönüllü hemşire oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Serbest Zaman Katılımı Ölçeği, İş Stresi Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Araştırma bulgularına göre, hemşirelerin rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeylerinin iş stresi üzerinde anlamlı ve negatif yönde, yaşam doyumu üzerinde ise anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca iş stresinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, zorlu mesleki koşullarda çalışan hemşirelerin serbest zamanlarında rekreasyonel etkinliklere düzenli olarak katılmaları, iş stresinin azaltılmasına ve yaşam doyumunun artırılmasına önemli katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda, iş stresinin etkin bir şekilde yönetilebilmesi için sağlık kurumlarında çalışanları rekreasyonel faaliyetlere teşvik edici strateji ve politikaların geliştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Serbest Zaman, İş Stresi, Yaşam Doyumu, Hemşirelik

Makale Bilgisi

Geliş Tarihi 19.01.2026
Kabul Tarihi 06.04.2026

Sayı Editörü

Sağbetullah MERİÇ

Abstract

The aim of this study is to examine the effects of participation in recreational activities on job stress and life satisfaction among nurses working under high-stress conditions. This study employed a quantitative research design using the relational survey model. The sample of the study consisted of 343 volunteer nurses working in the province of Mersin, selected through convenience sampling. Data were collected using the Leisure Participation Scale, Job Stress Scale, and Life Satisfaction Scale. The collected data were subjected to statistical analyses. The findings revealed that nurses' participation in recreational activities had a significant negative effect on job stress and a significant positive effect on life satisfaction. In addition, job stress was found to have a significant negative effect on life satisfaction. In conclusion, regular participation in recreational activities during leisure time plays an important role in reducing job stress and enhancing life satisfaction among nurses working under demanding professional conditions. Accordingly, it is recommended that healthcare institutions develop strategies and policies that encourage employees to engage in recreational activities in order to manage job stress more effectively.

Keywords: Recreation, Leisure Time, Job Stress, Life Satisfaction, Nursing

Sorumlu Yazar

Emre YEN
emre-yen@hotmail.com

Önerilen Atıf:

Yen, E. ve Kale, A., (2026). Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımın İş Stresine ve Yaşam Doyumuna Etkisi. *Journal of Academic Tourism Studies*, 7(1): 13-31.

¹ Bu makale, 2025 yılı Aralık ayında Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programında yüksek lisans tezi olarak sunulmuştur.

1. GİRİŞ

Günümüzde kentleşmenin hızlanması, artan ekonomik ve çevresel problemler ile günümüz yaşam tarzının getirdiği yoğun iş temposu, bireyler üzerinde ciddi düzeyde fiziksel ve zihinsel strese yol açmaktadır (Gültekin vd., 2018, s. 26). Modern çağın getirdiği yoğun stres, hareketsizlik ve yaşamsal kaygılar zamanla tükenmişlik ve depresyon gibi sorunlara zemin hazırlarken; bu olumsuzluklarla başa çıkmada serbest zamanların rekreasyonel faaliyetlerle değerlendirmesi bireylere bedensel ve psikolojik bir yenilenme imkânı sunmaktadır (Çavdar & Meydan, 2025, s. 16). Kişilere dinlenme, eğlenme, sosyalleşme ve kişisel gelişim fırsatları tanıyan bu etkinlikler, stresin yıpratıcı etkilerini hafifleterek genel yaşam kalitesini artırmada kilit bir rol oynamaktadır (Öztürk, 2022, s. 1239). İş dünyasındaki bu tür yoğun baskı ve stresten en çok etkilenen, günün her saati kesintisiz hizmet vererek zamanla yarışan, yaşamsal risklerle ve vardiyalı sistemin getirdiği ağır bir iş yüküyle başa çıkmak zorunda kalan meslek gruplarının başında ise hiç şüphesiz sağlık profesyonelleri ve özelinde hemşireler gelmektedir (Yılmaz Yavuz vd., 2018, s. 42; Ekici & Demirbaş, 2020, s. 92; Korkmaz & Dereceli, 2025, s. 74).

Hemşirelik mesleği; yoğun iş yükü ve vardiyalı çalışma sistemi gibi nedenlerle yüksek düzeyde stres barındırmakta olup, bu durum zamanla çalışanlarda tükenmişlik sendromuna yol açabilmektedir (Çam & Engin, 2017, s. 502). Bu yoğun stresle başa çıkmada, bireyin serbest zamanlarını bedensel ve zihinsel yenilenme sağlayan rekreasyonel faaliyetlerle değerlendirmesi büyük önem taşımaktadır (Çavdar & Meydan, 2025, s. 16). Araştırmalar; açık alan etkinlikleri, müzik dinlemek veya egzersiz yapmak gibi faaliyetlerin zihinsel yorgunluğu ve anksiyeteyi azaltarak psikolojik rahatlama sağladığını göstermektedir (Gültekin vd., 2018; Aksu, 2024; Dost vd., 2025). Bireyin hayattan aldığı keyfi ifade eden yaşam doyumunu da bu etkinliklerle doğrudan ilişkilidir (Öztürk, 2022, s. 1239). Ayrıca rekreasyonel etkinliklere katılım, hemşirelerin iş motivasyonunu ve sundukları hasta bakım kalitesini anlamlı ölçüde artırmaktadır (Tülü vd., 2026, s. 148).

Bu bağlamda araştırmanın temel amacı; Mersin ilinde görev yapan hemşirelerin rekreasyonel faaliyetlere katılım durumlarının, iş stresi ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmadan elde edilecek bulguların, yüksek stres altında çalışan hemşirelerin yaşam kalitesini artıracak ve iş stresiyle başa çıkmalarını kolaylaştıracak rekreasyonel stratejilerin geliştirilmesine ışık tutması hedeflenmektedir. Bununla birlikte bu sonuçların iş yerlerinde yöneticiler tarafından uygulanabilecek politikalara rehberlik ederek rekreasyonun stresi azaltıcı ve yaşam doyumunu artırıcı potansiyelini vurgulaması beklenmektedir. Rekreasyonel etkinliklerin genel iyi oluşu ve sosyal etkileşimi güçlendirdiği göz önüne alındığında, araştırmanın hem literatüre hem de uygulamaya değerli çıktılar sunacağı öngörülmektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Serbest Zaman ve Rekreasyon

Serbest zaman; bireyin uyuma, yeme, içme gibi biyolojik gereksinimlerini karşıladığı ve çalışma hayatı, okul ya da ailevi yükümlülükler gibi mecburi sorumluluklarını yerine getirdiği sürelerin dışında kalan zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Mieczkowski, 1990; Mull vd., 1997; Kılbaş, 2001; Torkildsen, 2005). Bu zaman aralığı, bireyin dışsal zorlamalara maruz kalmadan, tamamen kendi özgür iradesiyle kontrolünü sağladığı, herhangi bir maddi kazanç amacı gütmeyen tatmin edici ve mutluluk verici deneyimler yaşadığı bir süreci ifade eder (Önder, 2003, s. 31; Karaküçük, 2008, s. 23). Günümüz yaşamın getirdiği yoğunluk içinde serbest zaman, kişinin sadece hiçbir şey yapmadan durduğu bir boşluk değil; kendini gerçekleştirdiği, fiziksel ve psikolojik olarak yenilediği kritik bir yaşam alanı olarak tanımlanabilir. Rekreasyon kavramı ise etimolojik olarak Latince “yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma” anlamlarına gelen *recreatio* kelimesinden türetilmiştir (Lauckner vd., 2022, s. 3). Kapsamlı bir ifadeyle rekreasyon; insanın yoğun çalışma yükü, tekdüze hayat tarzı veya olumsuz çevresel faktörler nedeniyle yıpranan bedensel ve ruhsal sağlığını yeniden kazanmak, korumak ve geliştirmek amacıyla, serbest

zamanında gönüllü olarak katıldığı, zevk ve doyum sağlayan etkinlikler bütünüdür (Karaküçük, 2008, s. 52; Özdemir vd., 2016, s. 329). Bu etkinlikler pasif ya da aktif, açık veya kapalı alanlarda gerçekleştirilebilecek çok çeşitli sanatsal, kültürel, sportif ve sosyal faaliyetleri içermektedir (Kesim, 2016, s. 132).

Serbest zaman ve rekreasyon kavramları günlük dilde sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da akademik literatürde aralarında temel bir ayrım bulunmaktadır. Serbest zaman, çalışma ve zorunlu işler dışındaki zaman dilimini ifade eden “zaman” boyutunu oluştururken; rekreasyon, bu zaman dilimi içerisinde gerçekleştirilen ve kişiye fiziksel, bilişsel veya duygusal fayda sağlayan “etkinlikler” boyutunu temsil etmektedir (Tezcan, 1994; Ergül, 2008; Gulam, 2016). Diğer bir deyişle, her serbest zaman faaliyeti bir rekreasyon olmayabilir; bir etkinliğin rekreasyon olabilmesi için bireyin o eylemden kişisel bir fayda, haz ve yenilenme duygusu elde etmesi gerekmektedir (Özşaker, 2012, s. 126). Günümüz iş dünyasının yarattığı yüksek stres ve tükenmişlik hissi ile başa çıkmada bireylerin serbest zamanlarını rekreasyonel etkinliklerle değerlendirmelerinin rolü büyüktür (Çavdar & Meydan, 2025, s. 16). Çalışanların bu faaliyetlere katılımı, onların ruhsal, bedensel ve sosyal yönden iyilik hallerini çok boyutlu olarak desteklemektedir (Aksu, 2024, s. 64). Sağlanan bu bedensel ve psikolojik rahatlama, çalışanların motivasyonlarını ve iş verimliliklerini de doğrudan artırmaktadır (İnce vd., 2025, s. 285). Özellikle doğa temelli, sportif veya sosyal gruplarla yapılan etkinlikler; bireye iş ortamından uzaklaşma, yeni beceriler kazanma ve kendini ifade etme imkânı sunar (Lauckner vd., 2022, s. 3). Sonuç olarak, serbest zamanlarını ilgi alanlarına uygun rekreasyonel faaliyetlerle geçiren bireylerin iş stresiyle daha kolay başa çıktıkları ve genel yaşam doyumlarının anlamlı ölçüde yükseldiği görülmektedir (Korkmaz & Dereceli, 2025, s. 75).

2.2. İş Stresi

İş stresi, çalışma ortamındaki fiziksel, psikolojik ve sosyal taleplerin bireyin mevcut başa çıkma kapasitesini aşması sonucu ortaya çıkan zihinsel ve bedensel bir gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır (Çavdar ve Meydan, 2025, s. 17). Sağlık hizmetlerinin kesintisiz yapısı gereği insan hayatıyla doğrudan ilgilenilmesi ve kritik karar verme süreçleri, hemşireleri stres açısından en riskli meslek gruplarından biri haline getirmektedir (Dost vd., 2025, s. 134). Özellikle uzun çalışma saatleri, vardiyalı sistemin getirdiği düzensizlik, artan hasta sayıları ve mesleki riskler, sağlık çalışanlarının karşılaştığı en temel stres kaynaklarıdır (Korkmaz & Dereceli, 2025, s. 75). Hemşirelerin iş ortamında maruz kaldıkları bu yoğun stres, zamanla hem bireysel sağlıkları hem de örgütsel işleyiş üzerinde yıkıcı sonuçlar doğurmaktadır (Çelik & Kılıç, 2018, s. 234). Yüksek stres seviyeleri bireylerde kronik yorgunluk, baş ağrısı, uyku bozuklukları gibi fizyolojik sorunların yanı sıra depresyon ve anksiyete gibi ciddi psikolojik rahatsızlıklara da zemin hazırlamaktadır (Korkmaz & Dereceli, 2025, s. 75). Bu yıpratıcı sürecin örgütsel yansımaları ise hemşirelerin motivasyonunda azalma, hasta bakım kalitesinde düşüş ve nihayetinde tükenmişlik sendromu olarak kendini göstermektedir (Önal, 2025, s. 374). Bu yoğun stres tablosuyla başa çıkabilmek ve tükenmişliği önleyebilmek için hemşirelerin iş ve özel yaşamları arasında bir denge kurarak proaktif stratejiler geliştirmesi gerekmektedir (Çam & Engin, 2017, s. 502). İş stresinin olumsuz etkilerini hafifletmede, bireylerin çalışma saatleri dışında kalan serbest zamanlarını kendilerini yenileyebilecekleri etkinliklerle geçirmeleri kritik bir rol oynamaktadır (Çavdar ve Meydan, 2025, s. 18). Düzenli olarak rekreasyonel faaliyetlere katılmak, fizyolojik ve psikolojik rahatlama sağlayarak bireyin iş stresini azaltmakta ve genel ruhsal iyilik halini doğrudan desteklemektedir (Korkmaz & Dereceli, 2025, s. 75).

2.3. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunu, en genel ifadeyle bireyin kendi belirlediği öznel kriterler doğrultusunda yaşamını bir bütün olarak değerlendirmesi sonucu ulaştığı bilişsel bir yargı durumudur (Öztürk, 2022, s. 1239). Öznel iyi oluşun temel bir bileşeni olan bu kavram, kişinin yaşadığı hayattan ne kadar keyif aldığının ve beklentileri ile sahip oldukları arasındaki dengenin doğrudan bir yansımasıdır (Tokay Argan & Mersin, 2021, s. 660). Bireylerin yaşam doyum düzeyleri sadece gelir, eğitim veya

medeni durum gibi yapısal faktörlerden değil, aynı zamanda günlük hayatta katıldıkları etkinliklerden ve bu etkinliklerden elde ettikleri faydadan da güçlü bir şekilde etkilenmektedir (Vos, 2019, s. 625). Modern iş dünyasının getirdiği yoğun stres ve tükenmişlik riski, çalışanların genel yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu tehdit eden en önemli unsurların başında gelmektedir (Önal, 2025, s. 372). Bu olumsuzlukların üstesinden gelmede ve yaşam tatminini sürdürülebilir kılmada, bireylerin serbest zamanlarını etkin bir biçimde rekreasyonel faaliyetlerle değerlendirmeleri koruyucu bir tampon işlevi görmektedir (Korkmaz & Dereceli, 2025, s. 75). Araştırmalar; açık alan etkinlikleri, spor veya kültürel faaliyetler gibi rekreasyonel eylemlere düzenli katılımın bireylere rahatlama, kendini ifade etme ve yeni beceriler kazanma fırsatı sunarak yaşam doyumunu doğrudan ve pozitif yönde artırdığını göstermektedir (Dirlik & Köroğlu, 2021, s. 49). Kesintisiz hizmet sunumu ve yoğun vardiya sistemleri nedeniyle yüksek iş stresi altında görev yapan hemşireler için yaşam doyumunu, hem kendi ruhsal sağlıkları hem de sundukları bakımın kalitesi açısından kritik bir öneme sahiptir (Çelik & Kılıç, 2018, s. 231). Sağlık çalışanlarının zorlu mesai saatleri dışında kalan serbest zamanlarında ilgi alanlarına uygun etkinliklere katılmaları, onların iş kaynaklı stresten uzaklaşarak bedensel ve zihinsel yenilenmelerine olanak tanımaktadır (Dost vd., 2025, s. 134). Sonuç olarak, boş zamanlarını kendilerini yenileyecek rekreasyonel faaliyetlerle geçiren hemşirelerin tükenmişlik seviyelerinin düştüğü, stresle daha kolay başa çıktıkları ve genel yaşam doyumlarının anlamlı ölçüde yükseldiği görülmektedir (Çelik & Kılıç, 2018, s. 238).

2.4. Rekreasyon ve İş Stresi İlişkisi

İş stresi, çalışanların fiziksel ve ruhsal sağlığını tehdit eden, motivasyonu düşüren ve uzun vadede tükenmişliğe yol açan önemli bir örgütsel sorundur (Çelik & Kılıç, 2018, s. 231). Bireylerin iş yerinde karşılaştıkları bu yoğun stresle başa çıkabilmeleri ve kaybettikleri enerjiyi yeniden kazanabilmeleri için başvurdukları en etkili yöntemlerden biri rekreasyonel faaliyetlere katılmadır (Çavdar & Meydan, 2025, s. 16). Serbest zamanlarda gerçekleştirilen fiziksel, sosyal veya kültürel etkinlikler, bireyin iş ortamından psikolojik olarak uzaklaşmasını sağlayarak stresi azaltıcı bir tampon görevi görmektedir (Önal, 2025, s. 372). Rekreasyonel etkinlikler sayesinde bireyler fiziksel ve zihinsel olarak yenilenmekte, böylece iş stresinin yol açtığı gerginlik ve anksiyete gibi olumsuz duygularla daha kolay baş edebilmektedir (İnce vd., 2025, s. 285).

Literatür incelendiğinde, rekreasyonel eylemler ile iş stresi arasındaki negatif yönlü ilişkiyi ortaya koyan çok sayıda güncel çalışma bulunmaktadır. Çavdar ve Meydan (2025), çalışan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada rekreasyonel faaliyetlerin stresi azaltmada, ruhsal sağlığı iyileştirmede ve iş yerinde pozitif bir atmosfer yaratmada kritik bir rol oynadığını vurgulamıştır. Benzer şekilde Önal (2025), banka çalışanlarıyla yürüttüğü deneysel çalışmasında, sekiz haftalık rekreasyonel dans programına katılan bireylerin algılanan iş stresi düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğunu tespit etmiştir. İnce vd. (2025) ise kamu sektörü çalışanları üzerine yaptıkları araştırmada, iş dışı zamanlarda gönüllü olarak rekreasyonel aktivitelere katılmanın stres düzeylerini azalttığını ve verimliliği artırdığını belirlemiştir. Gerber vd. (2020) tarafından çalışanlar üzerinde yürütülen geniş çaplı araştırmada, fiziksel aktivite ve rekreasyonun mesleki stres ile tükenmişlik semptomları arasındaki ilişkide koruyucu bir moderatör rolü üstlendiği saptanmıştır. Benzer şekilde Badri vd. (2022) farklı sektörlerden çalışanların katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, rekreasyonel haz ve tatmin duygusunun bireylerin iş stresini modüle ettiğini ve duygusal tükenmeyi engellediğini vurgulamıştır. Teng (2023) tarafından çalışanların boş zaman değerlendirme biçimleri üzerine yürütülen kesitsel araştırmada, boş zaman etkinliklerinin bireylere rahatlama, kendini ifade etme ve büyüme fırsatı sunarak iş stresinin olumsuz sonuçlarını hafiflettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Stults-Kolehmainen ve Sinha (2014) ile Iqbal (2017) tarafından stres yönetimi üzerine yapılan araştırmalarda, rekreasyonel faaliyetlerin proaktif bir stres yönetimi aracı olarak kullanıldığında tükenmişlik riskini ortadan kaldırdığı belirlenmiştir.

Sağlık profesyonelleri ve özelinde hemşireler gibi yüksek talepli ve vardiyalı sistemde görev yapan meslek grupları üzerinde yürütülen ampirik çalışmalar da rekreasyonun stresi azaltıcı

etkisini güçlü bir şekilde desteklemektedir. Yılmaz Yavuz vd. (2018) tarafından hemşireler üzerinde yürütülen araştırmada, katılımcıların %86,4'ünün rekreasyonel etkinliklere katılma nedeni olarak doğrudan "iş stresini azaltmasını" gösterdiği saptanmıştır. Korkmaz ve Dereceli (2025) tarafından sağlık çalışanları üzerinde yürütülen araştırmada, düzenli olarak egzersiz ve fiziksel aktivite yapan personelin iş stresi puanlarının, aktivitelere katılmayanlara kıyasla çok daha düşük olduğu saptanmıştır. McKeirnan vd. (2022) sağlık personeliyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, rekreasyonel etkinliklerin iş stresinin tetiklediği duygusal tükenmeyi ve duyarsızlaşmayı önleyerek güçlü bir tampon işlevi gördüğünü bulgulamıştır. Son olarak Kara (2019) tarafından sağlık çalışanlarının serbest zaman kullanımları üzerine yapılan çalışmada, serbest zaman doyumunun stres ve tükenmişlikle negatif ilişkili olduğu tespit edilerek, zorlu çalışma koşullarındaki bireyler için rekreasyonun koruyucu rolü doğrulanmıştır. Ayrıca, sağlık kurumlarında düzenlenen sosyal ve rekreasyonel etkinliklere katılımın, yüksek stres altındaki hemşirelerin iş motivasyonunu yeniden inşa etmede koruyucu bir işleve sahip olduğu belirlenmiştir (Tülü vd., 2026, s. 148). Yapılan araştırmalardan hareketle aşağıdaki hipotez test edilmek üzere önerilmiştir.

H₁: Rekreasyonel faaliyetlere katılımın iş stresi üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi vardır.

2.5. Rekreasyon ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Yaşam doyumunu, bireyin kendi belirlediği öznel kriterler çerçevesinde yaşam kalitesini bütüncül olarak değerlendirdiği bilişsel bir süreçtir (Öztürk, 2022, s. 1239). Bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları zorluklar ve stres faktörleriyle başa çıkabilmesi, serbest zamanlarını kendilerini mutlu edecek etkinliklerle geçirmelerine bağlıdır (Cuenca-Amigo vd., 2017, s. 226). Rekreasyonel faaliyetler, bireye iş ve zorunlu sorumluluklar dışında fiziksel, zihinsel ve sosyal yenilenme fırsatı sunarak genel iyi oluş halini desteklemektedir (Lauckner vd., 2022, s. 3). Bireyin bu etkinliklerden elde ettiği psikolojik rahatlama ve sosyalleşme gibi faydalar, onun genel yaşam doyumunu doğrudan ve olumlu yönde etkilemektedir (Dirlik & Köroğlu, 2021, s. 49).

Literatür incelendiğinde, rekreasyonel etkinliklere katılım ile yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişkiyi kanıtlayan çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Newman vd., (2014) tarafından psikoloji ve boş zaman bilimleri alanında 363 makalenin incelendiği kapsamlı meta-analiz çalışmasında, boş zaman etkinliklerinin bireylerin özerklik, ustalık ve sosyalleşme gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşu doğrudan artırdığı tespit edilmiştir. Kim vd. (2018) tarafından Batılı göçmenler üzerinde yürütülen araştırmada, doğa temelli ve sosyal rekreasyon etkinliklerine katılımın genel sağlık ve yaşam memnuniyetiyle anlamlı bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Cho vd. (2018) tarafından yaşlı bireylerin boş zaman tercihleri üzerine gerçekleştirilen çalışmada, pasif dinlenmeden ziyade egzersiz veya seyahat gibi aktif rekreasyonel katılımların yaşam doyumunu çok daha güçlü bir şekilde yordadığı ortaya konmuştur. Lapa (2013) tarafından park rekreasyonuna katılan bireyler üzerinde yapılan araştırmada, boş zaman tatmini ve algılanan özgürlük hissi ile yaşam doyumunu arasında güçlü pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Chen (2016) tarafından çalışanlar üzerinde yürütülen çalışmada, bireylerin boş zamanlarından elde ettikleri tatmin düzeyinin yaşam doyumlarını doğrudan ve anlamlı ölçüde artırdığı belirlenmiştir.

Yüksek iş stresi barındıran meslek gruplarında ve özelinde sağlık çalışanlarında rekreasyon ile yaşam doyumunu arasındaki bu ilişki çok daha kritik bir öneme sahiptir. Kuykendall vd. (2015) yaptıkları çalışmada, uzun çalışma saatleri ve yoğun nöbet sisteminin yarattığı duygusal yıpranmaya karşı, serbest zamanların rekreasyonel faaliyetlerle değerlendirilmesinin koruyucu bir tampon işlevi gördüğünü ifade etmiştir. Benzer şekilde Aksoy vd. (2017), sağlık profesyonellerinin çalışma dışındaki zamanlarında ilgi alanlarına uygun etkinliklere yönelmelerinin, onların sadece iş kaynaklı stresten uzaklaşmalarını sağlamakla kalmayıp, genel yaşam tatminlerini ve psikolojik iyi oluşlarını da anlamlı ölçüde yükselttiğini belirlemiştir. Son olarak Öztürk (2022), iş ortamının yarattığı stresi dengeleyebilmek adına rekreasyonel faaliyetlere katılımın, hemşirelerin ve diğer sağlık çalışanlarının sürdürülebilir bir yaşam doyumunu elde etmelerindeki en temel araçlardan biri olduğu sonucuna varmıştır. Yapılan araştırmalardan hareketle aşağıdaki hipotez test edilmek üzere önerilmiştir.

h₂: Rekreasyonel faaliyetlere katılımın yaşam doyumunu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi vardır.

2.6. İş Stresi ve Yaşam Doyumu İlişkisi

İş stresi ile yaşam doyumunu arasında genellikle negatif yönlü ve oldukça güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Modern çalışma hayatının getirdiği yoğun talepler, uzun mesai saatleri ve ağır iş yükü gibi stresörler, bireylerin yalnızca iş ortamındaki motivasyonlarını değil, iş dışındaki genel yaşam tatminlerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Yasım, 2025, s. 1709). Çalışanların iş yerinde maruz kaldığı yüksek stres ve yönetilemeyen baskı hissi, zamanla özel yaşamlarına da yansiyarak psikolojik iyi oluşlarını ve hayattan aldıkları keyfi doğrudan zedelemektedir. Bu bağlamda, iş ortamındaki stres faktörlerinin dengeye oturtulamaması, bireyin genel yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini düşüren en temel etkenlerin başında gelmektedir (Önal, 2025, s. 372).

Literatür incelendiğinde, iş stresi ve buna bağlı gelişen tükenmişlik ile yaşam doyumunu arasındaki bu negatif yönlü ilişkiyi ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Ünal vd. (2001) hekimler üzerinde yürüttükleri araştırmalarında, çalışanların yaşadığı yoğun iş stresinin ve mesleki tükenmişliğin yaşam doyum düzeylerini anlamlı ölçüde düşürdüğünü tespit etmiştir. Kao (2024) tarafından çalışanlar üzerinde yürütülen araştırmada, iş yerindeki yüksek taleplerin ve mesleki stresin iş-yaşam çatışmasını tetikleyerek bireylerin hem mesleki tatminlerini hem de genel yaşam doyumlarını doğrudan azalttığı kanıtlanmıştır. Kawada ve Otsuka (2011) tarafından çalışanların mesleki pozisyonları ve iş stresi düzeyleri üzerine yapılan çalışmada ile Sultan ve Rashid (2015) tarafından algılanan stres ve sosyal destek üzerine gerçekleştirilen araştırmada, yüksek iş stresinin çalışanın motivasyonunu, performansını ve hayattan aldığı genel keyfi azalttığı bulgulanmıştır. Reilly vd. (2014) tarafından öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, Shibu ve Naik (2024) tarafından farklı meslek gruplarının katılımıyla yürütülen kapsamlı araştırmada ve Yıldırım vd. (2024) tarafından yine öğretmenler üzerinde yapılan çalışmada; algılanan iş stresi arttıkça bireylerin yaşam doyum seviyelerinin anlamlı derecede azaldığı saptanarak bu negatif korelasyon pekiştirilmiştir. Yasım (2025) tarafından yazılım geliştiricileri üzerinde yürütülen araştırmada, ağır iş yükü ve çalışma ortamındaki olumsuz yansımaların, çalışanların sadece mesleki tatminlerini değil genel yaşam doyumlarını da doğrudan zedelediği saptanmıştır.

Sağlık çalışanları örnekleminde yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar görülmektedir. Kavlu ve Pınar (2009) acil servislerde görev yapan hemşirelerle gerçekleştirdikleri çalışmada, iş stresi kaynaklı duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri arttıkça hemşirelerin iş doyumunu ile genel yaşam kalitelerinin azaldığını saptamıştır. Çelik ve Kılıç (2018) tarafından bir üniversite hastanesinde görev yapan 171 hemşirenin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada ise, sağlık çalışanlarının mesleki tükenmişlik ve stres seviyeleri arttıkça yaşam kalitelerinin ve doyumlarının ciddi şekilde azaldığı ve stresin yaşam doyumunu üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur. Yapılan araştırmalardan hareketle aşağıdaki hipotez test edilmek üzere önerilmiştir.

h₃: İş stresinin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi vardır.

3. YÖNTEM

Araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izni, Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 31.12.2023 tarihli toplantısının 327 sayılı kararı ile sağlanmıştır.

Araştırmanın amacı, sağlık çalışanlarının rekreasyonel aktivitelere katılımının iş stresi ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini belirlemektir. Bunun yanı sıra, farklı rekreasyonel faaliyet türlerinin bu değişkenlerle olan ilişkisini incelemek hedeflenmiştir. Elde edilen bulguların, iş hayatında stres yönetimi, çalışan memnuniyeti ve toplum sağlığının geliştirilmesi konularında yöneticilere, kamu kurumlarına ve politika yapıcılara yol göstereceği düşünülmektedir. Bu amaç doğrultusunda, rekreasyonel faaliyetlere katılımın iş stresi ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelemek için nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama,

değişkenlerin birlikte nasıl değiştiğini göstermek amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Karasar, 2014, s. 79).

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın genel evrenini Türkiye'deki hemşireler oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmak zaman ve imkânlar açısından güç olduğundan, araştırmanın çalışma evreni olarak Mersin ilinde görev yapan hemşireler belirlenmiştir. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiş olup, araştırma için gerekli veriler 1 Ocak - 31 Mayıs 2024 tarihleri arasında gönüllü katılımcılardan yüz yüze ve bırak-topla tekniğiyle toplanmıştır. Literatürde, örneklem büyüklüğünün ölçekteki madde sayısının en az 5 ila 10 katı olması gerektiği belirtilmektedir (Küçükgüçlü, 2009; Doğan & Başokçu, 2010; Kurnaz & Yiğit, 2010). Buradan hareketle toplam 38 maddelik ölçek için 190-380 aralığında geçerli ankete ulaşılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda dağıtılan 400 anketten 371'i geri dönmüş; tamamen boş veya eksik bırakıldığı tespit edilen 14 anket ile uç değer saptanan 14 anket veri setinden çıkarılmıştır. Geriye kalan 343 anketin, analizlerin güvenilir şekilde gerçekleştirilebilmesi için yeterli örneklem büyüklüğünü sağladığı kabul edilmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Anket formunun birinci bölümünde katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu ve mesleki çalışma sürelerini belirlemeye yönelik demografik sorulara yer verilmiştir. İkinci bölümde, Procidano ve Heller (1983) tarafından geliştirilip Sevil (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 27 maddelik "Serbest Zaman Katılımı Ölçeği" yer almaktadır. Üçüncü bölümde, katılımcıların iş streslerini ölçmek amacıyla Cullen vd. (1985) tarafından geliştirilip Çetin (2018) tarafından uyarlanan 6 maddelik "İş Stresi Ölçeği" bulunmaktadır. Dördüncü ve son bölümde ise Diener vd. (1985) tarafından geliştirilip Köker (1991) tarafından uyarlanan 5 maddelik "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çok değişkenli normallik testi kapsamında ölçeklerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Literatürde, çarpıklık değerinin 2'den ve basıklık değerinin ise 7'den küçük olması normal dağılım varsayımının sağlanması için yeterli kabul edilmektedir (Çokluk vd., 2012, s. 199). Bu doğrultuda, araştırmada kullanılan ölçeklere ait hesaplanan değerlerin referans kabul edilen söz konusu sınırların altında kaldığı ve veri setinin normal dağılım koşullarını sağladığı tespit edilmiştir. Normallik varsayımının karşılanması ardından, parametrik analiz teknikleri kullanılarak hipotez testlerinin sınanması aşamasına geçilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Demografik Niteliklere Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine yönelik yapılan analiz sonucunda, bazı katılımcıların soruları boş bırakması nedeniyle "n" değerlerinde değişkenlik (eksik veri) saptanmıştır. Elde edilen geçerli verilere göre, katılımcıların %60,6'sını kadın, %39,4'ünü ise erkek hemşireler oluşturmaktadır. Medeni durumları incelendiğinde; katılımcıların %62,3'ünün bekâr, %37,7'sinin ise evli olduğu görülmektedir. Eğitim durumu bulgularına göre, lisans mezunları %53,4'lük oranla en büyük grubu oluştururken; bunu %23,9 ile ön lisans mezunları takip etmektedir. Yaş dağılımlarına bakıldığında, katılımcıların %39,9'unun 35-46 yaş aralığında yoğunlaştığı belirlenmiştir. Hemşirelerin mesleki kıdem yılları incelendiğinde %43,2'sinin 0-10 yıl arası mesleki

deneyime sahip olduğu; gelir durumlarına göre ise katılımcıların yarısından fazlasının (%53,9) 30.000 TL ile 50.999 TL aralığında aylık gelir elde ettiği tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Cinsiyet (n:323)	Frekans	%	Medeni Durum (n:322)	Frekans	%
Erkek	118	39,4	Bekar	203	62,3
Kadın	205	60,6	Evli	119	37,7
Yaş	Frekans	%	Eğitim Durumu (n:340)	Frekans	%
23-34	103	30,4	Lise	55	16,0
35-46	137	39,9	Ön lisans	82	23,9
47-58	68		Lisans	180	53,4
59 ve üstü	34	9,9	Lisansüstü	23	6,7
Gelir Durumu(n:338)	Frekans	%	Mesleki Kıdem Yılı(n:330)	Frekans	%
17.000-29.999	102	31,2	0-10 yıl	138	43,2
30.000-50.999	185	53,9	11-20 yıl	124	37,0
50000 üstü	51	14,9	21 yıl üzeri	68	19,8

Araştırma kapsamında anketlerden elde edilen verilere yönelik ölçek ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 2’de sunulmuştur. Serbest zaman Katılım Ölçeği’nin genel ortalaması $\bar{x} = 3,3675$ olarak belirlenmiş olup, bu değer katılımcıların serbest zaman katılım seviyelerinin orta düzeyin üzerinde olduğunu göstermektedir İş Stresi Ölçeği’nin ortalaması $\bar{x} = 2,7408$ olarak saptanmış ve katılımcıların iş stresi düzeylerinin orta seviyenin altında kaldığı görülmüştür. Yaşam Doyumu Ölçeği genel ortalaması ise $\bar{x} = 3,4451$ olarak belirlenmiş ve bireylerin yaşam doyumlarının orta seviyeden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, Serbest Zaman Katılım Ölçeği’ne ait standart sapma değerinin nispeten yüksek (1,27751) olması, belirli düzeyde bir değişkenlik bulunduğuna işaret etmektedir. Bu durumun, katılımcıların serbest zaman algılarındaki ve tercihlerindeki bireysel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 2. Ölçeklere Ait Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Ortalama	Standart Sapma
Serbest zaman	3,3675	1,27751
İş Stresi	2,7408	0,7072
Yaşam Doyumu	3,4451	0,617

Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ölçeklere çok değişkenli normallik testi uygulanmıştır. İlgili literatürde, ölçeklerin çarpıklık (skewness) değerinin 2’den ve basıklık (kurtosis) değerinin ise 7’den küçük olması, normal dağılım varsayımının karşılanması için yeterli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir (Çokluk vd., 2012, s. 199). Bu doğrultuda yapılan analizler sonucunda, dört maddeden oluşan Serbest Zaman Katılım Ölçeği’nin çarpıklık değeri 0,138 ve basıklık değeri -0,216 olarak bulunmuştur. Benzer şekilde, İş Stresi Ölçeği’nin çarpıklık değeri 0,374, basıklık değeri 0,042; Yaşam Doyumu Ölçeği’nin çarpıklık değeri -0,251 ve basıklık değeri ise -0,200 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen tüm bu çarpıklık ve basıklık değerlerinin referans kabul edilen sınırların içerisinde yer aldığı görülmüş ve araştırmada kullanılan veri setinin normal dağılım koşullarını sağladığı tespit edilerek analizlerin devamı için herhangi bir engel bulunmadığı anlaşılmıştır.

4.2. Güvenilirlik Analizleri

Güvenilirlik analizleri, araştırma kapsamında kullanılan her bir ölçek için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Elde edilen katsayılar, ölçekteki maddelerin iç tutarlılığını ve ölçümün güvenilirliğini ifade etmektedir (Alpar, 2020, s. 582). İstatistiksel değerlendirmelerde sınıflar arası R değerlerinin anlamlılığı incelenmiş ve çoklu R^2 katsayılarının 0,300’den büyük olması kriteri göz önünde bulundurulmuştur (Özdamar, 2010, s. 615-617). Hotelling’s T^2 testi, çok değişkenli verilerin ortalamalarının birden fazla grupta anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla

kullanılmıştır. Test sonucunun anlamlı çıkması ($p < 0,05$), ölçek maddeleri arasında anlamlı farkların bulunduğunu ve maddelerin genel bir yapı altında toplanabileceğini göstermektedir (Özdamar, 2010, s. 615-617).

Serbest Zaman Katılımı Ölçeği'ne yönelik gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda, ölçeğin Cronbach alfa (α) değeri 0,871 olarak belirlenmiş olup, bu değer oldukça yüksek bir güvenilirlik aralığına (0,80-1,00) işaret ettiği değerlendirilmiştir. Madde analizleri kapsamında çoklu R^2 katsayıları incelendiğinde, yalnızca 19. maddenin ("*Dini etkinlik yaparım. Camiye gitmek, kuran okumak, dua günleri vb.*") 0,300 eşik değerinin altında kaldığı görülmüştür. Ancak söz konusu maddenin çıkarılmasının genel güvenilirlik düzeyinde anlamlı bir değişiklik yaratmayacağı tespit edildiğinden madde veri setinden çıkarılmamıştır. Ayrıca ölçeğe ait Hotelling's T^2 testi ve sınıflar arası R istatistiği sonuçlarının da anlamlı olduğu belirlenmiştir. İş Stresi Ölçeği'ne yönelik güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach alfa değeri 0,899 olarak hesaplanmış ve bu değer yüksek de güvenilirlik aralığında (0,80-1,00) yer aldığı saptanmıştır. İlgili ölçek için Hotelling's T^2 ve sınıflar arası R istatistiği değerlerinin de anlamlı olduğu görülmüştür. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach alfa değeri ise 0,909 olarak tespit edilerek yüksek güvenilirlik seviyesine sahip olduğu doğrulanmıştır. Bu ölçekte çoklu R^2 katsayısı 0,300'ün altında kalan hiçbir madde saptanmamış, dolayısıyla madde çıkarımına gidilmemiştir. Ölçeğin Hotelling's T^2 ve sınıflar arası R testleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tablo 3. Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach Alfa (α)	Hotelling's T^2	Sınıflar arası R (Tekli ve Ortalama Ölçüm)
Serbest Zaman	0,871	945,952 F=33,723 ($p < ,001$)	$r=0,603 / ,804$ ($p < ,007$)
İş Stresi	0,899	14,838 F=4,917 ($p < ,002$)	$r=0,666 / ,909$ ($p < ,001$)
Yaşam Doyumu	0,909	54,961 F=13,620 ($p < ,001$)	$r=0,666 / ,909$ ($p < ,001$)

4.3. Geçerlilik Analizleri

Araştırma kapsamında, kullanılan ölçeklerin yapısal geçerliliğini test etmek amacıyla açıklayıcı faktör analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. Bu analiz yöntemi, birbiriyle ilişkili ölçek maddelerini daha az sayıdaki anlamlı boyutlara (faktörlere) indirgemek ve ölçülmek istenen kavramların yapısal geçerliliğini sınamak amacıyla tercih edilmiştir (Mayers, 2013). Veri setinin faktör analizine uygunluğunun değerlendirilmesinde Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), örneklem yeterliliği ölçütü ve Bartlett Küresellik Testi (Bartlett's Test of Sphericity) kullanılmıştır. Analiz sonucunda KMO değerinin 0,60'ın üzerinde bulunması ve Bartlett Küresellik Testi'nin istatistiksel olarak anlamlı çıkması ($p < 0,05$), verilerin faktör analizi için uygunluğunu göstermektedir. Faktör analizi sürecinde maddelerin faktör yüklerinin en az 0,40 (Şencan, 2005) ve ortak varyans değerlerinin ise 0,50'nin üzerinde olması kabul edilebilir sınırlar olarak değerlendirilmiştir (Hair vd., 2010). Faktör yapısının belirlenmesinde temel bileşenler analizi uygulanmış ve anlamlı, yorumlanabilir bir yapı elde edebilmek için Varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır (Kalaycı, 2010).

Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda, Serbest Zaman Katılımı Ölçeği'nin, Sevil (2015) tarafından yürütülen çalışmada olduğu gibi dört faktörlü bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen bu faktör yapısının, toplam varyansın %65,51'ini açıkladığı saptanmıştır. Analiz sürecinde, faktörler arası binişiklik gösteren 3., 4., 5., 6., 7., 11. ve 12. maddeler ile ortak varyans değeri 0,50'nin altında kalan 17., 18., 19., 23., 24. ve 27. maddeler veri setinden çıkarılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla hesaplanan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği değeri 0,78 olarak bulunmuş ve veri setinin analiz için son derece uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Serbest Zaman Katılımı Ölçeğine Ait Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Faktörler ve Maddeler	Faktör Yüğü	Ortak Varyans	Özdeğer	Açıklanan Varyans (%)	Cronbach Alfa (α)	Ortalama (\bar{x})
Faktör 1: Rekreasyonel Faaliyetler			4,35	%20,57	0,82	3,50
2. Günlük yürüyüşler yaparım (açık alan, parklar vb.)	0,68	0,72				3,43
1. Düzenli olarak spor yaparım (koşu, bisiklet vb.)	0,68	0,65				3,38
14. Gezilere, seyahatlere katılırım.	0,63	0,64				3,68
13. Sergilere, gösterilere, kültürel etkinliklere katılırım.	0,63	0,70				3,36
15. Sinema, tiyatro vb. aktivitelere giderim.	0,53	0,61				3,67
Faktör 2: Sosyal Faktör			1,97	%15,84	0,74	4,08
20. Dostlarla, arkadaşlarla sohbet ederim.	0,73	0,51				4,10
21. Aile üyeleri ile vakit geçiririm.	0,71	0,50				4,25
16. Arkadaşlarımı, akrabalarımı ziyaret ederim.	0,53	0,56				3,90
Faktör 3: Üretici Faktör			1,10	%15,24	0,78	3,16
26. Evimde yeni düzenlemeler, şekil değişiklikleri yaparım.	0,71	0,59				3,39
25. El işleri (örgü, biçki-dikiş vb.) ve el sanatları yaparım.	0,71	0,58				2,72
22. Değişik pasta, börek, yemek tarifleri denerim.	0,66	0,62				3,36
Faktör 4: Bilişsel Faktör			1,75	%13,86	0,70	2,74
9. Şiir, öykü, anılarımı yazar veya resim yaparım.	0,72	0,51				2,53
8. Müzik aleti çalarım.	0,66	0,52				2,63
10. Başkalarına bir şeyler öğretir veya ders veririm.	0,62	0,56				3,05

Verilerin analizinde Varimax Rotasyonlu Temel Bileşenler Analizi uygulanmıştır.

KMO = 0,78; Bartlett Küresellik Testi $\chi^2 = 1774,390$, $sd = 91$, $p < 0,001$.

Toplam Açıklanan Varyans = %65,51.

Ölçeğin genel ortalaması = 3,37; Genel Cronbach Alfa (α) = 0,82 (N=343).

Tepki kategorileri: 1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum.

İş Stresi Ölçeği'ne uygulanan açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda, ölçeğin Çetin (2018) tarafından yürütülen çalışmada olduğu gibi tek faktörlü bir yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bu tek faktörlü yapının, toplam varyansın %76,91'ini açıkladığı görülmektedir. Analiz sürecinde faktörler arası binişiklik gösteren herhangi bir madde tespit edilmemiştir; ancak ortak varyans değeri 0,50'nin altında kalan 3. ve 4. maddeler analizden çıkarılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla hesaplanan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği değeri 0,76 olarak bulunmuş ve veri setinin analiz için son derece uygun olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 5. İş Stresi Ölçeğine Ait Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Faktör ve Maddeler	Faktör Yüğü	Ortak Varyans	Özdeğer	Açıklanan Varyans (%)	Cronbach Alfa (α)	Ortalama (\bar{x})
Tek Faktör: İş Stresi			3,08	%76,91	0,90	2,74
1. İşteyken kendimi sık sık gergin ve sinirli hissedirim.	0,80	0,90				2,83
5. İşteyken kendimi genellikle baskı altında hissedirim.	0,80	0,87				2,64
2. Çoğu zaman, işimden dolayı kendimi bıkmış ve öfkeli hissedirim.	0,76	0,89				2,78
6. İşimle alakalı beni mutsuz eden pek çok unsur vardır.	0,72	0,85				2,71

Verilerin analizinde Temel Bileşenler Analizi uygulanmıştır.

KMO = 0,76; Bartlett Küresellik Testi $\chi^2 = 930,609$, $sd = 6$, $p < 0,001$.

Toplam Açıklanan Varyans = %76,91.

Ölçeğin genel ortalaması = 2,74; Genel Cronbach Alfa (α) = 0,90 (N=343).

Tepki kategorileri: 1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum.

Yaşam Doyumu Ölçeği'ne uygulanan açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda, ölçeğin Köker (1991) tarafından yürütülen çalışmada olduğu gibi tek faktörlü bir yapı gösterdiği saptanmıştır. Elde edilen bu tek faktörlü yapının, toplam varyansın %74,00'ünü açıkladığı görülmektedir. Analiz sürecinde faktörler arası binişiklik (çapraz yüklenme) gösteren herhangi bir madde tespit edilmemiştir. Ayrıca ortak varyans değeri 0,50'nin altında kalan bir madde de bulunmamış olup, bu nedenle veri setinden hiçbir madde çıkarılmamıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla hesaplanan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği değeri 0,88 olarak bulunmuş ve veri setinin analiz için son derece uygun olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Yaşam Doyumu Ölçeğine Ait Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Faktör ve Maddeler	Faktör Yüğü	Ortak Varyans	Özdeğer	Açıklanan Varyans (%)	Cronbach Alfa (α)	Ortalama (\bar{x})
Tek Faktör: Yaşam Doyumu			3,70	%74,00	0,91	3,45
2. Yaşam koşullarım çok iyi.	0,80	0,89				3,42
1. Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.	0,80	0,89				3,57
3. Yaşamımdan hoşnutum.	0,79	0,89				3,58
4. Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.	0,68	0,83				3,44
5. Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim.	0,63	0,80				3,23

Verilerin analizinde Temel Bileşenler Analizi uygulanmıştır.

KMO = 0,88; Bartlett Küresellik Testi $\chi^2 = 1151,809$, $sd = 10$, $p < 0,001$.

Toplam Açıklanan Varyans = %74,00.

Ölçeğin genel ortalaması = 3,45; Genel Cronbach Alfa (α) = 0,91 (N=343).

Tepki kategorileri: 1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum

4.4. Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırma kapsamında yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve şiddetini belirlemek amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, Serbest Zaman Katılımı Ölçeği, İş Stresi ve Yaşam Doyumu ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ortaya çıkan anlamlı ilişkiler ile değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7'de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre; iş stresi ile serbest zaman aktivitelerine katılım arasında pozitif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki ($r = 0,05$, $p > 0,05$) tespit edilirken; iş stresi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r = -0,14$, $p < 0,01$) belirlenmiştir. Bu bulgu, iş stresi seviyesi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının düştüğünü göstermektedir. Öte yandan, yaşam doyumu ile serbest zaman aktivitelerine katılım arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0,53$, $p < 0,01$). Bu durum, rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da anlamlı ölçüde yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerin yaşam doyumu ile güçlü ve olumlu bir bağlantıya sahip olduğu anlaşılmaktadır. İş stresi ve serbest zaman katılımı arasında doğrudan anlamlı bir ilişki saptanmamış olsa da iş stresinin yaşam doyumu ile olan negatif ilişkisi göz önüne alındığında, serbest zaman faaliyetlerinin bireylerin genel iyi oluş hâllerleriyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda, çalışanların rekreasyonel aktivitelerine katılımlarının, onların yaşam kaliteleri ve psikolojik sağlımlıkları ile orantılı önemli bir unsur olabileceği öngörülmektedir.

Tablo 7. Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Ortalama (\bar{x})	1. İ.S.	2. Y.D.	3. S.Z.K.
1. İş Stresi	2,74	-		
2. Yaşam Doyumu	3,41	-0,14**	-	
3. Serbest Zaman Katılımı	3,39	0,05	0,53**	-

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

4.5. Regresyon Analizi Bulguları

Araştırma modelinde yer alan değişkenler arasındaki etkiyi ve yordama (tahmin) gücünü belirlemek amacıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizler, araştırma modelindeki temel varsayımların karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilerek sürdürülmüştür. Modelin istatistiksel geçerliliğini değerlendirmek üzere F testi sonuçları gözden geçirilmiş; varyans şişirme faktörü (VIF) değerlerinin 5'in altında, tolerans değerlerinin 0,10'dan yüksek, koşul indeksinin (CI) 30'un altında ve Durbin-Watson (D-W) değerinin 1,5 ile 2,5 aralığında yer almasına dikkat edilmiştir. Ayrıca analizlerde, R katsayısı bağımsız değişkenin bağımlı değişkenle olan ilişki düzeyini ifade ederken; R^2 ve düzeltilmiş R^2 (ΔR^2) değerleri ise modelin açıklayıcılık (varyans) oranını göstermektedir (Alpar, 2012, 2020; Coşkun vd., 2019; Çokluk vd., 2012; Hair vd., 2010; Nakip, 2006).

Tablo 8'de yer alan analiz sonuçları incelendiğinde, bağımlı değişkenin "yaşam doyumu", bağımsız değişkenin ise "serbest zaman katılımı" olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır ($F = 124,40$; $p < 0,001$). Varsayımlar incelendiğinde; VIF değerinin 1,00, tolerans değerinin 0,99, koşul indeksinin (CI) 11,34 ve Durbin-Watson (D-W) değerinin 1,77 olduğu saptanmıştır; bu durum, veri setinde çoklu doğrusal bağlantı veya otokorelasyon sorunu bulunmadığını kanıtlamaktadır. Analiz sonucuna göre, serbest zaman faaliyetlerine katılım düzeyinin yükselmesi, bireylerin yaşam doyumunu anlamlı ve pozitif yönde artırmaktadır ($\beta = 0,52$, $t = 11,15$, $p < 0,001$). Model, yaşam doyumundaki değişimin yaklaşık %26,7'sini ($R^2 = 0,27$) açıklamaktadır; bu da serbest zaman katılımının yaşam doyumu üzerinde orta düzeyde ve anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Genel olarak elde edilen sonuçlar, rekreasyonel etkinliklere katılımın yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı şekilde artırdığını ve bu tür etkinliklere katılımı teşvik eden örgütsel/sosyal stratejilerin hayata geçirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 8. Serbest Zaman Katılımının Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Std. Edilmemiş Katsayılar (B)	Std. Hata	Std. Edilmiş Katsayılar (β)	t	p	Tol.	VIF	CI
Sabit (Constant)	0,60	0,26	-	2,30	0,022	-	-	-
Serbest Zaman Katılımı	0,85	0,08	0,52	11,15	< 0,001	0,99	1,00	11,34

Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu. R = 0,52, R² = 0,27, Düzeltilmiş R² (ΔR^2) = 0,27, Durbin-Watson = 1,77. F = 124,40, p < 0,001.

Tablo 9’da sunulan analiz bulguları incelendiğinde, serbest zaman katılımının iş stresi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç, rekreasyonel faaliyetlere katılım düzeyi arttıkça bireylerin yaşadıkları iş stresinin azaldığını ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle, serbest zaman etkinliklerine aktif olarak katılan bireylerin iş stresini daha etkili bir şekilde yönetebildiği değerlendirilmektedir. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modelin bir bütün olarak istatistiksel açıdan anlamlı olduğu doğrulanmaktadır (F = 10,02; p < 0,001). Öte yandan, modelin açıklayıcılık oranı (R²) 0,06 olarak hesaplanmış olup, bu değer iş stresindeki toplam değişimin yaklaşık %5,6’sının serbest zaman katılımı ile açıklandığını göstermektedir. Bu durum, serbest zaman katılımının iş stresi üzerindeki yordayıcı etkisinin nispeten düşük düzeyde kaldığına ve iş stresini etkileyen diğer faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğine işaret etmektedir. Elde edilen genel bulgular, rekreasyonel etkinliklerin iş stresini azaltmada destekleyici ve koruyucu bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bununla birlikte, iş stresinin daha etkin bir biçimde yönetilebilmesi için serbest zaman katılımının yanı sıra örgütsel destek, iş yükü dengesi, dinlenme imkânları ve psikososyal faktörler gibi örgütsel etkenlerin de bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır.

Tablo 9. Serbest Zaman Katılımının İş Stresi Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Std. Edilmemiş Katsayılar (B)	Std. Hata	Std. Edilmiş Katsayılar (β)	t	p	Tol.	VIF	CI
Sabit (Constant)	3,04	0,23	-	13,40	< 0,001	-	-	-
Serbest Zaman Katılımı	-0,26	0,07	-0,23	-3,90	< 0,001	1,00	1,00	11,34

Bağımlı Değişken: İş Stresi. R = 0,24, R² = 0,06, Düzeltilmiş R² (ΔR^2) = 0,05, Durbin-Watson = 1,55. F = 10,02, p < 0,001.

Tablo 10’da sunulan analiz bulguları incelendiğinde, iş stresinin yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç, iş stresi arttıkça bireylerin yaşam doyumlarının azaldığını ortaya koymaktadır. Diğer bir deyişle, iş stresi düzeyi azalan bireylerin yaşam doyumlarının artma eğilimi gösterdiği değerlendirilmektedir. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, modelin bir bütün olarak istatistiksel açıdan anlamlı olduğu doğrulanmaktadır (F = 6,98; p = 0,009). Öte yandan, modelin açıklayıcılık oranı (R²) 0,02 olarak hesaplanmış olup, bu değer iş stresinin yaşam doyumundaki toplam değişimin yalnızca %2’sini açıkladığını göstermektedir. Bu durum, iş stresinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin oldukça sınırlı düzeyde kaldığına ve yaşam doyumunu etkileyen diğer faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğine işaret etmektedir. Elde edilen genel bulgular, iş stresindeki artışın yaşam doyumunu anlamlı şekilde azalttığını göstermektedir. Bu nedenle, çalışanların yaşam doyumunun artırılabilmesi için stres yönetimi uygulamalarının ve çalışma koşullarına yönelik iyileştirmelerin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır.

Tablo 10. İş Stresinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Std. Edilmemiş Katsayılar (B)	Std. Hata	Std. Edilmiş Katsayılar (β)	t	p	Tol.	VIF	CI
Sabit (Constant)	3,30	0,22	-	15,03	< 0,001	-	-	-
İş Stresi	-0,16	0,06	-0,14	-2,62	0,009	1,00	1,00	11,34

Not: Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu. $R = 0,14$, $R^2 = 0,02$, Düzeltilmiş $R^2 (\Delta R^2) = 0,02$, Durbin-Watson = 1,74. $F = 6,98$, $p = 0,009$.

Araştırma kapsamında yapılan regresyon analizlerinin sonuçları, değişkenler arasındaki yordayıcı etkileri açıkça ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, rekreasyonel faaliyetlere katılımın iş stresi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımları arttıkça iş streslerinin azaldığına ve dolayısıyla sağlık kurumlarındaki stres yönetimi stratejilerinin, çalışanları rekreasyonel aktivitelere teşvik edecek şekilde yapılandırılması gerektiğine işaret etmektedir. Öte yandan, serbest zaman etkinliklerine katılımın yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi olduğu doğrulanmıştır. Bu sonuç, rekreasyonel faaliyetlere düzenli katılımın bireylerin yaşam doyumunu ve dolayısıyla genel yaşam kalitelerini anlamlı ölçüde artırdığını kanıtlamaktadır. Son olarak, iş stresinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkiye sahip olduğu (iş stresi arttıkça yaşam doyumunun düştüğü) saptanmıştır. Araştırma modelinde öne sürülen hipotezlere ilişkin test sonuçları özet hâlinde Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Araştırma Hipotezlerine Yönelik Test Sonuçları

Hipotez	İlişkinin Yönü ve İfadesi	Sonuç
h_1	Rekreasyonel faaliyetlere katılımın iş stresi üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi vardır.	Desteklendi
h_2	Rekreasyonel faaliyetlere katılımın yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi vardır.	Desteklendi
h_3	İş stresinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi vardır.	Desteklendi

Sonuç olarak gerçekleştirilen bu analizler, serbest zaman katılımının iş stresini azaltma ve yaşam doyumunu artırma potansiyelini istatistiksel olarak doğrulamakta ve ilgili değişkenler arasındaki etki mekanizmalarını anlamada literatüre önemli bir katkı sunmaktadır. Özellikle rekreasyonel etkinliklerin iş stresine karşı koruyucu bir tampon işlevi görmesi ve yaşam doyumunu artırması, gerek bireysel iyi oluş stratejilerinin gerekse örgütsel politikaların bu doğrultuda geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, yüksek stres barındıran çalışma ortamlarında stresi azaltmaya yönelik kurumsal stratejiler tasarlanırken, çalışanların rekreasyonel faaliyetlere daha fazla yönlendirilmesi ve bu etkinliklere katılımlarının desteklenmesi büyük önem taşımaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, zorlu çalışma koşulları ve yüksek stres altında görev yapan hemşirelerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarının iş stresi ve yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Analiz sonuçları, serbest zamanlarının rekreasyonel etkinliklerle değerlendiren hemşirelerin iş stresi düzeylerinin anlamlı ölçüde düştüğünü, buna karşın genel yaşam doyumlarının pozitif yönde arttığını ortaya koymuştur. Ayrıca iş stresinin yaşam doyumu üzerinde yıkıcı bir etkisi olduğu doğrulanmıştır. Elde edilen bu temel bulgular ışığında, çalışmanın literatüre, uygulayıcılara ve gelecekteki araştırmalara yönelik sunduğu çıktılar aşağıda detaylandırılmıştır.

5.1. Literatüre Yönelik Çıktılar

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, kavramsal çerçeve ve literatür taraması bölümlerinde ele alınan çalışmalarla büyük ölçüde benzerlik göstermektedir. Rekreasyonel

faaliyetlere katılımın iş stresini azalttığı yönündeki birinci hipotezin (h_1) sonucu, literatürdeki güncel araştırmalarla paralellik içindedir. Çavdar ve Meydan (2025) yaptıkları çalışmada, rekreasyonel faaliyetlerin stresi azaltmada ve ruhsal sağlığı iyileştirmede kritik bir rol oynadığını vurgulamıştır. Benzer şekilde Önal (2025) yürüttüğü araştırmada, rekreasyonel programlara katılan bireylerin algılanan iş stresi düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğunu saptamıştır. Korkmaz ve Dereceli (2025) sağlık çalışanlarında düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite yapanların iş stresi düzeylerinin çok daha düşük olduğunu saptarken, Gerber vd. (2020) fiziksel aktivite ve rekreasyonun mesleki stres ile tükenmişlik semptomları arasındaki ilişkide koruyucu bir moderatör rolü üstlendiğini kanıtlamıştır. Benzer şekilde McKeirnan vd. (2022) rekreasyonel etkinliklerin, sağlık çalışanlarında iş stresinin tetiklediği duygusal tükenmeyi ve duyarsızlaşmayı önleyerek tampon bir işlev gördüğünü belirlemiştir. Badri vd. (2022) rekreasyonel haz duygusunun çalışanlar arasında iş stresi ve tükenmişliği modüle ettiğini vurgularken; Teng (2023) boş zaman etkinliklerinin bireylere rahatlama, kendini ifade etme ve büyüme fırsatı sunarak iş stresinin olumsuz sonuçlarını hafiflettiğini ifade etmiştir. İnce vd. (2025) kamu sektörü çalışanlarında rekreasyonel aktivitelere katılımın stresi azalttığını, Kara (2019) ise serbest zaman doyumunun sağlık personelinde stres ve tükenmişlikle negatif ilişkili olduğunu ortaya koyarak çalışmanın bulgusunu desteklemiştir. Ayrıca Stults-Kolehmainen ve Sinha (2014) ile Iqbal (2017) de rekreasyonel faaliyetlerin proaktif bir stres yönetimi aracı olarak kullanıldığında tükenmişlik riskini ortadan kaldırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın ikinci temel bulgusu olan rekreasyonel faaliyetlere katılımın yaşam doyumunu artırdığı yönündeki hipotezi (h_2) de mevcut literatür tarafından doğrulanmaktadır. Lapa (2013) araştırmasında, boş zaman faaliyetlerine katılım sıklığı ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Aksoy vd. (2017) sağlık profesyonelleri üzerinde yürüttükleri çalışmada, çalışma dışındaki zamanlarında ilgi alanlarına uygun etkinliklere yönelen bireylerin genel yaşam tatminlerinin yükseldiğini belirlemiştir. Öztürk (2022) de rekreasyonel eylemlerin bireylere sağladığı fiziksel ve psikolojik kazanımların farkındalığının yaşam doyumunu maksimize ettiğini ifade ederek araştırmanın sonuçlarıyla uyumlu bir tablo çizmiştir. Newman vd., (2014) boş zaman etkinliklerinin bireylerin iş baskılarından kopma, özerklik, ustalık ve sosyalleşme gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşu doğrudan artırdığını vurgulamıştır. Kim vd. (2018) doğa temelli ve sosyal rekreasyon etkinliklerinin genel sağlık ve yaşam memnuniyetiyle anlamlı bir ilişki içinde olduğunu saptarken; Cho vd. (2018) pasif dinlenmeden ziyade egzersiz veya seyahat gibi aktif rekreasyonel katılımların yaşam doyumunu çok daha güçlü bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Chen (2016) boş zaman tatmini ile yaşam doyumunu arasında güçlü pozitif korelasyonlar bulmuşlardır. Ayrıca Trainor vd. (2010) ile Brajsa-Zganec vd. (2011) aktif rekreasyonel katılımların bireylerin psikolojik refahını ve yaşam kalitesini iyileştirdiğini kanıtlamıştır. Güldür ve Yaşartürk (2020) rekreasyonel faaliyetlerden elde edilen fayda farkındalığının yaşam doyumunu pozitif etkilediğini; Şener vd. (2007) yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısının boş zaman etkinliklerine katılım sıklığı olduğunu belirterek çalışmayla örtüşen sonuçlar sunmuşlardır. Buna ek olarak Schmiedeberg ve Schröder (2017) ile Ra vd. (2013), spor, tatil ve sosyal rekreasyon gibi etkinliklere düzenli katılımın yaşam memnuniyetini maksimize ettiğini doğrulayarak hipotezi güçlendirmişlerdir.

Son olarak, iş stresinin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu yönündeki üçüncü hipotezi (h_3), literatürdeki diğer çalışmalarla birebir örtüşmektedir. Kao (2024) iş yerindeki yüksek taleplerin ve mesleki stresin iş-yaşam çatışmasını tetikleyerek çalışanların hem iş hem de genel yaşam doyumlarını doğrudan azalttığını kanıtlamıştır. Kawada ve Otsuka (2011) ile Sultan ve Rashid (2015) yüksek iş stresinin çalışanın motivasyonunu, performansını ve hayattan aldığı genel keyfi aşındırdığına dikkat çekmiştir. Benzer şekilde Reilly vd. (2014), Shibu ve Naik (2024) ve Yıldırım vd. (2024) farklı meslek gruplarında yürüttükleri araştırmalarda algılanan iş stresi arttıkça bireylerin yaşam doyumunu seviyelerinin anlamlı derecede düştüğünü saptayarak bu negatif korelasyonu pekiştirmişlerdir. Yasım (2025) ağır iş yükü ve çalışma ortamındaki olumsuz yansımaların, çalışanların sadece mesleki tatminlerini değil genel yaşam doyumlarını da doğrudan zedelediğini saptamıştır. Çelik ve Kılıç (2018) ise sağlık çalışanlarıyla yaptıkları araştırmada, mesleki

tükenmişlik ve stres seviyelerinin yaşam kalitesi ve doyumunu üzerinde ciddi bir yıkıcı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

5.2. Uygulamaya Yönelik Çıktılar

Sağlık kurumlarında çalışan personelin refahını, motivasyonunu ve hizmet kalitesini artırmakla yükümlü olan yöneticiler ve politika yapıcılar için bu araştırmanın bulguları önemli stratejik ipuçları sunmaktadır. Araştırma sonuçlarına dayanarak, sağlık kurumlarının çalışanlarının stres yönetimi becerilerini geliştirmeleri ve yaşam doyumlarını artırmaları amacıyla kurumsal rekreasyon alanları oluşturmaları ve destekleyici bir ortam sağlamaları büyük önem taşımaktadır. Hastane bünyesinde spor salonları, dinlenme odaları, hobi alanları veya açık hava etkinlik alanları gibi fiziksel imkânların artırılması, personelin işten arta kalan zamanlarını daha verimli değerlendirmesine ve zihinsel olarak toparlanmasına olanak tanıyacaktır. Bununla birlikte, kurum düzeyinde hemşireler için doğa yürüyüşleri, grup spor etkinlikleri veya sanat terapisi gibi sosyal yönü güçlü organizasyonların düzenlenmesi, çalışanlar arasındaki etkileşimi güçlendirerek tükenmişlik hissinin azalmasına yardımcı olacaktır. Yöneticilerin, vardiya ve nöbet sistemlerini çalışanların serbest zamanlarını verimli kullanabilecekleri şekilde esnek planlamaları kritik bir unsurdur. Kurumların, rekreasyonel faaliyetleri yalnızca bir boş zaman aktivitesi olarak değil, proaktif bir stres yönetimi stratejisi olarak benimsemesi ve bu uygulamaların etkilerini düzenli olarak değerlendirmesi, hem personelin yaşam kalitesini hem de sunulan hasta bakım kalitesini doğrudan yükseltecektir.

5.3. Gelecekte Yapılacak Çalışmalar İçin Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları ve sahip olduğu sınırlılıklar göz önüne alındığında, gelecekte yapılacak akademik araştırmalar için çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Bu çalışma nicel araştırma yöntemleriyle sınırlandırıldığından, gelecekteki çalışmalarda nitel (derinlemesine mülakat, odak grup vb.) veya karma (mixed-methods) araştırma desenlerinin kullanılması önerilmektedir. Nitel yöntemler, bireylerin rekreasyonel aktivitelerle ilgili deneyimleri, algıları ve stresle başa çıkma motivasyonlarının altında yatan psikolojik nedenler üzerinde daha derin bir anlayış geliştirilmesini sağlayarak alana dair bilgi birikimini artıracaktır. Araştırmanın örnekleminin belirli bir coğrafi bölgedeki hemşirelerle sınırlı kalması nedeniyle, sonraki araştırmaların farklı illerde ve ülkelerde yürütülmesi; ayrıca hekimler, sağlık teknikerleri gibi diğer riskli sağlık profesyonellerini de kapsayacak şekilde genişletilmesi bulguların evrensel geçerliliğini ve genellenebilirliğini destekleyecektir. Son olarak, farklı rekreasyonel etkinlik türlerinin (örneğin; aktif/fiziksel ağırlıklı etkinlikler ile pasif/bilişsel etkinlikler veya kapalı/açık alan faaliyetleri) iş stresi ve yaşam doyumunu üzerindeki spesifik etki farklarını birbirleriyle karşılaştıran deneysel tasarımlı araştırmaların yapılması literatüre önemli bir derinlik kazandıracaktır.

Kaynakça

- Aksoy, Y., Çankaya, S., & Taşmektepligil, M. Y. (2017). The effects of participating in recreational activities on quality of life and job satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1051-1058.
- Aksu, H. S. (2024). Açık alan rekreasyonunun psikolojik, sosyal ve fiziksel iyi oluş üzerindeki çok boyutlu etkileri. *Journal of Management, Tourism and Foresight*, 1(1), 63-89.
- Badri, M., Al Khaili, M., Aldhaheri, H., Yang, G., Al Bahar, M., & Al Rashdi, A. (2022). Examining the structural effect of working time on well-being: Evidence from Abu Dhabi. *Social Sciences & Humanities Open*, 6(1), 100317.
- Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., Sverko, I., Maggino, F., & Nuvolati, G. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.
- Chen, W.-C. (2016). Leisure participation, job stress, and life satisfaction: Moderation analysis of two models. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(4), 579-588.

- Cho, D., Post, J., & Kim, S. K. (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics and Gerontology International*, 18(2), 380-386.
- Cuenca-Amigo, M., Aristegui, I., Cuenca, M., & Luisa, M. (2017). The importance of leisure in older adults living in Spain. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 222-239.
- Cullen, F. T., Lemming, T., Link, B. G., & Wozniak, J. F. (1985). The impact of social supports on police stress. *Criminology*, 23(3), 503-522.
- Çam, O., & Engin, E. (2017). Hemşirelerde tükenmişlik. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 507-518.
- Çavdar, Ç., & Meydan, M. K. (2025). Çalışan bireylerde rekreasyon faaliyetlerine katılımın iş stresi üzerine etkisi. *Journal of Education and Social Sciences*, 3(1), 16-26.
- Çelik, Y., & Kılıç, İ. (2018). Hemşirelerde iş doyumunu, mesleki tükenmişlik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler. *DergiPark*.
- Çetin, S. (2018). *İş stresi işletimi: Türkçeye uyarlama ve geçerlilik çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik*. Pegem Akademi.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dirlik, R., & Köroğlu, Ö. (2021). Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8(1), 48-72.
- Doğan, N., & Başokçu, T. O. (2010). İstatistik tutum ölçeği için uygulanan faktör analizi ve aşamalı kümeleme analizi sonuçlarının karşılaştırılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 1(2), 65-71.
- Dost, A., Gencer, S., Doğru, R. N., Yaşar, S., & Korkmaz, Z. (2025). Hemşirelerin ruh sağlığını geliştirme düzeyleri ve ilişkili faktörler. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 8(1), 133-144.
- 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), 53-64.
- Güldür, B. B., & Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(2), 495-506.
- Iqbal, S. (2017). Use of recreational activities in stress management of Gomal Universities teachers and employees. *Journal of Tourism, Hospitality and Sports*, 28, 37-41.
- İnce, H. U., Karagöz, B., Turhan, F. H., & Bezci, Ş. (2025). İş ve serbest zaman dengesi; kamu sektöründe iş verimliliğinin bir yordayıcısı olarak rekreasyonel katılım. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 11(3), 284-293.
- Kao, F. (2024). Does leisure time improve your job and life satisfaction? The mediating effect of work-life conflict and the moderating effects of organizational support. *World Leisure Journal*, 67, 145-165. <https://doi.org/10.1080/16078055.2024.2359403>
- Kara, F. M. (2019). *Sağlık çalışanlarında serbest zamanlarda sıkılma algısı ve tükenmişlik durumlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Academia.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kavlu, İ., & Pınar, R. (2009). Acil servislerde çalışan hemşirelerin tükenmişlik ve iş doyumlarının yaşam kalitesine etkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 29(6), 1543-1555.
- Kawada, T., & Otsuka, T. (2011). Relationship between job stress, occupational position and job satisfaction using a brief job stress questionnaire (BJSQ). *Work*, 40(4), 393-399.
- Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J., & Han, A. (2018). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among Western migrants. *Annals of Leisure Research*, 21(1), 47-57.

- Korkmaz, A. K., & 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.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kurnaz, M., & Yiğit, N. (2010). Fizik Tutum Ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *Necatibey Faculty of Education Electronic Journal of Science and Mathematics Education*, 4(1), 29-49. <https://izlik.org/JA32WS58JX>
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403.
- Küçükgüçlü, Ö. (2009). Örneklem büyüklüğü ve güven aralığı. *İstatistik Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 55-70.
- Lapa, T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.
- Lauckner, H., Gallant, K., Akbari, M., Tomas, G., Pride, T., & Hutchinson, S. (2022). Picturing recreation: Newcomers' perspectives on experiences of recreation. *Journal of International Migration and Integration*, 23(1), 1-23.
- McKeirnan, K., Supnet, A., & Capdeville, C. (2022). Exploring the relationship between stress and student leadership among student pharmacists. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 14(1), 46-55.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578.
- Önal, L. (2025). From stress to satisfaction: The protective role of leisure satisfaction on job satisfaction. *International Journal of Sport Culture and Science*, 13(3), 371-386.
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237-1250.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Serbest zaman katılımı ölçeği: Geliştirme ve geçerlilik. *Journal of Leisure Research*, 15(1), 50-60.
- Ra, J., An, S., & Rhee, K. J. (2013). The relationship between psychosocial effects and life satisfaction of the Korean elderly: Moderating and mediating effects of leisure activity. *Journal of Arts and Humanities (JAH)*, 2(11), 21-35.
- Reilly, E., Dhingra, K., & Boduszek, D. (2014). Teachers' self-efficacy beliefs, self-esteem, and job stress as determinants of job satisfaction. *International Journal of Educational Management*, 28, 365-378.
- Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: an analysis with German panel data. *Applied Research Quality Life*, 12, 137-151.
- Sevil, Ü. (2015). Serbest zaman katılımı ölçeği: Türkçeye uyarlama çalışması. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 27(4), 113-130.
- Shibu, A., & Naik, N. (2024). Exploring the correlation and impact of perceived stress on job satisfaction: A comprehensive study. *International Journal Of Engineering Technology And Management Sciences*, 8(2).
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121.
- Sultan, S., & Rashid, S. (2015). Perceived social support mediating the relationship between perceived stress and job satisfaction. *Journal on Educational Psychology*, 8(3), 36-42.
- Şener, A., Terzioğlu, R. G., & Karabulut, E. (2007). Life satisfaction and leisure activities during men's retirement: A Turkish sample. *Aging and Mental Health*, 11(1), 30-36.
- Teng, H. Y. (2023). Job crafting, leisure crafting, and well-being among hospitality employees: The roles of work-leisure facilitation and conflict. *International Journal of Hospitality Management*, 111, 103460.
- Tokay Argan, M., & Mersin, S. (2021). Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57, 660-666.

- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173-186.
- Tülü, M., Arslanoğlu, A., Akcan, G. Ö., Kızılkaya, M., Sarıbaş, E., Çetinkaya Kutun, F., & Gülkaynak, S. (2026). Sosyal etkinliklerin hemşire iş motivasyonu ile ilişkisinin incelenmesi: Tanımlayıcı araştırma. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 13(1), 148-157.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 113-118.
- Vos, J. (2019). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation*, 46, 623-645.
- Yasım, Y. K. (2025). Analysis of the relationship between job satisfaction, life satisfaction and work-life balance of software developers. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(3), 1705-1720.
- Yıldırım, M., Dilekçi, Ü., & Manap, A. (2024). Mediating roles of meaning in life and psychological flexibility in the relationships between occupational stress and job satisfaction, job performance, and psychological distress in teachers. *Frontiers in Psychology*, 15.
- Yılmaz Yavuz, A., Çelik, İ., & Bakır, S. (2018). Hemşirelerin boş zaman etkinliklerine katılma durumları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Ankara Medical Journal*, 18(1), 40-51.