T.C.
İSTANBUL ATLAS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇALIŞAN BİREYLERDE REKREASYONEL AKTİVİTE, SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI, İŞ YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ayça SOYDAN

DANIŞMAN
Doç. Dr. Zeynep BAHADIR

Ergoterapi Anabilim Dalı

Ergoterapi Programı

İSTANBUL, 2024

T.C.
İSTANBUL ATLAS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇALIŞAN BİREYLERDE REKREASYONEL AKTİVİTE, SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI, İŞ YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ayça SOYDAN

DANIŞMAN
Doç. Dr. Zeynep Bahadır

Ergoterapi Anabilim Dalı

Ergoterapi Programı

İSTANBUL, 2024

T.C.
İSTANBUL ATLAS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ ONAY SAYFASI

ÖĞRENCİ ADI -SOYADI	AYÇA SOYDAN
ÖĞRENCİ NUMARASI	212104005
PROGRAM ADI	Ergoterapi

İstanbul Atlas Üniversitesi Ergoterapi Anabilim Dalında Ayça SOYDAN tarafından hazırlanan "Çalışan Bireylerde Rekreasyonel Aktivite, Sağlıklı Yaşam Davranışları, İş Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması jüri tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 30 / 09 / 2024

Jüri Üyesinin Unvanı, Adı, Soyadı	**Çalıştığı Kurum**	**İmzası**
Doç. Dr. Zeynep BAHADIR	Sağlık Bilimleri Üniversitesi	
Doç. Dr. Aybüke ERSİN	Atlas Üniversitesi	
Doç. Dr. Başar ÖZTÜRK	Fenerbahçe Üniversitesi	

İstanbul Atlas Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca bu tez jüri tarafından onaylanmış ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hafize Uzun
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bulguların sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın İstanbul Atlas Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Ayça SOYDAN

İmza

İTHAF

Çalışmamı, emeklerinin karşılığı olarak bana her aşamada güvenen ve hayatımı anlamlı kılan, bu süreç boyunca kanserle mücadele eden sevgili anneme, sevgisini ve maddi-manevi desteğini esirgemeyen babama, beni büyüterek bugünlere gelmemde büyük emeği olan anneanneme, başarılarımın arkasındaki güç olan abim ve ikizime, son olarak, bu yorucu süreci benimle paylaşan sevgili arkadaşlarıma ithaf ediyorum.

BÜTÇE DESTEKLERİ

ÇALIŞAN BİREYLERDE REKREASYONEL AKTİVİTE, SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI, İŞ YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu tez çalışması için herhangi bir kurumdan bütçe desteği alınmamıştır.

TEŞEKKÜR

Bu çalışma süresince değerli bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım danışman hocam Doç. Dr. Zeynep Bahadır'a tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Süreç içerisinde desteğini esirgemeyen aileme teşekkür ederim. Sizlerin destekleri ve sevgisi olmasaydı, bu çalışmayı tamamlamak mümkün olmazdı. Hepinize sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Mart 2024 **Ayça SOYDAN**

İÇİNDEKİLER

Sayfa

İÇ KAPAK. ..... -
TEZ ONAY SAYFASI ..... -
BEYAN iii
İTHAF iv
BÜTÇE DESTEKLERİ v
TEŞEKKÜR vi
İÇİNDEKİLER vii
SİMGE/SEMBOL VE KISALTMALAR LİSTESİ x
TABLOLAR LİSTESİ xi
ÖZET xii
ABSTRACT xiii
1. GİRİŞ VE AMAÇ 1
1.1. PROBLEM DURUMU 1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI 2
1.3. SINIRLILIKLAR 3
1.4. TANIMLAR 3
2. GENEL BİLGİLER 5
2.1. REKREASYONEL AKTİVİTE 5
2.1.1. Rekreasyonun Özellikleri 7
2.1.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması 9
2.1.3. Rekreasyonun Faydaları 12
2.1.4. Rekreasyon ve Boş Zaman 14
2.2. SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI 16
2.2.1. Manevi Gelişim 20
2.2.2. Sağlık Sorumluluğu 21
2.2.3. Fiziksel Aktivite 22
2.2.4. Beslenme 23

2.2.5. Kişiler Arası İlişkiler 25
2.2.6. Stres Yönetimi 26
2.3. İŞ YAŞAM KALİTESİ 27
2.3.1. İş Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler 28
2.4. OKUPASYONEL DENGE 31
2.4.1. Okupasyonel Perfomans 33
2.4.2. İş – Yaşam Dengesi 35
3. GEREÇ VE YÖNTEM 37
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ 37
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM 37
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 38
3.4. VERİLERİN ANALİZİ 41
4. BULGULAR 43
4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE DAĞILIMLARI 43
4.2. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRMASI 44
4.3. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN YAŞA GÖRE KARŞILAŞTIRMASI 46
4.4. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN MEDENİ DURUMA GÖRE KARŞILAŞTIRMASI 48
4.5. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN MESLEKİ KIDEME GÖRE KARŞILAŞTIRMASI 50
4.6. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN MESLEĞE GÖRE KARŞILAŞTIRMASI 53
4.7. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN HAFTALIK ÇALIŞMA SÜRESİNE GÖRE KARŞILAŞTIRMASI 56
4.8. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ

DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN GELİR DURUMU ALGISINA GÖRE KARŞILAŞTIRMASI 58

4.9. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN BOŞ ZAMANLARI DEĞERLENDİRMEDE GÜÇLÜK YAŞAMA DURUMUNA GÖRE KARŞILAŞTIRMASI 61

4.10. REKREASYONEL AKTİVİTE, SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI, İŞ YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGEYE ARASINDAKİ İLİŞKİ 63

4.11. REKREASYONEL AKTİVİTE, SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI VE İŞ YAŞAM KALİTESİNİN OKUPASYONEL DENGEYE ETKİSİ 65

5. TARTIŞMA 66

5.1. SONUÇ VE ÖNERİLER 82

6. KAYNAKLAR 85

7. EKLER 96

7.1. EK 1: ÖLÇEKLER 96

7.2. EK 2: İNTİHAL RAPORU 101

7.3. EK 3: ETİK KURUL BELGESİ 102

8. ÖZGEÇMİŞ 103

SİMGE/SEMBOL VE KISALTMALAR LİSTESİ

N	Kişi Sayısı
F	F Testi Puanı
P	Anlamlılık Değeri
SS	Standart Sapma
WFOT	Dünya Ergoterapistler Federasyonu
AOTA	Amerikan Ergoterapi Derneği

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler....42

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımları....43

Tablo 4.2: Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırması....44

Tablo 4.3. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırması....46

Tablo 4.4. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırması....48

Tablo 4.5. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Mesleki Kıdeme Göre Karşılaştırması....50

Tablo 4.6. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Mesleğe Göre Karşılaştırması....53

Tablo 4.7. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Haftalık Çalışma Süresine Göre Karşılaştırması....56

Tablo 4.8. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Gelir Durumu Algısına Göre Karşılaştırması....58

Tablo 4.9. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Boş Zamanları Değerlendirmede Güçlük Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırması....61

Tablo 4.10. Rekreasyonel Aktivite, Sağlıklı Yaşam Davranışları, İş Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Arasındaki İlişki....63

Tablo 4.11. Rekreasyonel Aktivite, Sağlıklı Yaşam Davranışları ve İş Yaşam Kalitesinin Okupasyonel Dengeye Etkisi....65

ÖZET

Soydan, A. (2024). Çalışan Bireylerde Rekreasyonel Aktivite, Saglıklı Yaşam Davranışları İş Yaşam Kalitesi Ve Okupasyonel Denge Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Atlas Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ergoterapi Anabilim Dalı, İstanbul.

Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme şekilleri, fiziksel ve ruhsal sağlığı ve iş hayatında deneyimlediği memnuniyet, tatmin ve refah düzeyi bireyin okupasyonel dengesi ve yaşam kalitesi açısından önemlidir. Okupasyonel dengeyi korumak, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekler ve yaşam kalitesini artırır. Bu araştırmada çalışan bireylerde rekreasyonel aktivite, sağlıklı yaşam davranışları ve iş yaşam kalitesinin okupasyonel dengeye etkisinim incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemi gönüllü olarak katılım sağlayan 424 sağlıklı bireyden oluşmaktadır. Değerlendirmede demografik bilgilerine ek olarak, boş zaman aktivite tutumlarını değerlendirmek için Boş Zaman Tutum Ölçeği, sağlıklı yaşam biçimi davranışları için Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II, yaşam kalitesinin belirlenmesi için Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği ve okupasyonel denge için Okupasyonel Denge Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılarda serbest zaman tutumu, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yaş, haftalık çalışma süresi ve gelir durumu değişkenlerinin okupasyonel denge üzerinde pozitif yönlü etkiye sahip olduğu ve artırdığı görülmektedir. Buna karşılık çalışanlar için yaşam kalitesi, mesleki kıdem ve boş zamanı değerlendirmede güçlük yaşama durumununun artmasının okupasyonel dengeyi olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Katılımcıların yaşam kaliteleri ile ilgili olarak cinsiyet ve yaşa göre anlamlı farklılık meydana gelmediği, bekar bireylerde evli olanlara göre yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu, ayrıca evli olan bireylerde sağlık sorumluluğu ve beslenme alışkanlıklarının bekar bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların çalışanlar için yaşam kalitesi ile ilgili olarak bekar bireylerin evli bireylere göre tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcılarda okupasyonel denge bakımından cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki kıdem ve haftalık çalışma süresine göre anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Ayrıca gelir düzeyi orta olan katılımcıların okupasyonel denge düzeylerinin daha yüksek olduğu, boş zamanları değerlendirmede güçlük yaşamayan katılımcıların hiçbir zaman güçlük yaşamayan katılımcılarda bazen ve her zaman güçlük yaşayanlara göre okupasyonel denge düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Rekreasyonel Aktivite, İş Yaşam Kalitesi, Sağlıklı Yaşam Becerileri, Okupasyonel Denge

ABSTRACT

Soydan, A. (2024). Examination of the Relationship Between Recreational Activity, Healthy Life Behaviors, Work and Life Quality and Academic Balance in Working Individuals, İstanbul Atlas University Postgraduate Education Institute, Department of Occupational Therapy, İstanbul.

The ways in which individuals utilize their leisure time, along with their physical and mental health, and the level of satisfaction and well-being they experience in their work life, are crucial for occupational balance and quality of life. Maintaining occupational balance supports an individual's physical and mental health and enhances their quality of life. This study aimed to examine the effects of recreational activities, healthy lifestyle behaviors, and work-life quality on occupational balance among working individuals. The study sample consisted of 424 healthy volunteers. In addition to demographic information, the Leisure Attitude Scale was used to assess leisure activity attitudes, the Health-Promoting Lifestyle Profile II was employed to evaluate healthy lifestyle behaviors, the Quality of Work Life Scale for assessing work-life quality, and the Occupational Balance Questionnaire was used to measure occupational balance. The findings indicated that leisure attitude, healthy lifestyle behaviors, age, weekly working hours, and income level positively impacted and improved occupational balance. Conversely, it was determined that an increase in the quality of work life, occupational tenure, and difficulty in utilizing leisure time negatively affected occupational balance. Regarding participants' quality of life, no significant differences were found based on gender and age, but single individuals exhibited higher quality of life compared to married ones. Additionally, married participants had higher levels of health responsibility and better nutrition habits compared to single participants. In terms of work-life quality, single individuals showed higher levels of burnout than their married counterparts. Occupational balance did not significantly differ according to gender, age, marital status, occupational tenure, and weekly working hours. Furthermore, participants with moderate income levels demonstrated higher occupational balance, and those who never experienced difficulties in utilizing leisure time had higher occupational balance levels compared to those who sometimes or always faced such difficulties.

Keywords: Recreational Activity, Quality of Work Life, Healthy Life Skills, Occupational Balance

1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. PROBLEM DURUMU

Rekreasyonel aktiviteler, boş zamanları değerlendirmek, dinlenmek ve eğlenmek için yapılan çeşitli faaliyetleri ifade eder. Bu aktiviteler genellikle fiziksel, zihinsel veya sosyal etkinlikler olarak tanımlanabilir ve bireylerin ruh sağlığını, fiziksel sağlığını ve genel yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olabilir. Doğa yürüyüşleri, dağcılık, kamp yapma gibi etkinlikler, koşu, yüzme, bisiklet sürme, yoga, fitness gibi sporlar ve egzersiz aktiviteleri, resim yapma, el işleri, müzik çalma gibi sanatsal aktiviteler hem fiziksel sağlığı geliştirir hem de stresi azaltır. Rekreasyonel aktiviteler, yaşamın yoğun temposunda rahatlama ve yenilenme sağlar. Bu aktiviteleri düzenli olarak yapmak, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı destekler ve genel yaşam kalitesini artırır. (Lazar vd., 2010)

Sağlıklı yaşam davranışları, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını korumak ve geliştirmek için benimsedikleri alışkanlıklardır. Bu davranışlar, genellikle yaşam tarzı seçimleri olarak tanımlanır ve kişinin sağlık ve refahını etkiler. Dengeli ve çeşitli bir diyet benimsemek, vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerini almasını sağlar. Taze meyve ve sebzeler, tam tahıllar, protein kaynakları ve sağlıklı yağlar içeren bir beslenme planı önemlidir. Haftada en az 150 dakika orta şiddette veya 75 dakika yoğun şiddette aerobik egzersiz yapmak, fiziksel sağlığı destekler. Ayrıca güçlendirme egzersizleri de kasları güçlendirir ve kemik sağlığını iyileştirir. Sağlıklı yaşam davranışlarını benimsemek, yaşam süresini uzatabilir, yaşam kalitesini artırabilir ve birçok kronik hastalığı önleyebilir. Bu nedenle, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemek ve sürdürmek önemlidir. (Savucu,2020)

İnsanlar için iş ve diğer yaşam alanları arasında denge kurmak önemlidir çünkü iş hayatındaki stres ve yoğunluk, diğer yaşam alanlarına zaman ayırmayı ve kişisel gereksinimleri karşılamayı zorlaştırabilir. Bu nedenle, kişinin iş, aile, sosyal etkileşim, dinlenme ve eğlence gibi alanlar arasında dengeli bir şekilde zamanını ve enerjisini yönetmesi gerekmektedir (Kase ve Doolittle, 2023). Okupasyonel denge, kişinin günlük yaşamında iş, eğitim, aile, sosyal etkileşim ve serbest zaman gibi farklı yaşam alanları arasında denge kurabilme yeteneğidir. Bu denge, kişinin yaşam kalitesini, memnuniyetini ve genel iyi hissetme durumunu etkileyebilir (Aruldoss vd., 2021). Okupasyonel dengeyi sağlamak için,

kişinin zaman yönetimi becerilerini geliştirmesi, önceliklerini belirlemesi, iş ve kişisel yaşam arasında sınırlar koyması ve kendine bakımı ihmal etmemesi önemlidir. Bu şekilde, kişi hem iş hayatında başarılı olabilir hem de kişisel yaşamında mutlu ve dengeli bir yaşam sürdürebilir (Lambert vd., 2021).

Okupasyonel denge ve sağlıklı yaşam arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Stres yönetimi, zihinsel sağlık için kritik öneme sahiptir. Kişinin hobilerle uğraşma, meditasyon yapma gibi stres azaltıcı rekreasyonel aktiviteleri günlük yaşamına dahil etmesi iyi bir okupasyonel dengeyi sağlamasına yardımcı olabilir. İyi bir okupasyonel denge, bireyin yaşamında çeşitli alanlarda aktiviteleri dengeleyerek fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını destekler. Ayrıca düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek ve yeterli uyku almak gibi çeşitli aktivitelere katılım sağlamak da sağlığın desteklenmesinde önemlidir. Sağlıklı bir yaşam için düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek ve yeterli uyku almak önemlidir. Kişinin bu fiziksel sağlık unsurlarını günlük yaşamına entegre etmesi iyi bir okupasyonel dengeye yardımcı olabilir (Abaoğlu ve Demir, 2021). Sosyal bağlantılar ve sosyal katılım, sağlıklı bir yaşamın önemli bir parçasıdır. Kişinin aile, arkadaşlar ve toplumla vakit geçirmesini ve ilişkilerini güçlendirmesi iyi bir okupasyonel dengeye katkı sağlayabilir. Sağlıklı bir yaşam, genel yaşam memnuniyeti ile ilişkilidir (Yılmaz ve Ertekin, 2024). İyi bir okupasyonel denge, bireyin yaşamında anlam ve amaç hissetmesini sağlar. Bu da genel yaşam memnuniyetini artırabilir (Kase ve Doolittle, 2023). Bu nedenlerden dolayı, okupasyonel denge sağlıklı bir yaşamın önemli bir parçasıdır ve bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal sağlıklarını desteklemeye yönelik birçok fayda sağlayabilir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmada çalışan bireylerde rekreasyonel aktivite, sağlıklı yaşam davranışları, iş yaşam kalitesi ve okupasyonel denge arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bu amacı doğrultusunda aşağıdaki alt hipotezlere yanıt aranmıştır;

1. Hipotez : Katılımcıların boş zaman tutumları, sağlıklı yaşam davranışları, iş yaşam kalitesi ve okupasyonel denge düzeyleri arasında demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık yoktur/ vardır (H0/H1).
2. Hipotez : Katılımcıların boş zaman tutumları, sağlıklı yaşam davranışları, iş yaşam kalitesi ve okupasyonel denge düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur /vardır (H0/H1).

3. Hipotez : Katılımcıların rekreasyonel aktivite, sağlıklı yaşam davranışları ve iş yaşam kalitesinin okupasyonel denge puanları arasında doğrusal bir ilişki yoktur/ vardır (H0/H1).

1.3. SINIRLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir. Araştırma;

1. 2024 yılı Ocak-Şubat aylarında Türkiye genelinde ve çeşitli mesleklerde çalışmakta olan katılımcılar,
2. Çallışan bireyler
3. Okupasyonel denge, iş yaşam kalitesi, boş zaman tutumları, rekreasyonel aktivite ve sağlıklı yaşam davranışları ölçeklerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.4. TANIMLAR

Okupasyonel Denge: Okupasyonel denge, bireyin yaşamındaki çeşitli aktiviteler arasında denge kurması ve bu aktivitelerin kişisel sağlık ve refahını destekleyici bir şekilde entegre edilmesidir. Bu kavram, bireyin iş, aile, sosyal etkileşimler, dinlenme, egzersiz ve diğer kişisel ilgi alanları gibi farklı yaşam alanlarında denge sağlamasını içerir (Rafiq vd., 2022).

Sağlıklı Yaşam Davranışları: Sağlıklı yaşam davranışları, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını korumasına ve iyileştirmesine yardımcı olan davranışlardır. Bu davranışlar, genellikle bireyin yaşam tarzı ve günlük alışkanlıklarıyla ilişkili olup uyku süresi, çalışma süresi ve beslenme gibi çeşitli özelliklerle ilişkilidir.

Rekreasyonel Aktivite: Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek, dinlenmek, eğlenmek ve ruhsal olarak yenilenmek için gerçekleştirdikleri çeşitli aktivitelerdir. Bu aktiviteler genellikle kişinin ilgi alanlarına, tercihlerine ve fiziksel kapasitesine göre çeşitlilik gösterir. Bazı kişilerde spor bazı kişilerde çeşitli sanat dalları şeklinde ortaya çıkabilir.

İş Yaşam Kalitesi: İş yaşam kalitesi, bireyin iş ortamında deneyimlediği ve işle ilgili olan çeşitli faktörlerin toplamıdır. İş yaşam kalitesi, çalışanların işlerinden aldıkları tatmin, mutluluk, motivasyon ve genel refah düzeyini belirleyen birçok faktöre bağlıdır (Abaoğlu ve Demir, 2021). İş yaşam kalitesi kavramı, çalışma koşulları, iş yükü, işyeri ilişkileri, ödüllendirme sistemleri, kariyer olanakları, iş-güç dengesi ve işyerindeki destek sistemleri

gibi bir dizi unsuru içerir.

Serbest Zaman: Serbest zaman, bireyin iş, okul veya diğer zorunlu faaliyetlerden sonra kendine ayırdığı, özgürce doldurabileceği zaman dilimini ifade eder. Serbest zaman, dinlenmek, eğlenmek, hobilerle uğraşmak, sosyal ilişkiler kurmak ve kişisel gelişim için kullanılabilir. Bu zaman dilimi, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığını desteklemek için önemlidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. REKREASYONEL AKTİVİTE

Rekreasyon terimi, günlük yaşamın yoğun temposundan uzaklaşmayı, olumsuz yaşam koşullarını ve çevresel etkileri dengelemeyi, aynı zamanda ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen ve kişisel gelişimi teşvik eden etkinlikleri ifade eder. Rekreasyon, bireyin tatminini ve mutluluğunu artıran, iş yaşamı dışındaki serbest zamanı içeren isteğe bağlı olarak gerçekleştirilen aktiviteleri kapsar (Tütüncü, 2012). Bu aktiviteler, spor, açık hava etkinlikleri, sanat ve el sanatları, seyahat, dinlenme, eğlence, hobiler ve sosyal etkinlikler gibi çeşitli alanlarda gerçekleşebilir. Rekreasyon, bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığını destekleyerek stresi azaltmaya, ruh halini iyileştirmeye ve yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur. Rekreasyon ayrıca sosyal bağları güçlendirir, yeni beceriler öğrenme fırsatları sunar ve kişisel gelişimi teşvik eder. Bu aktiviteler, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, hobilerini geliştirmelerine ve yaşamın tadını çıkarmalarına olanak tanır. Sonuç olarak, rekreasyon bireylerin ruh sağlığını ve genel refahını destekleyen ve yaşamın keyifli ve dengeli bir şekilde yaşanmasını sağlayan önemli bir kavramdır (Yüksekkaya, 2023).

Rekreasyon genel anlamda serbest zaman aktivitelerini ifade eder. Bu aktiviteler, iş veya diğer zorunluluklardan arta kalan zamanlarda kişisel zevk ve keyif almak amacıyla yapılan etkinlikleri kapsar. Rekreasyon, bireylerin dinlenmesini, eğlenmesini, stresten uzaklaşmasını ve kişisel gelişimlerini desteklemesini sağlar (Özşaker, 2012). Rekreasyon aktiviteleri çeşitli alanlarda gerçekleşebilir, bunlar arasında spor, açık hava etkinlikleri, sanat ve el sanatları, seyahat, hobiler, eğlence ve sosyal etkinlikler gibi faaliyetler bulunur. Bu aktiviteler bireylerin yaşam kalitesini artırır, ruh sağlığını destekler ve genel refahlarını iyileştirir. Rekreasyon, kişisel tercihlere, ilgi alanlarına ve yaşam tarzlarına göre farklılık gösterebilir. Herkesin farklı bir şekilde rekreasyon yapma tarzı vardır ve bu kişiseldir. Ancak, rekreasyonun temel amacı, bireylerin keyif almasını sağlamak ve yaşamın dengeli ve tatmin edici bir şekilde yaşanmasını teşvik etmektir (Özdemir vd., 2006).

Rekreasyon terimiyle ilişkilendirilen iki önemli faktörden biri yenilenmedir. Yenilenme, rekreasyonel aktivitelerin kişilerin sağlıklı bir yaşama ve yaşam bütünlüğüne

ulaşmalarına yardımcı olmak için gerçekleştirilen her türlü eylemi içerir. Rekreasyonel etkinlikler, fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan yenilenmeyi teşvik eder, stresi azaltır, ruh halini iyileştirir ve genel refahı artırır. İkinci önemli faktör ise sosyal organizasyondur (Kocamaz, 2023). Rekreasyon, sosyal amaçları olan, gönüllü kişiler tarafından organize edilen ve bilinçli bir şekilde gerçekleştirilen bir sosyal olgudur. Bu, insanların bir araya gelerek ortak ilgi alanlarında etkinlikler düzenlemesi, gruplar oluşturması ve sosyal bağları güçlendirmesi anlamına gelir. Rekreasyonel aktiviteler, bireyler arasındaki iletişimi ve dayanışmayı artırır, topluluk ruhunu güçlendirir ve sosyal entegrasyonu destekler. Bu iki faktör, rekreasyonun sağlık, refah ve sosyal bağların güçlenmesi açısından önemli bir rol oynadığını vurgular (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Rekreasyon, hem bireylerin kişisel gelişimine katkıda bulunurken hem de toplumda daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzının teşvik edilmesine yardımcı olur.

Son zamanlarda sanayileşme, teknoloji ve bilimin gelişimi ile birlikte rekreasyon kavramı daha da önemli hale gelmiştir. Bu gelişmeler, yaşam tarzlarında ve çalışma koşullarında önemli değişikliklere neden olmuş ve serbest zamanın niteliğini etkilemiştir. Sanayileşme ve teknolojik ilerlemeler, iş yaşamında daha fazla otomasyon ve verimlilik sağlamıştır (Ramazanoğlu vd., 2004). Bu durum, bazı bireylerin daha fazla serbest zamanı olmasına ve bu zamanı nasıl değerlendirecekleri konusunda daha fazla seçenekleri olmasına yol açmıştır. Rekreasyon, bu serbest zamanı değerlendirmek için birçok fırsat sunar ve bireylere fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan dinlenme ve yenilenme imkanı sağlar. Ayrıca, teknolojinin gelişimi ile birlikte rekreasyon aktivitelerine erişim daha kolay hale gelmiştir (Can, 2015). İnternet, akıllı telefonlar, sosyal medya ve diğer dijital platformlar aracılığıyla insanlar farklı hobileri keşfetme, spor yapma, sanat ve kültürel etkinliklere katılma gibi rekreasyonel etkinliklere kolayca erişebilirler.

Rekreasyon uygulamalarını kendi yaşamına adapte etmiş bir bireyin sosyal alanlara katılımının yüksek olması, ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabilir. Aktif bir sosyal hayata sahip olmak, sosyal ilişkileri güçlendirmek, yeni insanlarla tanışmak ve toplumla etkileşimde bulunmak, bireyin duygusal destek almasını sağlar ve kendini daha mutlu ve tatmin hissetmesine yardımcı olur (Özdemir vd., 2016). Bu sosyal etkileşimler, depresyon, kaygı ve diğer stres bozukluklarının önlenmesine yardımcı olabilir. Sosyal izolasyon ve yalnızlık, ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilirken, aktif bir sosyal hayat bu riski azaltabilir. Bununla birlikte, yaşamın ilerleyen dönemlerinde bireyin tek başına ruh ve

beden sağlığını koruması zorlaşabilir. Yaşlılıkla birlikte fiziksel aktivite yetenekleri azalabilir, sosyal çevreler daralabilir ve sosyal izolasyon artabilir. Bu nedenle, rekreasyon uygulamalarının yaşam boyu sürdürülmesi ve sosyal etkileşimlerin devam ettirilmesi önemlidir. Fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması, yaşamın her aşamasında önemlidir (Çetinkaya ve Kaplan, 2020). Erken yaşlarda alınan sağlıklı alışkanlıkların sürdürülmesi ve yaşam tarzının aktif tutulması, ileri yaşlarda da sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi destekleyebilir. Bu nedenle, rekreasyon uygulamaları ve sosyal etkileşimlerin yaşam boyu devam ettirilmesi, bireylerin ruh ve beden sağlığını korumasına yardımcı olabilir.

Rekreasyon, bireyin serbest zamanlarında uyguladığı, durağanlık karşıtı bir aktivite olup tembellik ve pasiflik yerine fiziksel, bilişsel, sosyal veya duyusal aktif katılımı içeren bir etkinliktir. Bu tanım, rekreasyonun dinlenme eyleminin zıttı olduğunu vurgular ve bireyin aktif olarak katıldığı birçok farklı aktiviteyi içerir. Rekreasyonel etkinlikler, bireyin kendi isteği ve tercihleri doğrultusunda seçtiği ve katıldığı etkinliklerdir. Zorunluluk veya mecburiyet duygusu olmadan gerçekleştirilirler (Pehlivanoğlu, 1976). Bu aktiviteler, fiziksel egzersizler, sporlar, sanat ve el sanatları, seyahat, doğa etkinlikleri, sosyal etkinlikler gibi çeşitli alanlarda gerçekleşebilir. Rekreasyon, bireyin bedensel, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için fırsat sunar. Aktif katılım, bireyin yaşam kalitesini artırır, sağlığını destekler, stresi azaltır, mutluluğu artırır ve ruh sağlığını güçlendirir. Bu tanımla, rekreasyonun kişisel tercihler ve katılımı içeren çeşitli aktiviteleri kapsadığı ve bireylerin aktif bir yaşam tarzı benimsemesini teşvik ettiği vurgulanmaktadır (Lapa vd., 2018).

2.1.1. Rekreasyonun Özellikleri

Günümüzde, bireyler genellikle kendi ilgi ve yeteneklerine uygun olduğunu düşündükleri, çeşitli ve üstesinden gelebilecekleri aktivitelere katılmaya yöneliktirler. Aktiviteye katılım ve ilgili aktiviteyi devam ettirme konusunda bireyler genellikle bağımsız bir şekilde kişisel tercihlerini yaparlar. Rekreasyonun özellikleri konusunda birçok çalışma tarafından kabul edilen bazı özellikler bulunmaktadır (Albayrak, 2012). Rekreasyon, çeşitli aktiviteleri içerir ve bireylere geniş bir yelpazede seçenek sunar. Bu aktiviteler fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal açıdan çeşitlilik gösterebilir. Rekreasyon, bireylerin kendi ilgi, tercih ve yeteneklerine uygun aktiviteleri seçmelerine olanak tanır. Bu da kişisel memnuniyeti artırır ve aktivitelere katılımı teşvik eder. Rekreasyon, sosyal etkileşimi teşvik eder ve insanlar arasındaki ilişkileri güçlendirir. Grup aktiviteleri, topluluk etkinlikleri ve sosyal kulüpler, bireylerin birbirleriyle etkileşimde bulunmasını sağlar. Rekreasyon, fiziksel ve

ruhsal sağlığı destekler (Tokgöz ve Gülcan, 2022). Aktif katılım, fiziksel formu artırır, stresi azaltır, ruh sağlığını iyileştirir ve genel refahı artırır. Bu özellikler, rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesini artırmak, sağlığını desteklemek, sosyal bağları güçlendirmek ve genel refahlarını artırmak için önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Ayrıca rekreasyonun bazı temel özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Eren ve Koçyiğit, 2020);

- **Özgürlük Hissi:** Rekreasyon aktiviteleri bireylere özgürlük hissi verir. Katılımcılar kendi tercihlerine göre aktiviteler seçer ve bu aktivitelere kendi istekleriyle katılır.
- **Zorlama Yokluğu:** Rekreasyon aktivitelerine katılımda devam etme gibi bir zorlama yoktur. Katılımcılar istedikleri zaman ve istedikleri sıklıkta aktivitelere katılabilirler.
- **Gönüllülük Esası:** Rekreasyon aktivitelerinin seçiminde gönüllülük esastır. Katılımcılar kendi istekleri doğrultusunda aktiviteleri seçerler.
- **Yaş ve Cinsiyet Ayrımı Olmaması:** Her yaş ve cinsiyetten bireyler rekreasyon aktivitelerine katılabilirler. Rekreasyon herkes için açıktır ve herkesin katılımına imkân tanır.
- **Mevsim Bağımsızlığı:** Rekreasyon aktiviteleri kapalı ve açık alanlarda, aynı zamanda her mevsimde gerçekleştirilebilir. Yaz, kış, sonbahar veya ilkbahar fark etmeksizin her mevsimde çeşitli aktiviteler yapılabilmektedir.
- **Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Faaliyetlerin İçermesi:** Rekreasyon, fiziksel, psikolojik ve sosyal faaliyetleri içerir. Bu aktiviteler bireylerin bedensel sağlığını desteklerken aynı zamanda zihinsel ve sosyal refahlarını da artırır.
- **Kişisellik:** Rekreasyon aktiviteleri kişisel tercihlere dayanır ve başkaları adına yapılabilecek bir şey değildir. Her bireyin kendi isteği doğrultusunda aktivitelere katılma özgürlüğü vardır.
- **Çeşitlilik:** Rekreasyon birçok çeşitli aktiviteyi içerir. Spor, sanat, seyahat, doğa etkinlikleri, oyunlar gibi birçok farklı alanda aktiviteler bulunmaktadır.
- **Haz Verme ve Evrensellik**: Rekreasyon haz ve neşe verir ve evrenseldir. Herkesin katılabilir olduğu ve herkesin keyif alabileceği birçok farklı aktivite sunar.

- **Kendi Gelişim İmkânı Sağlama:** Rekreasyon bireylere kendini geliştirebilme imkânı sağlar. Aktiviteler, bireylerin yeteneklerini, ilgi alanlarını ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.
- **Farklı Anlamlar Taşıması:** Her birey için rekreasyon aktiviteleri farklı anlamlar taşır. Herkesin farklı ilgi ve ihtiyaçları olduğu için, herkesin rekreasyonu farklı şekillerde algılayabilir.
- **Toplumsal ve Bireysel Fayda Sağlama:** Rekreasyon aktiviteleri katılımcılara toplumsal ve bireysel fayda sağlamalı ve sosyal değerlere aykırı olmamalıdır. Bu aktiviteler toplulukları bir araya getirir, toplumsal bağları güçlendirir ve bireylerin refahını artırır.

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek için çeşitli aktivitelerde bulunmalarını sağlayan geniş bir kavramdır. Özellikleri incelendiğinde, rekreasyonun bireysel ve toplumsal fayda sağlayan, kişisel gelişime katkıda bulunan, çeşitli ilgi alanlarını ve ihtiyaçları kapsayan bir aktiviteler bütünü olduğu görülür. Ayrıca, rekreasyonun katılımcıların yaş, cinsiyet veya diğer özelliklerine bakılmaksızın geniş bir kesimi tarafından icra edilebilir olması ve belirli bir tarih aralığına bağlı olmaksızın gerçekleştirilebilmesi de önemli bir özelliğidir (Akyol ve Akkaşoğlu, 2020). Bu nedenle, rekreasyon kavramı kişiden kişiye farklı anlamlar yüklenen ve geniş bir yelpazede faaliyetleri içeren dinamik bir kavramdır.

2.1.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflandırılması, bireylerin amaçları, istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda uygun aktivitelere katılmalarını sağlamak için önemlidir. Bu sınıflandırmalar, kişilerin rekreasyonel aktiviteler arasından seçim yaparken dikkate almaları gereken temel belirleyicileri ortaya koymaktadır. rekreasyon kavramı oldukça geniş bir kapsama sahiptir ve farklı şekillerde sınıflandırılabilir (Mansuroğlu, 2020). Bazı sınıflandırma yöntemleri şunlar olabilir (Şentürk, 2020):

1. **Amaçlarına Göre Sınıflandırma**: Rekreasyon aktiviteleri, bireylerin amaçlarına göre farklılık gösterebilir. Örneğin, spor yapma, dinlenme, eğlence, doğa yürüyüşü gibi farklı amaçlarla yapılan aktiviteler sınıflandırılabilir.
2. **Yapılan Mekâna Göre Sınıflandırma**: Rekreasyon aktiviteleri, yapıldığı mekâna göre de sınıflandırılabilir. Örneğin, açık hava rekreasyonu (doğa yürüyüşü, kamp, piknik) ve kapalı mekân rekreasyonu (spor salonu, sinema, müze ziyareti) gibi.

3. **Zamana Göre Sınıflandırma**: Rekreasyon aktiviteleri, yapıldığı zaman dilimine göre de sınıflandırılabilir. Örneğin, hafta sonu rekreasyonu, tatil rekreasyonu, günlük rekreasyon gibi.
4. **Yapılış Şekline Göre Sınıflandırma**: Rekreasyon aktiviteleri, yapılış şekline göre de sınıflandırılabilir. Örneğin, bireysel rekreasyon (kitap okuma, yürüyüş), grup rekreasyonu (takım sporları, grup gezileri) gibi.
5. **Bedensel-Zihinsel Faktörlere Göre Sınıflandırma**: Rekreasyon aktiviteleri, bedensel veya zihinsel faktörlere göre de sınıflandırılabilir. Örneğin, fiziksel aktiviteler (spor, dans) ve zihinsel aktiviteler (satranç, müzik dinleme) gibi.

Rekreasyonun amaçlarına göre sınıflandırılması oldukça önemlidir çünkü bu sınıflandırma, bireylerin farklı ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılayan çeşitli aktiviteleri tanımlamaya yardımcı olur. Rekreasyonun farklı amaçlarına göre sınıflandırılması şu şekilde ifade edilebilir (Ramazanoğlu vd., 2004);

- **Dinlenme Amaçlı Rekreasyon:** Bu tür rekreasyon aktiviteleri, bireylerin stresini azaltmak, zihinsel ve fiziksel olarak dinlenmek için gerçekleştirilir. Örneğin, doğa yürüyüşleri, yoga, meditasyon gibi aktiviteler bu kategoriye girer.
- **Kültürel Amaçlı Rekreasyon:** Kültürel amaçlı rekreasyon, bireylerin farklı kültürleri tanıma, sanat ve tarihle ilgili yerleri ziyaret etme gibi aktiviteleri içerir. Müze gezileri, tiyatro etkinlikleri, yerel festivallere katılım bu tür aktivitelere örnektir.
- **Toplumsal Amaçlı Rekreasyon:** Bu kategori, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırmayı amaçlayan aktiviteleri içerir. Arkadaşlarla buluşma, ailece yapılan piknikler, takım sporları gibi etkinlikler bu tür rekreasyonun bir parçasıdır.
- **Sportif Amaçlı Rekreasyon:** Sportif amaçlı rekreasyon, bireylerin fiziksel formunu korumak, spor yaparak keyif almak veya rekabet etmek için gerçekleştirdikleri aktiviteleri kapsar. Yüzme, koşu, futbol gibi spor etkinlikleri bu kategoriye girer.
- **Turizm Amaçlı Rekreasyon:** Bu tür rekreasyon, seyahat etmek ve farklı yerleri keşfetmek amacıyla gerçekleştirilir. Tatil köylerine gitme, şehir gezileri, doğa turları bu tür rekreasyon aktivitelerine örnektir.
- **Sanatsal Amaçlı Rekreasyon:** Sanatsal amaçlı rekreasyon, bireylerin yaratıcılıklarını ifade etmelerine ve sanatla ilgili aktiviteler yapmalarına olanak tanır. Resim yapma,

müzik çalma, el işleri gibi aktiviteler bu kategoriye girer.

Rekreasyonun farklı özelliklere göre sınıflandırılması, aktivitelerin çeşitliliğini ve farklı ihtiyaçları karşılama potansiyelini vurgular. Bu sınıflandırmalar, rekreasyon etkinliklerinin çeşitliliğini ve farklı ihtiyaçları karşılama potansiyelini vurgular (Can, 2015). Böylece bireyler, yaşlarına, tercihlerine, sosyal durumlarına ve diğer faktörlere göre en uygun rekreasyon aktivitelerini seçebilirler. Rekreasyonun farklı özelliklere göre sınıflandırılması aşağıdaki şekilde ifade edilebilir (Özdemir vd., 2016):

- **Yaş Faktörüne Göre Sınıflandırma:** Bu sınıflandırmada, rekreasyon aktiviteleri bireylerin yaş gruplarına göre ayrılır. Örneğin, çocuklar için rekreasyon etkinlikleri farklı olabilirken, yetişkinler veya yaşlılar için farklı aktiviteler düzenlenir.
- **Faaliyetlere Katılım Kişi Sayısına Göre Sınıflandırma:** Bu sınıflandırmada, rekreasyon etkinliklerine katılımın kişi sayısına göre grup etkinlikleri veya bireysel etkinlikler olarak ayrılması söz konusudur. Bazı aktiviteler grup halinde yapılırken, diğerleri bireylerin kendi başlarına yapabilecekleri aktiviteler olabilir.
- **Zaman Dilimine Göre Sınıflandırma:** Zaman dilimine göre sınıflandırmada, rekreasyon aktiviteleri belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilir. Bu aktiviteler günlük, haftalık, aylık veya yıllık olarak planlanabilir.
- **Mekân Özelliklerine Göre Sınıflandırma:** Bu sınıflandırmada, rekreasyon etkinlikleri yapıldığı mekâna göre ayrılır. Örneğin, iç mekân ve dış mekân etkinlikleri olarak sınıflandırılabilir. Doğa yürüyüşleri, kampçılık gibi aktiviteler dış mekânda gerçekleştirilirken, müze ziyaretleri veya sinema gibi etkinlikler iç mekânda yapılır.
- **Sosyolojik İçeriğe Göre Sınıflandırma:** Bu sınıflandırmada, rekreasyon etkinlikleri sosyal etkileşim ve ilişkilere dayalı olarak ayrılır. Örneğin, aile aktiviteleri, arkadaşlarla yapılan etkinlikler veya toplumun bir parçası olarak gerçekleştirilen etkinlikler şeklinde sınıflandırılabilir.

Rekreasyonun program çeşitliliğine göre sınıflandırılması, farklı amaç ve hedeflere yönelik çeşitli rekreasyonel etkinlikleri içerir. Bu sınıflandırmalar, farklı rekreasyonel ihtiyaçları karşılamak ve çeşitli aktiviteleri kapsamak için kullanılabilir. Her biri farklı amaçlar ve hedeflerle düzenlenen rekreasyon programları, bireylere geniş bir seçenek

yelpazesi sunar ve yaşam kalitesini artırmak için çeşitli fırsatlar sağlar. Bu sınıflandırmada kullanıaln bazı özellikler aşağıdaki şekilde ifade edilebilir (Çetinkaya ve Kaplan, 2020);

- **Ticari Rekreasyon:** Bu tür rekreasyon programları, genellikle kar amacı güden işletmeler veya organizasyonlar tarafından düzenlenir. Örneğin, su parkları, lunaparklar, eğlence merkezleri gibi ticari faaliyetler ticari rekreasyonun bir örneğidir.
- **Sosyal Rekreasyon:** Sosyal rekreasyon etkinlikleri, insanların sosyal bağlantılarını güçlendirmeye, iletişim kurmaya ve toplum içinde etkileşimde bulunmaya yöneliktir. Bu tür etkinlikler, aile piknikleri, arkadaşlarla gezi ve spor etkinlikleri gibi aktiviteleri içerebilir.
- **Uluslararası Rekreasyon:** Uluslararası rekreasyon programları, genellikle farklı ülkelerde veya kültürlerde gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerini içerir. Örneğin, uluslararası festivaller, spor turnuvaları veya seyahat programları bu kategoriye girer.
- **Estetik Rekreasyon:** Bu tür rekreasyon etkinlikleri, bireylerin estetik deneyimlerinden zevk almalarını sağlar. Örneğin, sanat galerileri gezileri, doğa yürüyüşleri veya fotoğrafçılık gibi etkinlikler estetik rekreasyonun bir parçası olabilir.
- **Fiziksel Rekreasyon:** Fiziksel rekreasyon etkinlikleri, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olur. Bu tür etkinlikler arasında yüzme, koşu, yoga, bisiklet sürme gibi sporlar bulunur.

2.1.3. Rekreasyonun Faydaları

Serbest zamanlarda rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin, bu aktivitelere katılmayanlara göre bir dizi farklılık gösterdiği bilinmektedir. Rekreasyon aktivitelerine katılan bireyler genellikle daha aktif bir yaşam tarzına sahiptirler. Düzenli egzersiz yapmaları, fiziksel sağlık ve kondisyonlarını artırır. Bu durum, obezite, kalp hastalıkları ve diğer sağlık sorunlarının riskini azaltabilir (Lapa, 2018). Rekreasyon aktiviteleri, bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkiler. Stresi azaltır, ruh halini iyileştirir, özsaygıyı artırır ve genel psikolojik refahı destekler. Doğa yürüyüşleri, sanat etkinlikleri ve yoga gibi aktiviteler özellikle zihinsel

sağlık üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Rekreasyon aktivitelerine katılan bireyler genellikle daha geniş bir sosyal ağa sahiptirler (Pehlivanoğlu, 1976). Arkadaşlarla spor yapma, aile ile piknik yapma veya topluluk etkinliklerine katılma gibi sosyal etkileşimler, ilişkilerin güçlenmesine ve sosyal destek sistemlerinin oluşturulmasına yardımcı olur (Mansuroğlu, 2002). Rekreasyon aktiviteleri, günlük yaşamın getirdiği stres ve zorluklardan uzaklaşmayı sağlar ve yaşamı daha anlamlı hale getirir. Bu aktivitelere düzenli olarak katılan bireyler genellikle daha dengeli, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürerler. Rekreasyonun sağladığı faydaları şu şekilde sıralanabilir (Kılıç, 2021):

- Rekreasyon aktiviteleri, stresin azaltılmasına yardımcı olur. Aktiviteler sırasında bedensel ve zihinsel rahatlama sağlanır, böylece stres seviyeleri düşer.
- Rekreasyon, zihinsel dinlenme ve rahatlama sağlar. Doğa yürüyüşleri, yoga veya meditasyon gibi aktiviteler zihinsel sağlığı iyileştirebilir.
- Rekreasyon aktiviteleri, fiziksel sağlığı geliştirir ve korur. Spor yapmak, yüzme, bisiklet sürmek gibi aktivitelerle vücut formda tutulur ve kronik hastalıkların riski azalır.
- Rekreasyon etkinlikleri, sosyal bağları güçlendirir. Aile ve arkadaşlarla geçirilen zaman, ilişkilerin derinleşmesine ve destek sistemlerinin oluşturulmasına katkı sağlar.
- Rekreasyon, kişilerin yaratıcılığını artırır. Sanat etkinlikleri, doğa gezileri ve el işleri gibi aktiviteler, bireylerin yaratıcı düşünme becerilerini geliştirir.
- Rekreasyon, yaşam kalitesini artırır. Zevk alınan aktivitelerle zaman geçirme, bireylerin mutluluğunu ve genel yaşam memnuniyetini artırır.
- Rekreasyon aktiviteleri, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırır. Başarıya ulaşma ve yeni beceriler kazanma, özgüvenin artmasına yardımcı olur.
- Rekreasyon, bireylerin zamanlarını daha iyi yönetmelerine yardımcı olur. Planlı aktivitelerle, iş ve kişisel yaşam arasında denge sağlanabilir.

Bu faydalar, rekreasyonun insanların sağlığı, mutluluğu ve genel refahı üzerindeki olumlu etkilerini vurgular. Rekreasyon aktivitelerine düzenli katılım, bireylerin daha dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.

2.1.4. Rekreasyon ve Boş Zaman

" Serbest zaman" ve "rekreasyon" kavramları genellikle birbirinin yerine kullanılsa da aslında farklı anlamlara gelirler. Serbest zaman (leisure), kişinin çalışma veya diğer zorunluluklarından arınmış, isteğe bağlı olarak harcanabilen zaman dilimidir. Bu zaman dilimi, kişisel ilgi ve hobileri takip etmek, dinlenmek, eğlenmek veya kişisel gelişim için kullanılabilir. Serbest zaman, genellikle çalışma saatleri dışında kalan ve bireyin isteğine bağlı olarak değerlendirilen zamanı ifade eder (Eren ve Koçyiğit, 2020). Rekreasyon (recreation), serbest zaman içinde yapılan etkinliklerin, hobilerin veya eğlencelerin genel adıdır. Rekreasyon, serbest zamanın değerlendirilmesiyle ilgilidir ve bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal veya duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli aktiviteleri içerir (Akyol ve Akkaşoğlu, 2020). Rekreasyon, spor yapma, seyahat etme, sanatla uğraşma, doğa yürüyüşleri gibi çeşitli aktiviteleri kapsar. Özetle, serbest zaman bireyin çalışma veya diğer zorunluluklardan arınmış zaman dilimini ifade ederken, rekreasyon bu serbest zaman diliminde yapılan aktivitelerin tamamını kapsar (Tokgöz ve Gülcan, 2022).

Günümüz hızlı tempolu yaşamında, teknolojik gelişmelerin getirdiği sürekli bilgi akışı ve yoğun iş temposu nedeniyle insanlar genellikle zamandan şikayet ederler. Günümüzde, iş ve kişisel yaşam arasında denge sağlamak zorlaşmıştır ve insanlar zamanlarını etkili bir şekilde yönetmekte zorlanabilirler. Birçok imkana erişmek mümkün olabilir ancak geçmişte yaşanan zamanı geri getirmek mümkün değildir (Şentürk, 2020). Dolayısıyla, insanlar için önemli olan, ellerindeki zamanı en iyi şekilde değerlendirmek ve verimli bir şekilde kullanmaktır. Bu durumda, zaman yönetimi becerileri ve önceliklerin doğru belirlenmesi büyük önem taşır. İnsanlar, işlerini düzenlemek, öncelikleri belirlemek ve zamanlarını etkili bir şekilde kullanmak için çeşitli stratejiler geliştirebilirler. Zamanı verimli kullanmak, kişisel ve mesleki hedeflere ulaşmak için önemlidir. Düzenli molalar vermek, görevleri önceliklendirmek, zaman çalıcı aktivitelerden kaçınmak ve planlama yapmak gibi yöntemler, zamanın daha etkili bir şekilde kullanılmasına yardımcı olabilir (Albayrak, 2012). Bu şekilde, insanlar daha dengeli bir yaşam sürerken, işlerini ve kişisel ilgi alanlarını da ihmal etmemiş olurlar.

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek için yaptıkları aktiviteleri ifade eder. Kar amacı gütmeyen ve iş niteliği taşımayan bu aktiviteler, genellikle kişisel zevkler, hobiler ve dinlenme amacıyla gerçekleştirilir (Kılıç, 2021). Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin stresten uzaklaşması, keyif alması, fiziksel ve zihinsel sağlığını koruması, sosyal

bağlarını güçlendirmesi gibi amaçlarla yapılır. Rekreasyonel aktivitelerin temel özelliklerinden biri, kişinin bu aktiviteleri yaparken bir işle, mesuliyetle veya zorunlulukla bağlantılı olmamasıdır. Yapılan aktiviteler tamamen kişisel tercihler ve istekler doğrultusunda gerçekleştirilir. Bu şekilde, rekreasyon bireylere stresten uzaklaşma, rahatlama ve keyif alma fırsatı sunar (Alanoğlu, 2020).

Serbest zaman, gündelik yaşamın gereksinimlerinin karşılanması ve işlerin yapılması için harcanan zamanın dışında kalan zaman dilimini ifade eder. Bu zaman dilimi, kişinin çalışma, okul, aile ve diğer sorumluluklarını yerine getirdikten sonra kendisine kalan zamanı kapsar. Serbest zaman, kişisel ilgi ve hobiler için ayrılabilir veya dinlenme ve gevşeme amaçlı kullanılabilir (Alanoğlu, 2020). Bu zaman dilimi, insanların kendilerini geliştirmek, yeni beceriler öğrenmek, hobilerle ilgilenmek, dinlenmek, eğlenmek veya sadece boşta zaman geçirmek için kullanabilecekleri bir fırsattır. Serbest zamanı etkili bir şekilde kullanmak, kişinin yaşam kalitesini artırabilir, stresi azaltabilir ve genel refahını iyileştirebilir (Kılıç, 2021). Bu süre, insanların kendilerini yeniden şarj etmeleri, zihinsel ve fiziksel sağlıklarını korumaları, ilişkilerini güçlendirmeleri ve yaşamın keyfini çıkarmaları için önemli bir fırsattır. Bu nedenle, serbest zamanın bilinçli bir şekilde yönetilmesi ve değerlendirilmesi önemlidir.

Özdemir ve diğerlerine (2006) serbest zamanı kişisel seçimlere dayalı özgürce yapılan aktivitelerin gerçekleştirildiği bir zaman dilimi olarak tanımlamışlardır. Ayrıca Özşaker (2012) tarafından serbest zaman, bireylerde yaratıcılık özelliklerini destekleyen ve bireyin psiko-sosyal açıdan iyi oluşdüzeylerini olumlu yönde etikileyen bir özelliğe sahiptir. Bu tanımlar, serbest zamanın kişisel tercihlere ve zevklere göre kullanılan, gündelik yaşamdaki zorunluluklardan ve görevlerden bağımsız bir zaman dilimi olduğunu vurgular. Bu anlayışa göre, serbest zamanı bireylerin istedikleri gibi geçirebilme özgürlüğü ve esnekliği sağlar. Serbest zamanın bu tanımı, bireylerin kendi isteklerine göre aktiviteler seçebilmesi, hobilerle ilgilenme, dinlenme, eğlenme veya kişisel gelişim için zaman ayırabilme özgürlüğünü içerir (Durhan vd., 2022). Bu şekilde, serbest zamanın kişisel tatmin ve doyumunun sağlandığı, gündelik yaşamdaki rutin işlerden ve zorunluluklardan arınmış bir zaman dilimi olarak görülür. Bu tanımlar, serbest zamanın bireylerin yaşamında önemli bir rol oynadığını ve kişisel refahlarını artırmak için kullanılabilecek bir fırsat olduğunu vurgular. Bireylerin serbest zamanlarını bilinçli bir şekilde yönetmeleri ve değerlendirmeleri, yaşam kalitesini artırabilir ve genel refahlarını iyileştirebilir.

2.2. SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI

Sağlıklı yaşam, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal olarak tam bir iyilik hali içinde olması anlamına gelir. Bu, bireyin etkili bir şekilde çalışabilmesi, topluma katkıda bulunabilmesi ve hayatının çeşitli alanlarında başarılı olabilmesi demektir (Yazıcı, 2022). Sağlıklı yaşam sadece fiziksel sağlıkla sınırlı değildir; aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyilik halini, sosyal ilişkileri ve genel refahı da kapsar. Sağlıklı yaşam, bireyin hayatında aktif rol almasını, kendisine ve çevresine karşı sorumluluklarını yerine getirmesini, sağlıkla ilgili bilinçli tercihler yapmasını ve sağlıklı davranışları benimsemesini gerektirir. Bu, düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek, stresten kaçınmak, sosyal ilişkileri sürdürmek, düzenli olarak tıbbi kontrol yaptırmak gibi çeşitli alışkanlıkları içerir (Örs ve Tümer, 2020). Sağlıklı yaşam, hastalıklardan arınma veya belirli bir sağlık durumuna sahip olma durumu değil, tam bir iyilik halini ifade eder. Bireyin yaşam kalitesini artırmak, potansiyelini maksimize etmek ve her yaşta mutlu ve tatmin edici bir hayat sürdürebilmesini sağlamak amacıyla önemlidir. Bu nedenle, sağlıklı yaşam, bireyin genel refahını destekleyen ve yaşamının her alanında olumlu bir etkiye sahip olan kapsamlı bir kavramdır (Arikan, 2020).

Sağlıklı bir yaşam sürmek, bireylerin bireysel olarak daha iyi hissetmelerini sağlamanın ötesinde toplumun genel refahını artırır. Sağlıklı bireyler, daha üretken olabilir, işlerine daha verimli katkıda bulunabilir ve toplumlarına daha fazla değer katabilirler. Ayrıca, sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyen bireylerin sağlık hizmetlerine olan ihtiyaçları azalır, bu da sağlık sistemlerinin daha sürdürülebilir olmasına yardımcı olur (Coşkun ve Karagöz, 2021). Sağlıklı yaşam, hastalıkların önlenmesine ve tedavisine de yardımcı olur, bu da sağlık hizmetlerinin daha verimli kullanılmasını sağlar ve sağlık harcamalarını azaltır. Ayrıca, sağlıklı yaşam, toplumda daha iyi bir yaşam kalitesi ve refahı yaratır, insanların daha uzun ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine olanak tanır. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam sürmek sadece bireyler için değil, aynı zamanda toplumun genel olarak refahı ve sürdürülebilirliği için de son derece önemlidir (Savucu, 2020). Bu nedenle, toplumlar genellikle sağlık politikaları ve programları yoluyla sağlıklı yaşamı teşvik etmeye ve desteklemeye çalışırlar.

Bireylerin sağlık durumları üzerindeki pek çok faktör, yaşamlarının erken dönemlerinde kazandıkları alışkanlıklardan etkilenir. Sağlıklı yaşam alışkanlıkları erken yaşlardan itibaren benimsenirse, bireylerin hayatları boyunca daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlayabilir. Aksine, sağlıksız alışkanlıkların benimsenmesi, ileriki yaşlarda çeşitli hastalıkların riskini artırabilir ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir (Deniz, 2023). Örneğin, düzenli

egzersiz yapma, sağlıklı beslenme, sigara içmeme ve zararlı madde kullanımından kaçınma gibi sağlıklı yaşam alışkanlıkları, kalp hastalıkları, diyabet, obezite ve kanser gibi pek çok kronik hastalığın riskini azaltabilir. Ayrıca, stres yönetimi, düzenli uyku düzeni ve sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi faktörler de sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bileşenleridir. Bu nedenle, bireylerin genç yaşlardan itibaren sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemesi ve sürdürmesi önemlidir (Akgün vd., 2021). Bu alışkanlıklar, hem bireylerin kendi sağlık durumlarını iyileştirecek hem de toplum genelinde sağlıklı yaşamı teşvik edecektir.

Sağlıklı yaşam biçimi, bireylerin sağlıkla ilgili olumlu tutumlar geliştirmesi ve günlük aktivitelerini sağlığı geliştirmeye yönelik davranışlarla düzenlemesi anlamına gelir. Bu kavram, kişinin kendi sağlığını iyileştirme ve kontrol etme sürecini ifade eder. Sağlıklı yaşam biçimi benimsenmesi, kişinin sağlık hedeflerine ulaşması ve sağlığını koruması için önemlidir (Deniz, 2023). Bu, düzenli egzersiz yapma, sağlıklı beslenme, stresten kaçınma, zararlı alışkanlıklardan uzak durma (örneğin, sigara içmeme, aşırı alkol tüketmemek) gibi davranışları içerir. Ayrıca, düzenli sağlık kontrollerine gitmek ve sağlıkla ilgili bilgi edinmek de sağlıklı yaşam biçiminin bir parçasıdır. Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını iyileştirirken, kronik hastalıkların riskini azaltmaya ve genel yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur. Bu nedenle, sağlıklı yaşam biçimini benimsemek ve sürdürmek, bireylerin uzun vadeli sağlık ve refahlarını desteklemenin önemli bir yoludur (Yılmaz, 2020).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi ve sürdürülmesi genellikle eğitim ile başlar ve toplumun genel sağlık düzeyini belirleyen önemli bir faktördür. Bu süreç, bireylere sağlık konusunda bilgi verilmesi, farkındalık oluşturulması ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının kazandırılmasıyla başlar. Eğitim, ailede ve okulda başlar ve yaşam boyu devam eder (Çingöz vd., 2022). Aile, bireylere sağlıklı alışkanlıkların önemini öğretir ve onlara bu alışkanlıkları kazandırmada ilk ve en etkili kaynaktır. Okullar, sağlık eğitimi programları ve dersleri aracılığıyla bireylere sağlık bilinci kazandırmaya ve sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarını geliştirmeye yardımcı olur. Ancak sağlıklı yaşam biçimi eğitimi sadece aile ve okulda değil, aynı zamanda sağlık kuruluşlarında, iş yerlerinde ve toplumda da devam etmelidir. Toplumda bilinçlendirme kampanyaları, sağlık seminerleri, broşürler ve sağlık taramaları gibi etkinlikler aracılığıyla sağlık bilinci artırılmalıdır (Yazıcı, 2022). Sonuç olarak, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi, sürekli eğitim, bilinçlendirme ve toplumsal destek ile mümkün olur. Bu şekilde, bireylerin ve toplumun genel sağlık düzeyi

artar ve sağlık sorunlarının önlenmesi sağlanır.

Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak, birçok olumsuzluğun önlenmesinde kritik bir rol oynar. Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz yapma, sigara içmeme, alkol tüketimini sınırlama ve stresten kaçınma gibi sağlıklı yaşam alışkanlıkları, kalp hastalığı, diyabet, obezite ve kanser gibi birçok kronik hastalığın önlenmesine yardımcı olur. Sağlıklı bir yaşam tarzı sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda ruh sağlığını da destekler (Bükecik vd., 2021). Düzenli egzersiz, stresten kaçınma, sağlıklı ilişkiler kurma ve hobilerle ilgilenme gibi alışkanlıklar, mental ve duygusal iyilik hali için önemlidir. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının erken yaşlarda benimsenmesi, yaşlanma sürecinde sağlığın korunmasına ve aktif bir yaşlılık dönemine geçişe yardımcı olur. Düzenli egzersiz yapma, dengeli beslenme ve sosyal etkileşim, yaşlılık döneminde bağımsızlığı ve yaşam kalitesini artırabilir. Bu nedenlerle, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmaları, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemlidir. Önleyici sağlık önlemleri almak, sağlık hizmetlerinin yükünü azaltabilir ve daha sağlıklı, daha mutlu bir toplum yaratmaya yardımcı olabilir (Örs ve Tümer, 2020).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireylerin kendi sağlıklarını korumak ve iyileştirmek için benimsedikleri çeşitli alışkanlıkları ifade eder. Günlük yaşamda karşılaşılan stres faktörlerine etkili bir şekilde başa çıkmak için farklı tekniklerin kullanılması, zihinsel ve duygusal dengeyi korumaya yardımcı olur. Düzenli egzersiz yapmak, kasları güçlendirmek, kardiyovasküler sağlığı desteklemek, kilo kontrolünü sağlamak ve genel sağlığı iyileştirmek için önemlidir. Kişinin içsel huzurunu ve ruhsal sağlığını desteklemek için meditasyon, yoga, ruhsal pratikler ve kişisel gelişim aktiviteleri gibi uygulamaları içerir. Kişinin kendi sağlığına duyduğu sorumluluğu ifade eder. Bu, düzenli olarak tıbbi kontrolleri yapmak, sağlık durumuyla ilgili bilinçlenmek ve sağlık hizmetlerinden yararlanmak gibi davranışları içerir (Karataş ve Gölbaşı, 2021).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, her bireyin kendi koşulları, inançları, tercihleri ve yaşam tarzına bağlı olarak değişebilen bir süreçtir. Kişinin yaş, cinsiyet, kültürel arka planı, ekonomik durumu, iş veya aile yaşamı gibi birçok faktörü, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını şekillendirebilir. Bu nedenle, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, her birey için kişiselleştirilmiş olmalıdır (Demir, 2021). Örneğin, bir kişi için düzenli olarak spor salonuna gitmek ve ağır egzersizler yapmak sağlıklı bir yaşam biçimi olabilirken, başka bir kişi için daha uygun olan aktiviteler yürüyüş yapmak veya yoga gibi daha hafif fiziksel aktiviteler olabilir. Benzer şekilde, beslenme alışkanlıkları da kişinin kültürel geçmişi, besin

intoleransları veya tercihleri gibi faktörlere bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlerken bireyin kendi özelliklerini, ihtiyaçlarını ve hedeflerini dikkate almak önemlidir (Çanakçı, 2023). Kişisel bir sağlık planı oluşturmak ve bu planı düzenli olarak gözden geçirerek ihtiyaçlara uygun olarak güncellemek, bireyin sağlığını iyileştirmek ve korumak için önemli bir adımdır.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireyin fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel sağlığını desteklemek için uyguladığı adımların bütünüdür. Bu davranışlar, kişinin bilgi düzeyine, inanç sistemine, algısına, yaşam koşullarına ve yaşına göre değişebilir. Örneğin, bir kişi sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz, stres yönetimi, uyku düzeni gibi davranışları yaşamına dahil ederken, başka bir kişi için önemli olan farklı faktörler olabilir. Her bireyin yaşam tarzı, tercihleri ve ihtiyaçları farklı olduğundan, sağlıklı yaşam biçimi davranışları da kişiye özgü olmalıdır (Deniz, 2023). Kimi insanlar için düzenli spor yapmak önemliyken, diğerleri için manevi uygulamalar veya zihinsel sağlık teknikleri daha etkili olabilir. Ayrıca, yaşamın farklı dönemlerinde bireyin ihtiyaçları ve prioriteleri de değişebilir. Bu nedenle, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireyin kendi özelliklerine ve hedeflerine uygun olarak kişiselleştirilmelidir. Bu davranışlar, kişinin sağlığını korumasına, iyileştirmesine ve yaşam kalitesini artırmasına yardımcı olabilir (Akgün vdçi 2021). Ancak herkes için aynı şekilde işlemeyebilir, bu nedenle bireylerin kendi ihtiyaçlarına ve koşullarına uygun stratejiler geliştirmesi önemlidir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, fiziksel, sosyal ve ruhsal sağlığın sürdürülmesi için ömür boyu süregelen bir süreçtir. Bu davranışlar, hastalık ortaya çıkmadan önce koruyucu bir yaklaşım olarak benimsenmelidir. Aynı şekilde, yaşlanma sürecinde de bu davranışların sürdürülmesi önemlidir. Fiziksel sağlık için düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek, uyku düzenine dikkat etmek ve zararlı alışkanlıklardan kaçınmak gibi davranışlar önemlidir. Sosyal sağlık için sosyal ilişkileri geliştirmek, destek sistemlerinden yararlanmak ve topluma katkıda bulunmak önemlidir. Ruhsal sağlık için stres yönetimi, duygusal dengeyi koruma, manevi ve zihinsel gelişim gibi faaliyetler gereklidir (Coşkun ve Karagöz, 2021).

Sağlığın teşviki ve geliştirilmesi, bireylerin kendi yaşamları ve sağlıkları üzerinde bilinçli düzenlemeler yapmalarını teşvik etmek için önemli bir süreçtir. Bu süreç, doğru bilgi, destek ve eğitimle desteklenerek kolaylaştırılabilir. Sağlığın geliştirilmesi süreci, sadece bireylerin davranışlarını değil, aynı zamanda çevresel ve ekonomik koşulları da dikkate alır. Bu çerçevede, sağlık hizmetlerinin erişilebilirliği, sağlık eğitimi programları, toplum sağlığı

politikaları ve çevresel düzenlemeler gibi faktörler, sağlık davranışlarını şekillendirmede önemli rol oynar (Öktem Tunç, 2023). Doğru bilgiye erişim, sağlık hizmetlerine erişim ve sağlık eğitimi ile desteklenen bireyler, sağlıklı yaşam tarzı seçimlerini yapmak ve sağlıklarını korumak konusunda daha iyi donanımlı olabilirler. Bu nedenle, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi süreçlerinin, bireylerin ve toplumun genel sağlığına olumlu katkıları büyüktür.

Sağlığın teşviki ve geliştirilmesi programları, etkili bir şekilde tasarlanması için hedef kitleyi iyi tanımak gerekmektedir. Hedef kitleyi tanımak, sağlık davranışlarını anlamak ve programların bu davranışları nasıl etkileyebileceğini belirlemek için önemlidir. Bu süreç, hedef kitleye özgü ihtiyaçları, değerleri, inançları, kültürel özellikleri ve yaşam koşullarını anlamayı içerir. Hedef kitleyi tanımak, sağlık davranışlarını belirlemek için veri toplama ve analizini içerir. Bu veriler, anketler, odak grup görüşmeleri, gözlem, sağlık kayıtları ve literatür incelemeleri gibi çeşitli yöntemlerle elde edilebilir (Kasapoğlu, 2023). Elde edilen veriler, hedef kitleye özgü sağlık davranışlarını, bu davranışların nedenlerini ve değişim için potansiyel fırsatları belirlemeye yardımcı olur. Hedef kitleyi iyi tanımak, sağlık programlarının tasarımında ve uygulanmasında etkili stratejiler geliştirmek için temel bir adımdır. Bu sayede, sağlık hizmetlerinin ve eğitim müdahalelerinin hedef kitleye uygun, etkili ve sürdürülebilir olması sağlanabilir.

2.2.1. Manevi Gelişim

Maneviyat kavramı genellikle yaşamın fiziksel boyutunun ötesine geçen bir güç olarak tanımlanır. Maneviyat, bireyin kendisiyle, evrenle, doğayla, diğer insanlarla veya yaratıcı bir güçle hissettiği derin bağlantı ve anlam arayışını ifade eder. Bu kavram, bireyin hayatındaki anlamı, amacı ve değeri anlama ve deneyimleme sürecini içerir (Deniz, 2023). Maneviyat, kişinin içsel bir bütünlük duygusu yaşamasını sağlayabilir ve ruhsal tatmin sağlayabilir. İnsanların maneviyatı deneyimlemesi, yaşamın zorluklarıyla başa çıkmalarına ve iç huzura ulaşmalarına yardımcı olabilir. Maneviyat aynı zamanda kişinin değerleri, inançları ve hayatın anlamıyla ilgili derin düşüncelerle ilgilidir. Maneviyat kavramı farklı kültürlerde ve dinlerde farklı şekillerde anlam kazanabilir ve yaşanabilir (Çakmak, 2023). Ancak, ortak bir nokta olarak, maneviyat genellikle insanların yaşamlarında derin bir anlam ve bağlantı arayışını ifade eder.

Yapılan araştırmalar maneviyat ile fiziksel ve ruhsal sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve birçok olumlu bulguya ulaşmıştır. Bu kapsamda maneviyat, yaşamın zorlukları ve stresli durumlarla başa çıkmada ek bir destek sağlayabilir (Coşkun ve Karagöz, 2021).

İnsanlar manevi inançlarına dayanarak iç huzuru bulabilir ve sorunlara karşı daha dirençli olabilirler. Maneviyat, bireylere içsel bir huzur ve dinginlik sağlayabilir. Bu, ruhsal sağlığı destekleyerek stresi azaltabilir ve yaşam kalitesini artırabilir. Bazı çalışmalar, maneviyatın cerrahi sonuçları iyileştirebileceğini göstermektedir. Manevi destek, cerrahi müdahale sonrası iyileşme sürecini hızlandırabilir ve hastaların daha hızlı iyileşmelerine yardımcı olabilir. Araştırmalar, maneviyatın depresyona karşı koruyucu olabileceğini göstermektedir. Manevi inançlara sahip olanlar, depresyon riskini azaltabilir ve duygusal sağlıklarını koruyabilirler. Bu bulgular, maneviyatın insan sağlığı üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini ve sağlık hizmetlerinin bir parçası olarak manevi boyutun da dikkate alınması gerektiğini göstermektedir (Kasapoğlu, 2023).

2.2.2. Sağlık Sorumluluğu

Sağlık sorumluluğu, bireyin kendi sağlığıyla ilgili olarak bilinçli bir şekilde davranması ve gerekli önlemleri alması gerektiği anlamına gelir. Bu sorumluluk, fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığın korunması ve geliştirilmesi için kişinin üzerine düşen görevleri yerine getirmeyi içerir. Bu görevler arasında düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek, düzenli sağlık kontrollerine gitmek, stresten kaçınmak veya onunla başa çıkmak, sigara ve alkol gibi zararlı maddelerden uzak durmak gibi davranışları yerine getirmek bulunur (Örs ve Tümer, 2020). Sağlık sorumluluğunu yerine getirebilmek için bilgi sahibi olmak da oldukça önemlidir. Bireyin sağlıkla ilgili konularda bilgi sahibi olması, riskleri anlaması ve sağlıklı davranışlar geliştirmesi için gereklidir. Sağlıkla ilgili doğru bilgiye sahip olmak, bireyin kendisine uygun sağlık planlarını oluşturmasına ve bu planları uygulamasına yardımcı olur. Sağlık sorumluluğu, bireyin kendi bedenini tanıması ve sağlık durumuyla ilgili değişiklikleri fark etmesiyle başlar. Bu değişiklikleri fark eden kişi, ne zaman ve hangi sağlık kuruluşuna başvurması gerektiğini bilir ve gerektiğinde profesyonel yardım alır (Bükecik vd., 2021). Ayrıca, sağlık kontrollerini düzenli şekilde yaptırarak önleyici sağlık önlemlerini alır. Bir kişinin sağlık sorumluluğunu yerine getirebilmesi için bilgi sahibi olması da oldukça önemlidir. Sağlıkla ilgili yayınları takip ederek ve sağlık profesyonellerinden bilgi alarak kendi sağlık durumu hakkında bilinçlenir ve gelişmelerden haberdar olur. Bununla birlikte, sağlık sorumluluğunu yerine getirebilmek için uygun bir ortamın sağlanması ve toplumsal destek de önemlidir. Bu destek, bireyin sağlıkla ilgili davranışlarını teşvik eder ve sağlık sorumluluğunu yerine getirmesini kolaylaştırır (Yazıcı, 2022).

Sağlık sorumluluğunu yerine getirebilmek için bireysel faktörlerin yanı sıra toplumsal

ve çevresel faktörler de önemlidir. Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, kültür ve gelir düzeyi gibi bireysel faktörler, sağlık davranışlarını etkileyen önemli belirleyicilerdir. Her bireyin yaşam tarzı, alışkanlıkları ve sağlık anlayışı bu faktörlere göre farklılık gösterebilir. Bu nedenle, sağlık politikaları ve sağlık hizmetlerinin tasarlanması ve uygulanması, bu faktörleri dikkate alarak yapılmalıdır (Karataş ve Gölbaşı, 2021). Örneğin, düşük gelir seviyesine sahip bireyler için maliyeti düşük veya ücretsiz sağlık hizmetleri sunulabilirken, eğitim düzeyi düşük olan bireylere sağlık eğitimi ve bilgilendirme programları düzenlenebilir. Uygun sağlık politikalarının geliştirilmesi, bireylerin sağlık sorumluluğunu yerine getirmesini ve sağlık davranışlarını iyileştirmesini destekleyebilir. Bu politikalar, sağlık hizmetlerine erişimi kolaylaştırmak, sağlık bilincini artırmak, sağlıklı yaşamı teşvik etmek ve sağlık eşitsizliklerini azaltmak için çeşitli önlemleri içerebilir. Bu şekilde, herkesin sağlığa eşit ve adil bir şekilde erişmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürmesi sağlanabilir (Yazıcı, 2022).

Bu tür araştırmalar, sağlık davranışlarının yaş, gelir, eğitim düzeyi, cinsiyet ve medeni durum gibi sosyo-demografik faktörlere bağlı olarak nasıl değişebileceğini anlamamıza yardımcı olabilir. Örneğin, genellikle daha yüksek eğitim düzeyine ve gelire sahip olan bireyler, sağlık konularına daha fazla bilinçlenme eğilimindedirler ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını benimsemeye daha isteklidirler. Aynı şekilde, kadınlar genellikle sağlık hizmetlerine ve sağlık kontrolüne daha fazla önem verirken, boşanmış veya yalnız yaşayan bireyler kendi sağlıklarına daha fazla dikkat edebilirler. Bu tür eğilimlerin altında yatan nedenler karmaşıktır ve sosyo-ekonomik koşullar, kültürel faktörler ve kişisel deneyimler gibi birçok faktörü içerebilir (Ezer ve Üstün, 2020). Örneğin, daha yüksek gelir seviyesine sahip olmak, daha iyi sağlık hizmetlerine erişim ve sağlıklı beslenme gibi imkanlara sahip olmayı sağlayabilir. Ayrıca, eğitim düzeyi arttıkça sağlık bilinci ve sağlıkla ilgili bilgiye erişim de artabilir.

2.2.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, vücudu hareket ettirmek ve enerji harcamak için yapılan her türlü aktiviteyi kapsar. Bu aktiviteler günlük yaşamın bir parçası olabilir ve planlı bir egzersiz programı olmaksızın gerçekleştirilebilirler. Örneğin, yürüme, merdiven çıkma, ev işleri yapma, bahçe işleriyle uğraşma gibi günlük yaşam aktiviteleri fiziksel aktiviteye örnektir. Egzersiz ise fiziksel aktivitelerin planlı, düzenli ve sistematik bir şekilde yapılmasıdır (Yılmaz, 2020). Egzersiz programları genellikle belirli bir amaca yöneliktir, örneğin kondisyonu artırmak, kas kuvvetini geliştirmek, esnekliği artırmak veya kilo vermek gibi

hedeflere ulaşmak için tasarlanabilir. Egzersizler genellikle belirli bir süre boyunca ve belirli bir yoğunlukta yapılır. Fiziksel aktivitenin ve düzenli egzersizin bir arada bulunması, genel sağlık ve zindelik düzeyini artırabilir, kilo kontrolüne yardımcı olabilir, ruh halini iyileştirebilir ve birçok kronik hastalığın riskini azaltabilir. Bu nedenle, her ikisi de sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçasıdır. Egzersizin sağlık üzerinde bir dizi olumlu etkisi vardır. Bunlaran bazıları şu şekilde ifade edilebilir (Arikan, 2020);

- Egzersiz, vücut postürünü düzeltebilir ve kas kuvvetini artırabilir. Bu, günlük yaşam aktivitelerini daha etkili bir şekilde yerine getirmeye yardımcı olabilir.
- Egzersiz metabolizmayı hızlandırarak enerji açığını yaratır ve kilo alımını önler. Bu, kilo kontrolüne ve yağ yakımına yardımcı olur.
- Egzersiz, kalp ritmini ve solunumu düzenler, periferik damar direncini düşürerek tansiyonu düzenler. Bu da kalp krizi riskini azaltır ve genel kardiyovasküler sağlığı iyileştirir.
- Egzersiz, beyine giden kan akışını artırarak demans riskini azaltabilir. Ayrıca, bilişsel fonksiyonları ve zihinsel netliği artırabilir.
- Egzersiz, insülin kontrolünü sağlayarak diyabet hastalığının gelişimini geciktirebilir veya tedavisine katkıda bulunabilir.
- Egzersiz, vücut düzgünlüğünü ve farkındalığını geliştirir, özgüveni yükseltir ve stresle başa çıkma yeteneğini geliştirir. Ayrıca, anksiyete ve depresyonu azaltarak kişinin genel ruh halini iyileştirir.
- Fiziksel olarak aktif olan kişiler, sigara bağımlılığından kurtulma konusunda daha başarılı olabilirler.
- Hamilelik döneminde egzersiz, anne ve bebek sağlığı için faydalı olabilir, ancak herhangi bir kontrendikasyon olmadığından emin olunmalıdır.

2.2.4. Beslenme

Beslenme, vücudun sağlığını korumak ve yaşam kalitesini artırmak için gereken besin öğelerini düzenli olarak almayı içeren bir süreçtir. Sadece karın doyurmak veya canının çektiği şeyi yemekle sınırlı değildir. Sağlıklı bir beslenme yaklaşımı, vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerini dengeli bir şekilde sağlamayı hedefler. Sağlıklı bir beslenme programı aşağıdaki şekilde olabilir (Çingöz vd., 2021):

- Vücudun ihtiyaç duyduğu temel besin öğelerini içeren bir diyet oluşturmak önemlidir. Bu besin öğeleri protein, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller ve suyu içerir. Dengeli bir diyet, her bir besin öğesinden yeterli miktarda almayı içerir.
- Farklı besin kaynaklarından gelen çeşitli besinleri içeren bir diyet, vücuda gerekli olan tüm besin maddelerini sağlamaya yardımcı olur. Bu, meyve, sebze, protein kaynakları, tam tahıllar ve sağlıklı yağlar gibi çeşitli gıdaları içerebilir.
- Besinlerin miktarı da önemlidir. Ölçülü tüketim, porsiyon kontrolü yapmayı ve aşırıya kaçmamayı içerir. Aşırı kalori alımı obezite gibi sağlık sorunlarına yol açabilir.
- İşlenmiş ve hazır gıdaların yerine mümkün olduğunca taze ve doğal gıdalar tercih edilmelidir. Bu, katkı maddeleri, koruyucular ve şeker gibi zararlı bileşenlerin alımını azaltmaya yardımcı olabilir.
- Su, vücudun işlevlerini sürdürmek ve sağlığı korumak için hayati öneme sahiptir. Günlük olarak yeterli miktarda su içmek, vücudun hidrasyonunu sağlar ve sindirim, dolaşım ve hücresel işlevler gibi birçok süreçte rol oynar.
- Sağlıklı beslenme, vücudun gereksinimlerini karşılamak için önemlidir ve hastalıklardan korunma, kilo kontrolü, enerji seviyelerinin artırılması ve genel sağlık ve iyi olma hali için hayati bir rol oynar.

Günlük kalori ihtiyacı, bir kişinin yaşına, cinsiyetine ve günlük aktivite seviyesine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Örneğin, aktif bir yaşam tarzı olan bir erkek yetişkinin günlük kalori ihtiyacı daha yüksek olabilirken, daha az aktif bir yaşam tarzı olan bir kadının ihtiyacı daha düşük olabilir. Erkekler genellikle daha fazla kas kütlesine sahip olduklarından, kadınlardan daha fazla kaloriye ihtiyaç duyabilirler. Yaş bakımından, metabolizmanın hızını etkiler (Coşkun ve Karagöz, 2021). Genç bireylerin metabolizmaları daha hızlı olabilirken, yaş ilerledikçe metabolizma genellikle yavaşlar. Günlük aktivite seviyesi, kişinin ne kadar kaloriye ihtiyaç duyduğunu belirlemede önemli bir faktördür. Daha aktif bir yaşam tarzı olan bireyler daha fazla kalori yakarlar ve dolayısıyla daha fazla kaloriye ihtiyaç duyarlar. Beslenme uzmanları, bu faktörleri dikkate alarak kişinin günlük enerji ihtiyacını hesaplamak için çeşitli formüller ve hesaplama yöntemleri kullanabilirler. Ancak, genel olarak, kişinin sağlıklı bir vücut ağırlığını koruması veya kilo alıp vermemesi için aldığı ve harcadığı

kaloriler arasında bir denge olması önemlidir (Kazak vd., 2021). Bu dengeyi sağlamak için kişinin yedikleriyle aldığı kalorileri ve harcadığı kalorileri dengelemesi gerekir.

2.2.5. Kişiler Arası İlişkiler

Kişiler arası ilişkiler, bireyler arasında gelişen ve çeşitli ihtiyaçlara dayalı olan etkileşimlerdir. Bu ilişkiler, tanışıklık, arkadaşlık, aile bağları, romantik ilişkiler ve iş ilişkileri gibi çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Kişiler arası ilişkiler, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına, destek bulmalarına, iletişim kurmalarına ve kendilerini ifade etmelerine olanak tanır (Tuğut vd., 2021). Bu ilişkilerde karşılıklı etkileşim ve davranışlar önemlidir. İlişkide yer alan taraflar arasında duygusal ve sosyal destek sağlanabilir, güven oluşturulabilir, anlayış geliştirilebilir ve birlikte yaşama becerileri geliştirilebilir. Ancak, ilişkilerde zaman zaman çatışmalar da yaşanabilir ve bu çatışmaların çözümü de ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi açısından önemlidir. Kişiler arası ilişkiler, bireylerin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamalarının yanı sıra, psikolojik ve fizyolojik sağlık üzerinde de önemli etkilere sahip olabilir (Akgün vd., 2021). Sağlıklı ve destekleyici ilişkiler, bireylerin stresle başa çıkmalarına, duygusal refahlarını artırmalarına ve yaşam kalitelerini iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, kişiler arası ilişkilerin önemi toplum ve bireyler için büyüktür.

Kişiler arası ilişkiler, bir bireyin kendi kişisel özellikleri, geçmişi ve çevresi ile etkileşim içinde şekillenir. Bireyin kişilik özellikleri, değerleri, inançları ve tercihleri kişiler arası ilişkilerini büyük ölçüde etkiler. Örneğin, açık, dışa dönük bir kişi, sosyal etkileşimlere daha yatkın olabilirken, içe dönük bir kişi daha sakin ve derinlemesine ilişkileri tercih edebilir. Bireyin bebeklikten itibaren deneyimlediği ailevi ilişkiler, bağlanma tarzı ve duygusal gelişimi kişiler arası ilişkilerini etkiler (Savucu, 2020). Örneğin, sağlıklı ve destekleyici bir aile ortamında büyüyen biri, güvenli bağlanma tarzını geliştirebilir ve ilişkilerinde daha sağlıklı etkileşimler kurabilir. Bireyin bulunduğu sosyal çevre, arkadaşları, iş ortamı ve toplumundaki kültürel normlar da ilişkilerini etkiler. Örneğin, bir bireyin çevresindeki arkadaşları veya iş arkadaşlarıyla olan etkileşimleri, sosyal becerilerini geliştirmesine ve farklı ilişki türlerini deneyimlemesine yardımcı olabilir. Kişiler arası ilişkilerde bu faktörlerin bir araya gelmesi, bireyin ilişkilerindeki davranışlarını, tutumlarını ve beklentilerini şekillendirir. Bu nedenle, ilişkilerdeki kalite ve nitelik, bireyin içinde bulunduğu bu faktörlerin karmaşık etkileşimine bağlı olarak değişebilir.

Kişiler arası ilişkilerin sağlık açısından önemi büyüktür ve birçok yönden sağlık üzerinde etkilidir. İyi ve destekleyici ilişkiler, bireyin psikolojik iyiliğini artırabilir. Bu

ilişkiler, stresle başa çıkmayı kolaylaştırabilir, duygusal destek sağlayabilir ve mutluluğu artırabilir. Bunun sonucunda, bireyin ruh sağlığı güçlenir ve depresyon gibi ruhsal sorunlarla başa çıkma becerisi artar. Sağlıklı ilişkiler, fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler yapabilir (Deniz, 2023). Örneğin, birlikte egzersiz yapmak veya sağlıklı yemekler paylaşmak gibi aktiviteler, bireyin fiziksel aktivite düzeyini artırabilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik edebilir. Destekleyici bir sosyal ağa sahip olmak, stresle başa çıkmak için önemli bir faktördür. İyi ilişkiler, bireyin sağlık davranışlarını etkileyebilir. Örneğin, sağlıklı alışkanlıkları teşvik eden bir partner veya arkadaş, bireyin sigara içmeyi bırakması veya düzenli egzersiz yapması gibi konularda destek olabilir. Araştırmalar, sağlıklı ve destekleyici ilişkilere sahip olanların daha uzun yaşadığını göstermektedir. Kaliteli ilişkiler, bireyin yaşam kalitesini artırabilir ve dolayısıyla uzun ömür için önemli bir faktör olabilir (Öktem Tunç, 2023). Bu nedenlerle, sağlıklı kişiler arası ilişkilerin önemi, sağlıklı bir yaşam sürebilmek ve yaşam kalitesini artırmak için vurgulanmaktadır.

2.2.6. Stres Yönetimi

Stres, yaşamın doğal bir parçasıdır ve herkes zaman zaman stresli durumlarla karşılaşabilir. Ancak stresin yönetilmesi, bu durumlarla başa çıkma becerisini içerir ve sağlıklı bir yaşam için önemlidir. İyi bir stres yönetimi, stresli durumlarla baş etme yeteneğini artırabilir ve olumlu sonuçlar elde etmeye yardımcı olabilir. Stresle başa çıkmanın ilk adımı, stresin kaynağını ve etkilerini tanımaktır. Kendinizi ve stresli tepkilerinizi tanımak, stresle mücadelede daha etkili olmanıza yardımcı olabilir (Demir, 2024). Stresli durumları ele almak için etkili problem çözme becerilerine sahip olmak önemlidir. Sorunları tanımlama, alternatif çözümler bulma ve adım adım hareket etme yeteneği, stresle baş etme sürecinde yardımcı olabilir. Aile, arkadaşlar veya profesyonel destek gibi kaynaklardan duygusal destek almak, stresle başa çıkmayı kolaylaştırabilir. Başkalarıyla duygularınızı paylaşmak, stresi hafifletebilir ve daha iyi hissetmenizi sağlayabilir. Zamanı etkili bir şekilde yönetmek, stresle mücadelede önemli bir faktördür (Dönmez, 2024). Öncelikleri belirleme, planlama yapma ve zamanı verimli kullanma becerileri, stresi azaltabilir ve daha dengeli bir yaşam sağlayabilir. Fiziksel aktivite, stresin etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir. Düzenli egzersiz yapmak, endorfin seviyelerini artırabilir, stresi azaltabilir ve genel sağlığı iyileştirebilir.Ayrıca stresli durumlarla başa çıkmak için düzenli olarak dinlenme ve rahatlama tekniklerini kullanmak önemlidir. Meditasyon, derin nefes egzersizleri, yoga veya hobi gibi aktiviteler, stresi azaltabilir ve zihni sakinleştirebilir. İyi bir stres yönetimi, stresli durumlarla daha etkili bir

şekilde başa çıkmanıza yardımcı olabilir ve sağlıklı bir yaşam sürmenizi destekleyebilir (Kasapoğlu, 2023).

Kötü yönetilen stresin vücut üzerinde bir dizi olumsuz etkisi olabilir. Stres, uzun süreli ve yoğun bir şekilde devam ettiğinde, fiziksel sağlık üzerinde ciddi sonuçlara yol açabilir. Kötü yönetilen stresin bazı fiziksel sağlık sorunlarına neden olabileceği düşünülmektedir. Bunlar genel olarak şu şekilde ifade edilebilir (Çanakçı, 2023):

- Stres, baş ağrısı ve migren atağı riskini artırabilir veya mevcut ağrıları şiddetlendirebilir.
- Stres, mide asidinin artmasına ve sindirim sistemi rahatsızlıklarına, gastrit ve ülser gibi durumlara yol açabilir.
- Stres, ciltte döküntülere, akneye ve egzamaya neden olabilir veya mevcut cilt sorunlarını şiddetlendirebilir.
- Stres, uykusuzluğa veya düzensiz uyku kalitesine yol açabilir, bu da vücudun iyileşme ve yenilenme sürecini etkileyebilir.
- Stres, iştahı etkileyebilir, bazı kişilerde iştah kaybına neden olurken diğerlerinde aşırı yeme veya duygusal yeme davranışlarına yol açabilir.
- Kötü yönetilen stres, yüksek tansiyon, kalp ritmi bozuklukları ve kalp krizi riskini artırabilir.

Bu nedenlerle, stresin etkilerini azaltmak ve stresle başa çıkmak önemlidir. Stres yönetimi teknikleri ve yaşam tarzı değişiklikleri, stresin olumsuz etkilerini azaltabilir ve fiziksel sağlığı koruyabilir (Çakmak, 2023). Bunlar arasında düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek, stresle başa çıkmak için rahatlama tekniklerini uygulamak ve sosyal destek almak bulunmaktadır.

2.3. İŞ YAŞAM KALİTESİ

Çalışma yaşamı, insanların büyük bir zaman dilimini kaplayan ve yaşamlarını büyük ölçüde etkileyen bir faktördür. Dolayısıyla, çalışma yaşamının kalitesi, bireylerin yaşam doyumu üzerinde önemli bir rol oynar. Günümüzde, modern yönetim anlayışında, örgütlerin başarısının temelinde insan faktörünün yattığı kabul edilmektedir (Clair vd., 2021). İnsan kaynakları, bir şirketin veya kurumun en değerli varlığı olarak görülmekte ve onların iş memnuniyeti ve refahı, genel performansı ve verimliliği üzerinde doğrudan etkili olmaktadır.

İş yaşamı kalitesinin yüksek olduğu organizasyonlarda, çalışanların motivasyonu, bağlılığı ve iş tatmini artar. Bu da örgütün performansını arttırır ve rekabet avantajı elde etmesine yardımcı olur. Dolayısıyla, iş yaşamı kalitesinin artırılması, hem çalışanlar hem de örgütler için olumlu sonuçlar doğurabilir (Baygi vd., 2022).

İş yaşam kalitesinin tanımı literatürde çeşitlilik göstermektedir. Balcı'ya göre (2002), iş yaşam kalitesi, çalışanların örgüt içindeki kişisel ihtiyaçlarını ne derece karşılayabildiğiyle ilgilidir. Dursun ve Eriş'e (2018) göre, iş yaşam kalitesi; çalışanların ruhsal ve bedensel çabalarının, iş yaşamında tatmin düzeyine ulaşma durumudur. Demir'e (2016) göre ise, iş yaşam kalitesi; çalışanların kendilerini değerli hissetmeleri ve iş ortamındaki fiziksel ve psikolojik değişkenlerin olumlu bir şekilde düzenlenmesi ile sağlanır. Uğur'a (2005) göre ise, iş yaşam kalitesi; çalışma ortamında çalışanların mutluluğunu artırmak ve verimliliğini artırmak için yapılan çabaları ifade eder. Bu tanımlar, iş yaşamının farklı yönlerine odaklanarak, çalışanların memnuniyetini ve refahını artırmayı amaçlar (Pathak ve Joshi, 2021).

İş yaşam kalitesinin tanımlarından da anlaşılacağı gibi, çalışanların motivasyonu, kişisel ihtiyaçları ve psikolojik durumları oldukça önemlidir. Çalışanların iş yaşamında mutlu ve tatmin olmaları, verimliliklerini artırır ve iş yerinde daha olumlu bir ortam oluşturur. İş arkadaşları ve yöneticilerle olan ilişkilerin kalitesi de iş yaşamının kalitesini etkiler (Santilli vd., 2020). Olumlu bir iş ortamı, iş tatmini ve motivasyonu artırırken, olumsuz bir ortam ise çalışanların performansını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, iş yerlerinde çalışanların psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayacak bir ortamın oluşturulması önemlidir. Bu, çalışanların iş yaşam kalitesini artırabilir ve sonuç olarak işletmenin başarısına olumlu katkıda bulunabilir (Bellmann ve Hübler, 2020).

İş yaşam kalitesinin sağlanması için güvenli bir çalışma ortamının oluşturulması ve iş güvenliği önlemlerinin alınması önemlidir. Ayrıca, çalışanların huzurlu ve tatmin edici bir çalışma ortamında bulunmaları ve iş doyumu yaşamaları sağlanmalıdır. Temel ihtiyaçların giderilmesi, çalışanların kendilerini kanıtlama fırsatlarının verilmesi ve yeteneklerini sergileyebilecekleri ortamların yaratılması da iş yaşam kalitesinin temel amaçları arasındadır (Kim vd., 2022). Bu şekilde çalışanlar, işlerine daha bağlı hissederler ve daha verimli olurlar. Bu nedenle, iş yaşamında bu temel amaçların göz önünde bulundurulması önemlidir.

2.3.1. İş Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

İş yaşam kalitesinin günümüzde örgütler için önemi giderek artmaktadır. İş yaşam

kalitesinin artmasının hem bireyler hem de örgütler açısından çeşitli faydaları bulunmaktadır (Demir, 2016). Bu bakımdan çalışanların memnuniyeti, üretkenlik ve performansları önemlidir. İş yaşam kalitesinin artması, çalışanların işlerinden daha fazla memnun olmalarını ve şirkete daha bağlı olmalarını sağlar. Bu da işten ayrılma oranlarını düşürür ve çalışan devir hızını azaltır (Aruldoss vd., 2021). Çalışanların iş yaşam kalitesi arttıkça, motivasyonları artar, stres azalır ve işlerine daha fazla odaklanabilirler. Bu da genel üretkenlik ve performansı artırır. İyi bir iş yaşamı kalitesi sunan şirketler, yetenekli çalışanları çekmek ve elinde tutmak açısından daha cazip hale gelir (Aruldoss vd., 2021). Bu da rekabet avantajı sağlar. İş yaşam kalitesine önem veren şirketler, hem içerideki çalışanlar hem de dışarıdaki paydaşlar tarafından daha saygın ve güvenilir olarak algılanır. Uzun vadeli başarı için, çalışanların mutluluğunu ve sağlığını korumak önemlidir. İyi bir iş yaşamı kalitesi, sürdürülebilir bir iş modelinin temelini oluşturabilir. Bu nedenlerden dolayı, iş yaşam kalitesine odaklanmak, modern yönetim anlayışında giderek daha fazla öncelik haline gelmektedir (Kase ve Doolittle, 2023). Bu, hem çalışanlar için daha iyi bir çalışma ortamı sağlamak hem de şirketin uzun vadeli başarısı için kritik bir öneme sahiptir. Walton'un belirttiği sekiz boyut iş yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörleri ifade etmektedir. Bunlar (Bernales-Turpo vd., 2022);

- Ücretin Yeterli ve Adil Olması: Çalışanlar için adil ve tatmin edici ücretlerin sunulması, iş yaşam kalitesinin temelini oluşturur. Ücretlerin yeterli olması çalışanların motivasyonunu artırır ve iş doyumu sağlar.
- Çalışma Koşullarının Güvenli ve Sağlıklı Olması: Güvenli ve sağlıklı çalışma koşullarının sağlanması, çalışanların fiziksel ve psikolojik sağlığını korur. Bu da iş yaşam kalitesini olumlu yönde etkiler.
- Kapasite Geliştirme İmkanları: Çalışanlara kendi yeteneklerini kullanma ve geliştirme fırsatları sunulması, iş yaşamında tatmin ve motivasyonun artmasını sağlar.
- Gelişimde Süreklilik ve Güvence: Çalışanların kariyer gelişimlerini sürdürebilecekleri ve geleceğe dair güvencelerinin olduğu bir ortamda çalışmaları, iş yaşam kalitesini artırır.
- Örgüt İçerisinde Sosyalleşme: İş arkadaşlarıyla iyi ilişkiler kurma ve sosyal etkileşimlerde bulunma imkanlarının sağlanması, çalışanların iş tatminini ve bağlılığını artırır.

- Örgütteki Yasallık: Adil ve yasalara uygun uygulamaların yapılması, çalışanların güvenini ve saygısını kazanır, iş yaşamında adil bir ortamın oluşmasını sağlar.
- İş ve Yaşam Dengesi: Çalışanların iş ve özel yaşamları arasında denge kurmalarını sağlayacak esnek çalışma düzenlemeleri ve destek programları, iş yaşam kalitesini artırır.
- İş Yaşamının Sosyal Olanakları: Çalışanların iş dışında da sosyal etkinliklere katılma ve kendilerini geliştirme fırsatlarının sunulması, iş yaşam kalitesini artırır ve çalışanların yaşam kalitesini destekler (Kumar vd., 2021).

Bu faktörlerin iş yerinde sağlanması, çalışanların daha mutlu, sağlıklı ve motive olmalarını sağlar ve böylece iş yaşam kalitesi artar. Mutlu ve sağlıklı çalışanlar, işlerini daha verimli bir şekilde yaparlar ve iş performansı genellikle artar (Şeker Tarhan, 2022). Ayrıca, iş yaşamında tatmin ve motivasyonun artması, çalışanların işe bağlılığını ve örgüte olan sadakatini artırır. Bu da iş yerindeki işbirliğini ve takım ruhunu güçlendirir, dolayısıyla iş yaşam kalitesini artırır. Sonuç olarak, iş yerinde sağlanan bu faktörler, hem çalışanların bireysel refahını hem de örgütün genel performansını olumlu yönde etkiler (Lambert ve., 2021).

Çalışma ortamındaki yaşanmışlıkların, özellikle uzun çalışma saatlerinin, çalışanların aile hayatı ve diğer sosyal ilişkileri üzerinde önemli etkileri olabilir. Uzun saatlerde çalışmak, çalışanların aileleriyle zaman geçirmesini engelleyebilir ve aile üyeleri arasında kopukluklar yaratabilir. Bu durum, çalışanların duygusal bağlarını zayıflatabilir ve aile içi iletişimi olumsuz etkileyebilir (Çiçek, 2021). Ayrıca, iş yaşamındaki yoğunluk ve stres, çalışanların aileleriyle sağlıklı ilişkiler kurmasını ve sosyal etkinliklere katılmasını engelleyebilir. Bu da psikolojik ve sosyal sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir, çalışanların genel yaşam kalitesini düşürebilir. Bu nedenle, iş yerlerinde çalışanların okupasyonel dengesini sağlamaları ve aileleriyle zaman geçirebilmeleri için uygun politikalar ve desteklerin sağlanması önemlidir (Yalçın, 2014).

Teknolojinin gelişimi beraberinde birçok kolaylık getirmiş olsa da, aynı zamanda çalışma ve özel yaşam arasındaki dengeyi zorlayan bir etken haline gelmiştir. Teknolojinin gelişmesi ile birlikte, cep telefonları, tabletler ve dizüstü bilgisayarlar gibi cihazlar sayesinde iş yerinden ayrıldıktan sonra bile çalışanlar sürekli olarak iş ile bağlantıda kalabilirler. Bu durum, çalışanların iş saatleri dışında da işle ilgili sorumluluklarına cevap vermelerini

gerektirebilir, bu da aile ve sosyal yaşantılarına zaman ayırmalarını zorlaştırabilir (Sarı Karadaş, 2020). Teknolojinin ilerlemesi, uzaktan çalışma gibi esnek çalışma modellerinin yaygınlaşmasını sağlamıştır. Bu tür modeller, çalışanların işlerini evden yapmalarına olanak tanırken aynı zamanda iş ve özel yaşam arasındaki sınırları bulanıklaştırabilir. Teknolojinin hızla değişmesi ve rekabetin artması, bazı sektörlerde iş yükünün ve stresin artmasına neden olabilir. Bu durumda çalışanlar, işlerine daha fazla zaman ve enerji harcamak zorunda kalabilirler, bu da aile ve sosyal yaşantılarından ödün vermelerine neden olabilir (Özer, 2021). Ayrıca sürekli olarak akıllı telefonlar, sosyal medya ve diğer dijital platformlara erişim, çalışanların dikkatini dağıtabilir ve aileleriyle geçirecekleri zamana odaklanmalarını zorlaştırabilir. Bu nedenle, teknolojinin getirdiği kolaylıkların yanı sıra, iş ve özel yaşam arasındaki dengeyi korumak için bilinçli bir çaba gerekmektedir.

Örgütlerdeki çalışanların sosyal yaşamda dengeyi sağlamaları ve desteklenmeleri, genellikle moral, motivasyon ve verimliliklerini olumlu yönde etkiler. Çalışanların aileleri ve sosyal çevreleri ile daha fazla vakit geçirebilmeleri ve okupasyonel dengesini sağlayabilmeleri, genellikle moralin artmasına yol açar. Kişisel yaşamın tatmin edici olduğu hissi, çalışanların iş yerinde daha mutlu ve motive olmalarına katkı sağlar (Özgöl, 2023). Çalışanlar, iş yaşamında başarılı olmak ve işlerini daha iyi yapmak için motive olurlar. Eğer iş yaşamı, çalışanların aile ve sosyal yaşamını destekler ve bu dengeyi korumalarına yardımcı olursa, motivasyonları artar. Ayrıca, iş yerindeki başarılarının ve çabalarının, sosyal çevrelerindeki insanlarla paylaşılması da motivasyonlarını artırabilir.

İş-yaşam dengesinin sağlanması, çalışanların daha dinç ve enerjik olmalarını sağlar. Dinlenmiş ve mutlu çalışanlar, iş yerinde daha verimli ve etkili olabilirler. Ayrıca, kişisel yaşamda yaşanan stres ve endişelerin azalması, iş performansını olumlu yönde etkileyebilir. İş-yaşam dengesi sağlandığında, çalışanların işten kaynaklanan stresi azalır (Uğur, 2005). Bu da daha az tükenmişlik hissi, daha az işten kaynaklı sağlık sorunları ve daha yüksek bir iş memnuniyeti ile sonuçlanabilir. Sonuç olarak, iş ve sosyal yaşam arasında sağlanan denge, çalışanların genel refahını ve iş performansını artırabilir. Bu nedenle, örgütlerin çalışanlarına okupasyonel dengesi sağlamaları ve sosyal yaşamlarını desteklemeleri önemlidir (Dursun ve Eriş, 2018). Bu, hem çalışanların mutluluğunu ve sağlığını artırırken hem de örgütlerin başarısını artırabilir.

2.4. OKUPASYONEL DENGE

Okupasyonel denge, kişinin günlük yaşamında iş, eğitim, aile, sosyal etkileşim ve

serbest zaman gibi farklı yaşam alanları arasında denge kurabilme yeteneğidir. İnsanlar için iş ve diğer yaşam alanları arasında denge kurmak önemlidir çünkü iş hayatındaki stres ve yoğunluk, diğer yaşam alanlarına zaman ayırmayı ve kişisel gereksinimleri karşılamayı zorlaştırabilir (Okolie vd., 2017). Bu nedenle, kişinin iş, aile, sosyal etkileşim, dinlenme ve eğlence gibi alanlar arasında dengeli bir şekilde zamanını ve enerjisini yönetmesi gerekmektedir. Okupasyonel dengeyi sağlamak için, kişinin zaman yönetimi becerilerini geliştirmesi, önceliklerini belirlemesi, iş ve kişisel yaşam arasında sınırlar koyması ve kendine bakımı ihmal etmemesi önemlidir (Cho ve Cha, 1998; Rafiq vd., 2022).

Dünya Ergoterapistler Federasyonu (WFOT) ve Amerikan Ergoterapi Derneği (AOTA) tarafından okupasyonların tanımları verilmektedir. WFOT'a göre, okupasyonlar bireylerin hayatlarına anlam ve amaç katmak için yaptıkları günlük aktiviteleri ifade eder. Bu aktiviteler, aileleri ve diğerleriyle zaman geçirmek için yapılan faaliyetleri içerir. Ayrıca, insanların yapması gereken, yapmak istediği ve yapması beklenen aktiviteler de okupasyonlar kapsamına girer (Fitzpatrick vd., 2001; Yılmaz ve Ertekin, 2024). AOTA'ya göre ise, okupasyonlar geniş bir yelpazede yaşam aktivitelerini kapsar. Bu aktiviteler, günlük yaşam aktiviteleri, yardımcı günlük yaşam aktiviteleri, dinlenme ve uyku, eğitim, çalışma, oyun, eğlence ve sosyal katılım gibi birçok alana yayılır. Bu tanım, bireylerin, grupların ve toplumların günlük yaşamlarında yer aldıkları çeşitli aktiviteleri kapsar. Her iki tanım da okupasyonların önemini vurgular ve insanların yaşamlarında yer aldıkları çeşitli aktivitelerin sağlık ve refahları üzerindeki etkilerini anlamak için önemli bir çerçeve sunar (Lazar vd., 2010).

Okupasyonlar bireyin deneyimleri aracılığıyla gerçekleştirmeyi tercih ettiği ve ihtiyaç duyduğu kişisel aktiviteleri ifade eder. Bu aktiviteler, bireyin zamanını ve dikkatini vererek yaptığı anlamlı ve amaçlı faaliyetlerdir. Bir kişi kendi tercihiyle değerli bulduğu amaçlı aktiviteleri gerçekleştirdiğinde, bu aktiviteler o kişinin okupasyonlarını oluşturur (Håkansson ve Ahlborg, 2018). Okupasyonlar, bireylerin istedikleri, ihtiyaç duydukları veya yapmaları gereken her şeyi kapsar. Ergoterapinin temeli olan roller, alışkanlıklar, rutinler, sosyokültürel ve çevresel faktörlerle şekillenen aktiviteler, okupasyonun tamamlanması ve gerçekleştirilmesi için gereklidir. Bu tanım, bireylerin yaşamlarındaki aktivitelerin değerini ve anlamını vurgular. Bireylerin kendi tercihleri ve ihtiyaçları doğrultusunda gerçekleştirdikleri aktiviteler, onların yaşam kalitesini ve refahını önemli ölçüde etkiler. Okupasyonların değeri, bireyin kendini ifade etmesi, tatmin duygusu yaşaması ve yaşamını anlamlı kılmasıyla

ilişkilidir (Doğan, 2021).

Okupasyonel denge, bireylerin rolleriyle okupasyonların uyumlu bir şekilde bütünleşmesini ifade eder. Bu denge, kişinin yaşamındaki farklı rolleri (örneğin, çalışan, ebeveyn, arkadaş, hobiler gibi) ile bu rolleri desteklemek ve sürdürmek için yaptığı çeşitli aktiviteler arasında bir denge kurmasını içerir. Okupasyonel denge, bireyin iyilik, mutluluk, motivasyon, yaşam kalitesi ve sağlık için temel oluşturur. Ayrıca, farklı aktivitelere katılarak çeşitli deneyimler kazanmalarını sağlar (Mano Raj, 2017). Örneğin, bir kişi hem iş hayatında aktif olmalı hem de aile yaşamında zaman geçirmeli, hobilerine vakit ayırmalı ve sosyal ilişkilerini sürdürmelidir. Bu şekilde, kişi hem iş hayatında başarılı olabilir hem de kişisel hayatında mutlu ve dengeli bir yaşam sürdürebilir. Okupasyonel dengeyi korumak, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekler ve yaşam kalitesini artırır. Bu nedenle, bireylerin hayatlarında çeşitli rolleri ve aktiviteleri dengelemesi önemlidir. Bu dengeyi sağlamak, kişinin genel refahını ve yaşam tatminini artırır ve sağlıklı bir yaşam biçimini destekler (Sukmayuda ve Kustiawan, 2022).

2.4.1. Okupasyonel Perfomans

Okupasyonel performans, kişinin yaşına uygun olarak kültürel olarak tanımlanmış, kendisi için anlamlı olan okupasyonları seçme, organize etme ve bunları gerçekleştirme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Bu tanım, bireylerin yaşamlarındaki aktiviteleri seçme ve düzenleme sürecini vurgular (Aryateja vd., 2021). Okupasyonel performans, bireylerin yaşamlarındaki okupasyonların amacını belirledikleri, algılarına, amaçlarına, sorumluluklarına, isteklerine ve yaşadıkları çevrenin gereksinimlerine göre şekillenen karmaşık bir sürecin sonucudur (Mano Raj, 2017). Yani, kişinin yaşına ve kültürel kimliğine uygun olarak seçtiği aktiviteleri organize etme ve bunları etkin bir şekilde yerine getirme yeteneği olarak değerlendirilir. Bu tanım, bireylerin aktiviteleri seçme ve organize etme sürecindeki özgürlüklerini ve yeteneklerini vurgular. Kişinin yaşamındaki okupasyonları belirlerken kendi amaçlarına ve değerlerine uygun seçimler yapması, kişisel tatmin ve yaşam kalitesini artırır. Bu nedenle, ergoterapi ve benzeri müdahalelerde okupasyonel performansın desteklenmesi ve geliştirilmesi önemlidir (Kassberg vd., 2021).

Okupasyonel performans, kişi, çevre ve okupasyon arasındaki ilişkinin ömür boyunca değiştiği ve herhangi bir kişi için farklı dönemlerde farklı şekillerde olabileceği bir kavramdır. Bu, bireylerin yaşamları boyunca farklı zamanlarda farklı okupasyonel performans seviyelerine sahip olabileceği anlamına gelir. Bu kavramın zamansal yönleri, bireylerin

okupasyonel rutinlerini kapsayan bir gün, hafta veya daha uzun zaman dilimleri ve ritimlerle tanımlanır (Park vd., 2021). Bu, bireylerin günlük, haftalık veya aylık olarak belirli aktiviteleri organize etme ve gerçekleştirme şekillerini ifade eder. Örneğin, bir bireyin okul çağında okul dersleri, oyun ve sosyal etkinlikler okupasyonel performansının ana unsurları olabilirken, yetişkinlik döneminde iş, aile yaşamı ve hobiler bu performansı şekillendirir. Yaşlanma sürecinde ise, emeklilik, bakım ve sosyal etkinliklerin ön plana çıkmasıyla okupasyonel performans yeniden şekillenebilir. Bu açıdan bakıldığında, okupasyonel performansın zamansal yönleri, bireylerin yaşam dönemlerine ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebileceğini ve gelişebileceğini vurgular. Bu da ergoterapistlerin bireylerin yaşam süreçlerini anlama ve destekleme sürecinde önemli bir rol oynar (Pekçetin ve Günal, 2021).

Okupasyonel denge, bireyin yaşamındaki çeşitli okupasyonların birbirini nasıl etkilediğine, bu okupasyonların bireyin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığına ve çeşitli okupasyonlarda zaman kullanımına odaklanır. Bu kavram, bireyin yaşamında dengeyi koruyarak sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmesine yardımcı olur. Örneğin, bir bireyin iş hayatı, aile yaşamı, hobileri ve kişisel bakımı gibi farklı okupasyonları vardır. Bu okupasyonlar arasında sağlıklı bir denge kurmak önemlidir (Wagman vd., 2012). İş hayatındaki aşırı stres veya aile yaşamındaki ihmal, bireyin genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, bireyin farklı okupasyonları arasında dengeli bir şekilde zaman ayırması ve bu okupasyonların ihtiyaçlarını karşılaması gerekmektedir. Okupasyonel dengeyi teşvik etmek, bireyin öznel sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştirmenin bir yoludur. Dengeli bir yaşam tarzı sürdürmek, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekler, stresi azaltır ve genel refahını artırır (Alan Öztürk, 2021). Bu nedenle, ergoterapistler ve benzeri sağlık profesyonelleri, bireylere okupasyonel dengeyi sağlama konusunda rehberlik eder ve destek sağlarlar.

Okupasyonel denge, üç bakış açısıyla ilgili olarak tatmin edici durumları vurgular. Bunlar iş ve üretkenlik, kendine bakım ve serbest zman şeklindedir. İş veya üretkenlikle ilgili okupasyonlar, bireyin iş yaşamı veya mesleki faaliyetlerini kapsar. Bu alan, bireyin iş yerinde veya kariyerinde tatmin edici bir denge sağlamasını içerir. Bu, bireyin iş hayatında başarılı olmasını ve kişisel hedeflerine ulaşmasını sağlar. Kendine bakım okupasyonları, bireyin kişisel bakımını ve sağlığını korumasını içerir (Lin ve Fisher, 2020). Bu, yeme-içme, 3uyku, kişisel hijyen ve egzersiz gibi günlük yaşam aktivitelerini kapsar. Kendine bakım, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını koruması için önemlidir. Serbest zaman okupasyonları, bireyin serbest zamanlarını değerlendirmesini ve dinlenmesini sağlar. Bu, hobiler, sosyal etkinlikler,

eğlence ve dinlenme gibi aktiviteleri içerir. Serbest zamanın doğru kullanımı, bireyin stresi azaltmasına, zevk almasına ve sosyal ilişkilerini güçlendirmesine yardımcı olur. Okupasyonel denge, bu farklı okupasyon alanları arasında uyum sağlamayı ve tatmin edici bir dengeyi korumayı vurgular (Joubert, 2020). Bireyin yaşamında bu üç alan arasında denge sağlaması, genel yaşam kalitesini artırır ve sağlıklı bir yaşam tarzını destekler. Bu nedenle, bireylerin iş/üretkenlik, kendine bakım ve serbest zaman okupasyonları arasında uyumlu bir denge kurması önemlidir.

2.4.2. İş – Yaşam Dengesi

İş-yaşam dengesi, bir bireyin iş ve aile rollerinin yanı sıra diğer iş dışı sorumluluklarını ve faaliyetlerini yerine getirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, bireyin iş ve aile yaşamı arasında denge sağlamasını ve bu dengeyi diğer yaşam alanlarındaki rollerle de birleştirmesini içerir. İş-yaşam dengesi, sadece iş ve aile işlevleri arasındaki dengeyi değil, aynı zamanda yaşamın diğer alanlarındaki rolleri de kapsar (Brown vd., 2019). Bu, bireyin iş hayatı, aile yaşamı, kişisel gelişim, hobiler, sağlık ve sosyal ilişkiler gibi farklı alanlardaki rollerini dengelemesini içerir. İş-yaşam dengesi, minimum rol çatışmasıyla birlikte iş ve ev yaşamında memnuniyet ve iyi işleyişin sağlanması olarak da tanımlanır. Bu, bireyin iş yaşamı ve aile yaşamı arasında uyumlu bir denge kurmasını ve her iki alanda da tatmin edici bir yaşam sürdürmesini ifade eder. Bu kavramın önemi, bireyin hem iş hayatında başarılı olmasını hem de aile yaşamında mutlu ve sağlıklı bir ilişki sürdürmesini sağlamaktır. İş-yaşam dengesi sağlanamadığında, bireyde stres, yorgunluk ve mutsuzluk gibi olumsuz etkiler görülebilir (Alan Öztürk, 2021). Bu nedenle, bireylerin okupasyonel dengesini korumak için çaba göstermeleri önemlidir.

Çalışanların okupasyonel dengesinin belirleyicileri; kişinin kendisi, ailesi, işi ve sosyal çevresidir. Literatürde, çalışanların okupasyonel dengesi ayrıca, yaşamın üç temel alanı olan iş, aile ve özel yaşamdaki taleplerinin tatmin edici bir şekilde karşılanması olarak da tanımlanır. Bu denge için çalışma saatleri, iş yoğunluğu ve işte harcanan çalışma saatlerinin dengeli olması gerekir (Pekçetin ve Günal, 2021). İlave çalışma saatleri, ev saatinden çıkarılırken; yüksek iş yoğunluğu veya iş baskısı; yorgunluk ve kaygıya neden olur ve ev-aile yaşamının kalitesini olumsuz etkiler. Bu nedenle, okupasyonel dengesini etkileyen faktörlerin dengeli bir şekilde yönetilmesi önemlidir. Örneğin, esnek çalışma saatleri veya uzaktan çalışma gibi politikalar, çalışanların iş ve özel yaşamları arasında daha iyi bir denge sağlamalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, işverenlerin ve yöneticilerin çalışanların ihtiyaçlarını

ve taleplerini anlayarak uygun destek ve kaynakları sağlamaları, okupasyonel dengesini destekleyen bir iş ortamı oluşturulmasına yardımcı olabilir. (Kassberg vd., 2021)

Okupasyonlar kişilere göre farklılık gösterebilir ve karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, bir okupasyonun sınıflandırılması kişinin bakış açısına, ihtiyaçlarına, ilgi alanlarına ve okupasyonun içeriğine bağlı olarak değişebilir. Örneğin, çamaşır yıkamak bir kişi için yardımcı günlük yaşam aktivitesi iken, başka bir kişi için iş ve üretici bir aktivite olarak algılanabilir (Sukmayuda ve Kustiawan, 2022). Bu farklı algılar, bireylerin kişisel deneyimlerine, kültürel arka planlarına, yeteneklerine ve tercihlerine bağlı olarak ortaya çıkar. Örneğin, bir kişi için bahçe işleri stresi azaltan bir hobiyken, başka bir kişi için ağır bir iş olarak algılanabilir. Okupasyonlar ayrıca bir bağlamda gerçekleştiği için kişisel faktörler ve performans paternleri tarafından da etkilenebilirler. Bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığı, yetenekleri, motivasyonu ve çevresel koşullar, bir okupasyonu nasıl gerçekleştirdiğini etkiler (Mano Raj, 2017). Bu nedenle, ergoterapistler ve diğer sağlık profesyonelleri bireylerin kişisel özelliklerini ve ihtiyaçlarını dikkate alarak uygun müdahaleler sağlamak için çalışırlar. Her bireyin benzersiz olduğu ve farklı okupasyonları farklı şekillerde algıladığı göz önünde bulundurularak, bireyselleştirilmiş bir yaklaşım benimsenmelidir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada betimsel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada çalışan bireylerde rekreasyonel aktivite, sağlıklı yaşam davranışları ve iş yaşam kalitesinin okupasyonel dengeyle ilişkisinin incelenmesi bakımından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışma İstanbul Atlas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (Ek 3.) 26.10.2022 tarihinde 21200 karar numarası ile onay alındıktan sonra çalışmaya başlanmıştır.

Örneklem büyüklüğü hesabı için *G*Power 3.1.9.4* paket programı kullanılmıştır. Çalışmada, çalışan bireylerde rekreasyonel aktivite, sağlıklı yaşam davranışı, iş yaşam kalitesi ve okupasyonel denge arasındaki ilişkinin incelenmesinin test edilmesi için *Regresyon Testi* çözümlenmesi kullanılarak örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır. Örneklem için refereans kaynaklardan etki büyüklüğü bulunması gerekmektedir. Bu kapsamda, Bahadır ve Torpil (2021)'in KOVİD-19 pandemisinde ergoterapi öğrencilerinin problem çözme becerilerini inceleyen çalışması incelenmiştir. Okupasyonel denge ve probleme olumlu yönelim arasındaki ilişki katsayısı 0,274 bulunmuştur. Bu korelasyon katsayısından Cohen f standardize edilmiş etki büyüklüğü değeri 0.08 bulunmuştur. Bu çalışmada anlamlı sonuçların elde edilebilmesi için; küçük bir etki büyüklüğü olan 0.081 (Cohen f2 = 0.226), yanılma olasılığının 0.05 ve çalışmanın gücünün %99,9 olarak kabul edildiğinde en az 363 bireyin çalışmaya dahil edilmesi gerektiği görülmüştür. Bu kapsamda araştırmada çalışan bireylerde rekreasyonel aktivite, sağlıklı yaşam davranışları, iş yaşam kalitesi ve okupasyonel denge arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış bu nedenle çalışan sağlıklı bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın evrenini 2024 yılı Ocak-Şubat aylarında Türkiye genelinde ve çeşitli mesleklerde çalışmakta olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 424 katılımcı oluşturmaktadır.

Dahil Edilme Kriteri:

- En az altı aydır bir yerde çalışıyor olmak
- 18 yaşından büyük olmak

Dışlanma Kriteri:

- Nörolojik tanılı hastalıpa sahip olmak
- Psikiyatrik tanılı hastalığa sahip olmak
- Alkol & madde bağımlılığı olmak

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşanılan şehir, mesleki kıdem, günlük çalışma süresi, haftada kaç gün çalıştığıboş zamanlarını değerlendirmede güçlük yaşama durumları hakkında bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca katılımcılardan Boş Zaman Tutum Ölçeği, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II, Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Okupasyonel Denge Ölçeği kullanılarak veriler elde edilmiştir. Katılımcıların boş zamanlara ilişkin tutumlarının belirlenmesi amacıyla "Boş Zaman Tutum Ölçeği", sağlıklı yaşama ilişkin tutumlarının ortaya çıkarılması amacıyla "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II", çalışan bireylerin yaşam kalitesinin ortaya çıkarılması amacıyla "Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği" ve çalışanların okupasyonel denge belirlenmesi amacıyla "Okupasyonel Denge Ölçeği" kullanılmıştır.

Boş Zaman Tutum Ölçeği: Boş zaman tutum ölçeği bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ölçmek için kullanılan bir araçtır. Bu ölçek, boş zaman aktivitelerine katılım düzeyini, boş zaman etkinliklerine yönelik tutumları ve tercihleri değerlendirerek kişilerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdikleri hakkıda bilgi sağlar. Ayrıca boş zamanı etkileyen faktörleri anlamak ve boş zamanı daha verimli ve tatmin edici hale getirmek için plalar yapmak amacıyla kullanılır. Ölçek Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilmiş olup, 36 madde ve 3 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin alt boyutları bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak belirlenmiştir. Ölçek kesinlikle katılmıyorum (1) ve tamamen katılıyorum (5) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 36 ve en yüksek puan ise 180 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alına puanların yüksek olması boş zaman tutumlarının da daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Akgül

(2011) tarafından 218 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçeğin faktör analizi sonucunda yine 3 faktörlü yapı ile varyansın %54'ünü açıkladığı, güvenirlik bakımından ölçeğin geneline ilişkin cronbach alpha değerinin ,97 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Duyuşsal boyutunun (13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 maddeler) cronbach alpha değerinin ,92 olduğu, bilişsel boyutunun (1 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 maddeler) cronbach alpha değerinin ,81 olduğu, davranışsal boyutunun (25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36 maddeler) cronbach alpha değerinin ,91 olduğu belirlenmiştir. Ragheb ve Beard tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Akgül ve Gürbüz (2011) tarafından yapılan Boş Zaman Tutum Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik düzeyde oldığu belirtmiştir (Akgül ve Gürbüz,2011).

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II: Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II, bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendirmek için kullanılan bi ölçektir. Bu ölçek, bireylerin sağlık alışkanlıklarını anlamak ve gerektiğinde müdahale etmek için kullanılan bir değerlendirme aracıdır. Walker (1987) tarafından geliştirilen sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin ilk versiyonunu 6 alt boyuttan ve 48 maddeden meydana gelmiştir. 1996 yılında Walker tarafından revize edilerek sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II olarak 6 faktör ve 52 maddeden meyana gelmiştir. Ölçeğin geneli için cronbach alpha güvenirlik katsayısı ,94 olup, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimi alt boutları için bu değerleri ,79-,87 aralığında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutları ve bu alt boyutlarla ilgli olarak maddeler şu şekildedir; *Sağlık Sorumluluğu (3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51), Fiziksel Aktivite (4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46), Beslenme (2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50), Manevi Gelişim (6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 52), Kişilerarası İlişkiler (1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49) ve Stres Yönetimi (5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47).* Test-tekrar test yöntemiyle ölçeğin güvenilirliği belirlenmiştir ve 89 olarak bulunmuştur. Ölçek, hiçbir zaman (1) ile düzenli olarak (4) arasında derecelendirilerek puanlanmıştır. Toplam puan aralığı 52 ile 208 arasındadır. Bu ölçekte yüksek skorlar, genel olarak kişinin sağlıklı yaşam biçiminin benimsemiş olduğunu ve bu sürecin günlük rutinlerinin bir parçası haline geldiğini gösterir. Revize edilmiş ölçeğin sağlığı geliştirme davranışlarının belirlenmesinde ve bu amaçla planlanan programların etkinliğinin değerlendirilmesinde kullanılabileceğibelirtilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 52 ve en yüksek puan ise 208 olarak belirlenmiştir. Ölçek puanının artması sağlıklı yaşam biçimi düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Türkçe'ye uyarlaması Bahar ve diğerleri (2008) tarafından yapılan Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik düzeyinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle, ölçeğin Türk toplumunun

sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını değerlendirmede kullanılması önerilmektedir (Bahar vd., 2008).

Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği: Çalışan Bireylerde Yaşam Kalitesi Ölçeği, çalışanların işyerindeki yaşam kalitesini değerlendirmek için kullanılan bir araçtır. Bu ölçek, çalışanların iş ortamlarındaki deneyimlerini, iş tatmini düzeylerini, iş dengesini, iş stresini ve iş-aile dengesini değerlendirmek amacıyla kullanılır. Bu değerlendirme, işyerindeki iyileştirme gereksinimlerini belirlemek ve çalışanların genel iş memnuniyetini artırmak için kullanılabilir. Bu ölçek aynı zamanda işverenlerin ve yöneticilerin çalışanlarının ihtiyaçlarını ve memnuniyet seviyelerini anlamalarına ve işyeri politikalarını buna göre şekillendirmelerine yardımcı olabilir. Bahar vd., (2008) tarafından geliştirilen Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği (Professional Quality of Life Scale), mesleki tatmin, tükenmişlik ve empati yorgunluğu olmak üzere üç alt ölçekten oluşan bir özdeğerlendirme aracıdır. Ölçek toplamda otuz maddeden oluşur ve her bir alt ölçeği ölçmek için belirlenmiş maddelerden oluşur. Mesleki tatmin, çalışanın kendi mesleği veya işiyle ilgili bir alanda yardıma ihtiyacı olan bir başka kişiye yardım etmesi sonucunda duyduğu tatmin ve memnuniyet duygusunu ifade eder. Tükenmişlik, umutsuzluk ve iş yaşamında karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada yaşanan güçlüklere işaret eder. Empati yorgunluğu, stresli olaylarla karşılaşmanın ardından ortaya çıkan belirtileri ölçer. Ölçek 30 madde ve 3 alt boyuttan meydana gelmektedir. **Mesleki Tatmin (Compassion Satisfaction)** boyutunda 3, 6, 12, 16, 18, 20, 22, 24, 27, 30. maddeler vardır ve ölçeğin bu boyuta ilişkin Alpha güvenilirlik değeri ,87'dir. **Tükenmişlik (Burnout)** boyutunda 1, 4, 8, 10, 15, 17, 19, 21, 26, 29. maddeler vardır ve ölçeğin Alpha güvenilirlik değeri ,72'dir. Ölçeğin **Empati Yorgunluğu (Compassion Fatigue)** boyutunda 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 23, 25, 28. maddeler vardır ve ölçeğin Alpha güvenilirlik değeri ,80'dir. Puanlama sürecinde, bazı maddeler (1, 4, 15, 17, 29. maddeler) ters çevrilerek hesaplanır. Ölçek, "Hiçbir zaman" (0) ile "Çok sık" (5) arasında değişen altı basamaklı bir çizelge üzerinden değerlendirilir. Mesleki tatmin boyutunda yüksek skor, işinden memnun olan ve olumlu bir iş deneyimi yaşayan bir kişiyi ifade eder. Tükenmişlik ve empati yorgunluğu boyutunda yüksek skor ise olumsuz mesleki deneyimlerin ve işin psikolojik yüklerinin arttığını gösterir. Bu ölçek, çalışanların mesleki tatmin, tükenmişlik ve empati yorgunluğunu değerlendirmek için kullanılabilir ve çalışanların yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini anlamak için bir araç olarak hizmet eder (Yeşil vd., 2010).

Okupasyonel Denge Ölçeği: Okupasyonel Denge Ölçeği, bireylerin iş-hayat dengesini değerlendirmek için kullanılan bir araçtır. Bu ölçek, kişilerin iş ve aile yaşamları arasındaki dengeyi, iş stresi ile kişisel yaşam arasındaki uyumu, iş gereksinimleri ile kişisel ihtiyaçlar arasındaki dengeleri ölçmeyi amaçlar. Okupasyonel denge (Occupational balance-OB), ergoterapide önemli bir kavramdır ve sağlık ve esenliğin temel bir bileşeni olarak kabul edilir. OBQ11-T toplam puanı için Cronbach alfa değeri 0,785 olup kabul edilebilir iç tutarlılığa işaret etmektedir. Bu çalışma, OBQ11-T'nin sağlıklı bireylerin kendi OB'lerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlaması hiç katılmıyorum (0) ve tamamen katılıyorum (4) aralığında puanlanmakta olup, 11 maddeden meydana gelen ölçekten alınabilecek en yüksek puan 33 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması katılımcıların okupasyonal denge düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Günal vd., 2020). Håkansson, C., Wagman, P. ve Hagell, P. (2020) tarafından revize edilen ve Türkçe'ye uyarlaması Günal vd. (2020) tarafından yapılan Okupasyonel Denge Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik düzeyde olduğu belirtilmiştir (Günal vd., 2020).

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma verileri yüzyüze görüşme/ online form aracıllığı ile toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS24 veri anliz programına aktarılmış, veriler ölçeklerin tanımalamalarına ve alt boyutlara göre puanlara ayrılmıştır. Katılımcıların Boş zaman tutum ölçeği, çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği ve okupasyonel denge ölçeğinden aldıkları puanların normallik dağılımları incelenmiş ve verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ve +1 aralığında olduğu görülmüştür (Tablo 3.1). Buna göre ölçeklerden ve ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puanlarda uç değerlerin bulunmadığı ve verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Dolayısıyla verilerin analizinde parametrik istatistiksel tekniklerden bağımsız örneklem t testi, anova testi, person korelasyon testi ve regresyon analizleri yapılmıştır. İki kategorili değişkenlerin analizinde bağımsız örneklem t testi 3 ve üzeri kategoriye sahip değişkenlerde ise ANOVA testi uygulanmıştır. Dolayısıyla verilerin analizinde nicel veri analzi yöntemleri kullanılmış, analizlerde anlamlılık düzeyi $p\leq,05$ esas alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin betimsel istatistikleri aşağıdaki tabloa verilmiştir. Tüm analizler için istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi.

Tablo 3.1: Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek Puanları		n	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Boş Zaman Tutum Ölçeği		421	145,8646	17,68368	-,208	,164
	Duyuşsal	424	49,9858	7,10441	-,757	,721
	Bilişsel	421	51,3135	6,20572	-,661	,869
	Davranışsal	424	44,0731	8,00306	-,506	,824
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği		422	80,7867	16,41105	,258	,360
	Mesleki Tatmin	422	38,9265	8,05662	-,810	,499
	Tükenmişlik	424	21,5236	6,84198	-,233	-,755
	Empati Yorgunluğu	424	20,3915	10,01760	,318	-,160
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği		424	132,5024	18,94836	,217	,436
	Sağlık Sorumluluğu	424	21,6745	4,88135	,123	-,367
	Fiziksel Aktivite	424	16,3915	4,83853	,423	,063
	Beslenme	424	21,3042	4,36831	,282	,191
	Manevi Gelişim	424	26,9410	4,28189	-,294	-,005
	Kişilerarası İlişkiler	424	26,0849	4,04202	-,103	,006
	Stres Yönetimi	424	20,1061	4,21980	,262	-,360
Okupasyonel Denge Ölçeği		424	34,7901	8,51453	-,191	-,629

4. BULGULAR

4.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE DAĞILIMLARI

Katılımcıların demografik özelliklere göre dağılımları incelenmiş ve tablo 4.1'de verilmiştir. Tabloda değişkenlere ilişkin özellikler yüzde ve frekans özelliklerine göre incelenmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımları

Değişkenler		**n**	**%**
Cinsiyet	**Kadın**	302	71,2
	Erkek	122	28,8
Yaş	**40 Yaş altı**	214	50,5
	41 Yaş ve Üzeri	210	49,5
Medeni Durum	**Bekar**	220	51,9
	Evli	204	48,1
Meslek	**Ergoterapist**	146	34,4
	Kamu Çalışanı	141	33,3
	Diğer	137	32,3
Mesleki Deneyim	**0-10 Yıl**	259	61,1
	11-20 Yıl	83	19,6
	21 Yıl ve Üzeri	82	19,3
Haftalık Çalışma Süresi (Gün)	**5 Gün ve Altı**	240	56,6
	6 Gün ve Üzeri	184	43,4
Gelir Durumu	**Düşük**	73	17,2
	Orta	345	81,4
	Yüksek	6	1,4
Boş Zamanları Değerlendirmede Güçlük Yaşama	**Hiçbir Zaman**	118	27,8
	Bazen	243	57,3
	Her zaman	63	14,9
	Toplam	424	100

Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımları incelendiğinde katılımcıların %71,2'si kadın, %28,8'i erkek olup kadınların oranı oldukça yüksektir. Katılımcıların yarısı (%50,5) 40 yaşın altında, diğer yarısı (%49,5) 41 yaş ve üzerinde olup, yaş dağılımı dengelidir. Bekar katılımcıların oranı (%51,9) evli olanlardan (%48,1) biraz daha fazladır. Katılımcıların %34,4'ü ergoterapist, %33,3'ü kamu çalışanı ve %32,3'ü diğer meslek gruplarına dahildir. Mesleki deneyim bakımından katılımcıların çoğu (%61,1) 0-10 yıl deneyime sahiptir. Haftalık çalışma süresi bakımından katılımcıların %56,6'sı haftada 5 gün ve daha az çalışırken, %43,4'ü 6 gün ve daha fazla çalışmaktadır. Gelir durumu algısı bakımından katılımcıların çoğunluğu (%81,4) orta gelir grubunda, %17,2'si düşük gelirli, %1,4'ü yüksek gelirlidir. Boş zamanları değerlendirmede güçlük yaşama bakımından katılımcıların %57,3'ü bazen bu konuda zorluk yaşamakta iken %27,8'i hiçbir zaman, %14,9'u ise her zaman zorluk yaşamaktadır.

4.2. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRMASI

Tablo 4.2: Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırması

	Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
Boş Zaman Tutum Ölçeği							
Duyuşsal	**Kadın**	302	51,2185	6,36581	5,837	422	**,000**
	Erkek	122	46,9344	7,90307			
Bilişsel	**Kadın**	302	52,4404	5,65933	6,194	419	**,000**
	Erkek	119	48,4538	6,62398			
Davranışsal	**Kadın**	302	45,0132	7,34665	3,868	422	**,000**
	Erkek	122	41,7459	9,05407			
Boş Zaman Tutum Ölçeği Toplam	**Kadın**	302	148,6722	16,99937	5,358	419	**,000**
	Erkek	119	138,7395	17,45088			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği							
Mesleki Tatmin	**Kadın**	302	39,3444	7,93164	1,694	420	,091

	Erkek	120	37,8750	8,30365			
Tükenmişlik	**Kadın**	302	21,1126	7,03437	-1,953	422	,052
	Erkek	122	22,5410	6,25247			
Empati Yorgunluğu	**Kadın**	302	20,2318	9,45838	-,516	422	,606
	Erkek	122	20,7869	11,31607			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	**Kadın**	302	80,6887	15,98346	-,194	420	,846
	Erkek	120	81,0333	17,50819			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği							
Sağlık Sorumluluğu	**Kadın**	302	22,1589	4,49081	3,251	422	**,001**
	Erkek	122	20,4754	5,57624			
Fiziksel Aktivite	**Kadın**	302	15,1026	4,77390	-1,940	422	**,003**
	Erkek	122	17,1066	4,94232			
Beslenme	**Kadın**	302	21,5894	4,33907	2,124	422	**,034**
	Erkek	122	20,5984	4,37812			
Manevi Gelişim	**Kadın**	302	27,3974	4,07908	3,498	422	**,001**
	Erkek	122	25,8115	4,57144			
Kişilerarası İlişkiler	**Kadın**	302	27,3278	3,88905	1,953	422	**,001**
	Erkek	122	25,4836	4,35650			
Stres Yönetimi	**Kadın**	302	20,4669	4,26497	2,792	422	**,005**
	Erkek	122	19,2131	3,98391			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplam	**Kadın**	302	134,0430	17,76951	2,653	422	**,008**
	Erkek	122	128,6885	21,19180			
Okupasyonel Denge Ölçeği							
Okupasyonel Denge Ölçeği Toplam	**Kadın**	302	34,8146	8,48599	,093	422	,926
	Erkek	122	34,7295	8,61964			

Tablo 4.2'de Katılımcıların boş zaman tutum, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, çalışanlar için yaşam kalitesi ve okupasyonel denge düzeyleri cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir.

Cinsiyetler arası fark incelendiğinde, boş zaman tutum ölçeği puanlarında bilişsel ve duyuşsal boyutlar ile ölçeğin toplam puanlarında kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur ($p\leq,05$). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları açısından, sağlık sorumluluğu, beslenme, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi alt boyutları ve ölçeğin toplam puanlarında da kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p\leq,05$). Buna göre, kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer parametreler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.3. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN YAŞA GÖRE KARŞILAŞTIRMASI

Tablo 4.3. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Yaşa Göre Karşılaştırması

	Yaş	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
Boş Zaman Tutum Ölçeği							
Duyuşsal	**40 Yaş altı**	214	50,2056	5,50158	,643	422	,521
	41 Yaş ve Üzeri	210	49,7619	8,43838			
Bilişsel	**40 Yaş altı**	214	51,1869	5,90000	-,425	419	,671
	41 Yaş ve Üzeri	207	51,4444	6,51850			
Davranışsal	**40 Yaş altı**	214	44,2570	8,06338	,477	422	,633
	41 Yaş ve Üzeri	210	43,8857	7,95600			
Boş Zaman Tutum Ölçeği Toplam	**40 Yaş altı**	214	145,6495	16,27763	-,253	419	,800
	41 Yaş ve Üzeri	207	146,0870	19,06586			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği							
Mesleki Tatmin	**40 Yaş altı**	213	39,5681	7,87888	1,655	420	,099
	41 Yaş ve Üzeri	209	38,2727	8,20104			

Tükenmişlik	**40 Yaş altı**	214	21,2897	6,94852	-,710	422	,478
	41 Yaş ve Üzeri	210	21,7619	6,73990			
Empati Yorgunluğu	**40 Yaş altı**	214	20,6495	9,86784	,535	422	,593
	41 Yaş ve Üzeri	210	20,1286	10,18478			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	**40 Yaş altı**	213	81,4789	16,21104	,874	420	,382
	41 Yaş ve Üzeri	209	80,0813	16,62158			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği							
Sağlık Sorumluluğu	**40 Yaş altı**	214	22,1449	4,56899	2,010	422	,065
	41 Yaş ve Üzeri	210	21,4952	5,14712			
Fiziksel Aktivite	**40 Yaş altı**	214	16,1121	5,12717	-1,201	422	,231
	41 Yaş ve Üzeri	210	16,6762	4,52001			
Beslenme	**40 Yaş altı**	214	21,1028	4,46149	3,862	422	,068
	41 Yaş ve Üzeri	210	20,4905	4,12512			
Manevi Gelişim	**40 Yaş altı**	214	26,9206	4,54485	-,099	422	,921
	41 Yaş ve Üzeri	210	26,9619	4,00699			
Kişilerarası İlişkiler	**40 Yaş altı**	214	26,3084	4,21691	1,150	422	,251
	41 Yaş ve Üzeri	210	25,8571	3,85237			
Stres Yönetimi	**40 Yaş altı**	214	20,1121	4,20558	,030	422	,976
	41 Yaş ve Üzeri	210	20,1000	4,24428			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplam	**40 Yaş altı**	214	133,7009	19,69686	1,316	422	,189
	41 Yaş ve Üzeri	210	131,2810	18,11928			
Okupasyonel Denge Ölçeği							
Okupasyonel Denge Ölçeği Toplam	**40 Yaş altı**	214	35,3084	8,11353	1,266	422	,206
	41 Yaş ve Üzeri	210	34,2619	8,89293			

Tablo 4.3'te katılımcıların boş zaman tutum, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, çalışanlar için yaşam kalitesi düzeyleri ve okupasyonel denge yaş değişkenine göre bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda boş zaman tutumları bakımından katılımcıların yaş grupları arasında anlamlı farklılık meydana gelmediği belirlenmiştir (p>,05).

4.4. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN MEDENİ DURUMA GÖRE KARŞILAŞTIRMASI

Tablo 4.4. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Karşılaştırması

	Medeni Durum	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
Boş Zaman Tutum Ölçeği							
Duyuşsal	**Bekar**	220	50,8182	7,15858	2,521	422	**,012**
	Evli	204	49,0882	6,95177			
Bilişsel	**Bekar**	220	51,8000	6,66799	1,686	419	,092
	Evli	201	50,7811	5,62511			
Davranışsal	**Bekar**	220	44,9682	7,22274	2,405	422	**,017**
	Evli	204	43,1078	8,68202			
Boş Zaman Tutum Ölçeği Toplam	**Bekar**	220	147,5864	18,73772	2,098	419	**,036**
	Evli	201	143,9801	16,29140			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği							
Sağlık Sorumluluğu	**Bekar**	220	21,0500	5,16329	-2,757	422	**,006**
	Evli	204	22,3480	4,47340			
Fiziksel Aktivite	**Bekar**	220	16,6955	5,05070	1,345	422	,179
	Evli	204	16,0637	4,58858			
Beslenme	**Bekar**	220	20,4136	4,63428	-4,456	422	**,000**
	Evli	204	22,2647	3,84791			

Manevi Gelişim	**Bekar**	220	26,8455	4,51115	-,477	422	,634
	Evli	204	27,0441	4,02859			
Kişilerarası İlişkiler	**Bekar**	220	25,9045	4,09867	-,954	422	,341
	Evli	204	26,2794	3,98091			
Stres Yönetimi	**Bekar**	220	20,0955	4,41614	-,054	422	,957
	Evli	204	20,1176	4,00811			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplam	**Bekar**	220	131,0045	20,48777	-1,694	422	,091
	Evli	204	134,1176	17,03708			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği							
Mesleki Tatmin	**Bekar**	219	39,3653	7,98990	1,162	420	,246
	Evli	203	38,4532	8,12108			
Tükenmişlik	**Bekar**	220	22,4727	6,84427	2,994	422	**,003**
	Evli	204	20,5000	6,70674			
Empati Yorgunluğu	**Bekar**	220	20,3773	9,50167	-,030	422	,976
	Evli	204	20,4069	10,56932			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	**Bekar**	219	82,1918	15,49814	1,832	420	,068
	Evli	203	79,2709	17,25236			
Okupasyonel Denge Ölçeği							
Okupasyonel Denge Ölçeği Toplam	**Bekar**	220	34,5318	8,99487	-,456	270	,649
	Evli	204	35,0686	7,97689			

Tablo 4.4'.te katılımcıların boş zaman tutum, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, çalışanlar için yaşam kalitesi ve okupasyonel denge düzeyleri medeni durum değişkenine göre bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir.

Katılımcıların boş zaman tutumlarında medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, bekarların boş zaman tutumlarının evlilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<,05$). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları açısından, sağlık sorumluluğu ve beslenme puanlarında evlilerin daha yüksek puanlara sahip olduğu ve bunun anlamlı bir fark

ortaya koyduğu görülmüştür (p<,05), diğer alt boyutlar ve ölçeğin toplam puanlarında fark bulunmamıştır (p>,05). Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği puanlarında medeni duruma göre anlamlı fark bulunmuş (p<,05), bekarların tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir, ancak mesleki tatmin, empati yorgunluğu ve ölçeğin toplam puanlarında fark bulunmamıştır (p>,05). Okupasyonel denge düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>,05).

4.5. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN MESLEKİ KIDEME GÖRE KARŞILAŞTIRMASI

Tablo 4.5. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Mesleki Kıdeme Göre Karşılaştırması

	Mesleki Kıdem	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Boş Zaman Tutum Ölçeği							
Duyuşsal	**0-10 Yıl**	259	50,9846	6,51889	2	7,178	**,000** 1>2 1>3
	11-20 Yıl	83	47,9277	8,71610			
	21 Yıl ve Üzeri	82	48,9146	6,52857			
Bilişsel	**0-10 Yıl**	259	52,3977	5,96048	2	10,768	**,000** 1>2 1>3
	11-20 Yıl	80	49,6750	6,60221			
	21 Yıl ve Üzeri	82	49,4878	5,85049			
Davranışsal	**0-10 Yıl**	259	45,1081	7,17526	2	5,691	**,004** 1>2 1>3
	11-20 Yıl	83	42,4819	10,21639			
	21 Yıl ve Üzeri	82	42,4146	7,48488			
Boş Zaman Tutum Ölçeği Toplam	**0-10 Yıl**	259	148,4903	16,99096	2	7,860	**,000** 1>2 1>3
	11-20 Yıl	80	142,5375	17,20755			
	21 Yıl ve Üzeri	82	140,8171	18,82481			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplam							
Sağlık	**0-10 Yıl**	259	21,7568	4,91228	2	,312	,732

Sorumluluğu	**11-20 Yıl**	83	21,7952	4,78504			
	21 Yıl ve Üzeri	82	21,2927	4,92032			
Fiziksel Aktivite	**0-10 Yıl**	259	16,6255	4,95588	2	,803	,449
	11-20 Yıl	83	15,9398	4,55682			
	21 Yıl ve Üzeri	82	16,1098	4,74798			
Beslenme	**0-10 Yıl**	259	20,9691	4,54169	2	5,563	**,004** 2>1 2>3
	11-20 Yıl	83	22,7229	4,32890			
	21 Yıl ve Üzeri	82	20,9268	3,52340			
Manevi Gelişim	**0-10 Yıl**	259	27,6139	4,24328	2	8,837	**,000** 1>2 1>3
	11-20 Yıl	83	25,6265	4,43300			
	21 Yıl ve Üzeri	82	26,1463	3,82688			
Kişilerarası İlişkiler	**0-10 Yıl**	259	26,3707	4,16353	2	2,400	,092
	11-20 Yıl	83	26,0120	3,67089			
	21 Yıl ve Üzeri	82	25,2561	3,93720			
Stres Yönetimi	**0-10 Yıl**	259	20,9498	4,37769	2	14,410	**,000** 1>2 1>3
	11-20 Yıl	83	19,0120	3,21010			
	21 Yıl ve Üzeri	82	18,5488	3,94453			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplam	**0-10 Yıl**	259	134,2857	19,66688	2	3,447	**,001** 1>3
	11-20 Yıl	83	131,1084	16,01829			
	21 Yıl ve Üzeri	82	128,2805	18,78946			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği							
Mesleki Tatmin	**0-10 Yıl**	258	39,7248	7,31063	2	3,298	**,038** 1>2 1>3
	11-20 Yıl	83	37,7229	8,61693			
	21 Yıl ve Üzeri	81	37,6173	9,40687			
Tükenmişlik	**0-10 Yıl**	259	21,3784	7,19090	2	2,338	,098
	11-20 Yıl	83	22,8554	6,69571			

	21 Yıl ve Üzeri	82	20,6341	5,62953			
Empati Yorgunluğu	**0-10 Yıl**	259	19,6795	9,50243	2	5,754	**,003** 2>1 2>3
	11-20 Yıl	83	23,6867	10,63121			
	21 Yıl ve Üzeri	82	19,3049	10,39669			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	**0-10 Yıl**	258	80,7558	15,08492	2	3,718	**,025** 2>3
	11-20 Yıl	83	84,2651	17,81277			
	21 Yıl ve Üzeri	81	77,3210	18,33973			
Okupasyonel Denge Ölçeği							
Okupasyonel Denge Ölçeği Toplam	**0-10 Yıl**	259	34,8494	8,79154	2	,088	,915
	11-20 Yıl	83	34,4458	8,89951			
	21 Yıl ve Üzeri	82	34,9512	7,21607			

(0-10 yıl;1, 11-20 yıl;2, 21 yıl ve üzeri;3)

Tablo 4.5.'te katılımcıların boş zaman tutum, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, çalışanlar için yaşam kalitesi ve okupasyonel denge düzeyleri mesleki kıdem değişkenine göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlarda anlamlı farklılıklar meydana geldiği belirlenmiştir. Farklılığın kaynağının belirlenmesine yönelik, posthoc analiz yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda mesleki kıdem süresi arttıkça çalışanların boş zaman tutumlarının düştüğü ve anlamlı fark ortaya koyduğugörülmüştür. 0-10 yıl kıdeme sahip çalışanlar, Duyuşsal, Bilişsel ve Davranışsal alt boyutlarda diğer kıdem oranlarına göre anlamlı farka sahiptir. Sağlıklı yaşam davranışlarında, beslenme alt boyutunda 11-20 yıl kıdeme sahip olanlar öne çıkarken, manevi gelişim ve stres yönetimi alt boyutlarında 0-10 yıl kıdeme sahip çalışanlar anlamlı derecede iyi durumdadır. Mesleki tatmin açısından, 0-10 yıl kıdeme sahip olanlar daha yüksek tatmin yaşarken, 11-20 yıl kıdeme sahip olanlar empati yorgunluğu açısından daha yüksek puanlar almıştır. Okupasyonel denge açısından kıdem grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.6. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN MESLEĞE GÖRE KARŞILAŞTIRMASI

Tablo 4.6. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Mesleğe Göre Karşılaştırması

	Meslek	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Boş Zaman Tutum Ölçeği							
Duyuşsal	**Ergoterapist**	146	51,7534	6,21518	2	10,286	**,000** 1>2 1>3 3>2
	Kamu Çalışanı	141	48,0355	8,45780			
	Diğer	137	50,1095	5,90324			
Bilişsel	**Ergoterapist**	146	53,9521	5,54646	2	23,444	**,000** 1>2 1>3
	Kamu Çalışanı	138	49,3913	6,88109			
	Diğer	137	50,4380	5,14190			
Davranışsal	**Ergoterapist**	146	45,8562	6,18674	2	5,654	**,004** 1>2 1>3
	Kamu Çalışanı	141	43,0851	9,62474			
	Diğer	137	43,1898	7,60469			
Boş Zaman Tutum Ölçeği Toplam	**Ergoterapist**	146	151,5616	14,95371	2	12,611	**,000** 1>2 1>3
	Kamu Çalışanı	138	141,9493	20,13470			
	Diğer	137	143,7372	16,24729			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği							
Sağlık Sorumluluğu	**Ergoterapist**	146	22,0822	4,96957	2	2,930	,054
	Kamu Çalışanı	141	20,8652	5,25115			
	Diğer	137	22,0730	4,28684			

Fiziksel Aktivite	**Ergoterapist**	146	16,6233	4,42585	2	,377	,686
	Kamu Çalışanı	141	16,4113	5,65315			
	Diğer	137	16,1241	4,34783			
Beslenme	**Ergoterapist**	146	20,0753	4,43510	2	10,345	**,000** 2>1 3>1
	Kamu Çalışanı	141	21,5674	4,54863			
	Diğer	137	22,3431	3,78161			
Manevi Gelişim	**Ergoterapist**	146	28,2260	3,97886	2	12,012	**,000** 1>2 1>3
	Kamu Çalışanı	141	25,8440	4,63879			
	Diğer	137	26,7007	3,86227			
Kişilerarası İlişkiler	**Ergoterapist**	146	27,0479	3,66969	2	6,528	**,002** 1>2 1>3
	Kamu Çalışanı	141	25,5106	4,47791			
	Diğer	137	25,6496	3,77996			
Stres Yönetimi	**Ergoterapist**	146	21,3151	4,19483	2	9,611	**,000** 1>2 1>3
	Kamu Çalışanı	141	19,3617	3,91020			
	Diğer	137	19,5839	4,29713			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplam	**Ergoterapist**	146	135,3699	16,91929	2	,531	,589
	Kamu Çalışanı	141	129,5603	22,02835			
	Diğer	137	132,4745	17,15204			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği							
Mesleki Tatmin	**Ergoterapist**	146	41,2260	6,89505	2	11,741	**,000** 1>2 1>3 3>2
	Kamu Çalışanı	140	36,7357	9,06619			
	Diğer	136	38,7132	7,48223			

Tükenmişlik	**Ergoterapist**	146	21,1233	7,52182	2	3,112	**,046** 2>3
	Kamu Çalışanı	141	22,6738	6,71193			
	Diğer	137	20,7664	6,06492			
Empati Yorgunluğu	**Ergoterapist**	146	18,1301	8,51389	2	6,579	**,002** 2>1 3>1
	Kamu Çalışanı	141	22,2979	10,71231			
	Diğer	137	20,8394	10,35632			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	**Ergoterapist**	146	80,4795	13,54187	2	,324	,723
	Kamu Çalışanı	140	81,6857	18,36876			
	Diğer	136	80,1912	17,15270			
Okupasyonel Denge Ölçeği							
Okupasyonel Denge Ölçeği Toplam	**Ergoterapist**	146	35,0342	7,84893	2	1,215	,298
	Kamu Çalışanı	141	33,9078	9,40357			
	Diğer	137	35,4380	8,21482			

(Ergoterapist;1, Kamu Çalışanı;2, Diğer;3)

Tablo 4.6'da boş zaman tutum, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, çalışanlar için yaşam kalitesi ve okupasyonel denge düzeyleri meslek değişkenine göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir.

Yapılan analiz sonucunda, ergoterapistlerin boş zaman tutumları, özellikle bilişsel ve davranışsal boyutlarda, kamu çalışanları ve diğer çalışanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Kamu çalışanları ergoterapistlere göre duyuşsal alt boyutta daha düşük puan alırken, ergoterapistlerin boş zaman tutumları genel olarak anlamlı derecede yüksektir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında ergoterapistler, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetiminde daha yüksek puana sahipken, beslenme alt boyutunda diğer meslekler öne çıkmıştır. Mesleki tatmin açısından ergoterapistler daha yüksek ve anlamlı fark ortaya koymuştur. , Kamu çalışanlarının tükenmişlik düzeyi daha yüksek ve empati yorgunluğu daha düşük bulunmuştur. Okupasyonel denge açısından meslek grupları arasında fark bulunmamıştır.

4.7. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN HAFTALIK ÇALIŞMA SÜRESİNE GÖRE KARŞILAŞTIRMASI

Tablo 4.7. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Haftalık Çalışma Süresine Göre Karşılaştırması

	Haftalık Çalışma Süresi (Gün)	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	sd	p
Boş Zaman Tutum Ölçeği							
Duyuşsal	**5 Gün ve Altı**	240	50,3833	6,13745	1,317	422	,189
	6 Gün ve Üzeri	184	49,4674	8,18495			
Bilişsel	**5 Gün ve Altı**	240	51,1583	5,94887	-,590	419	,555
	6 Gün ve Üzeri	181	51,5193	6,54182			
Davranışsal	**5 Gün ve Altı**	240	43,9583	7,96635	-,337	422	,736
	6 Gün ve Üzeri	184	44,2228	8,07000			
Boş Zaman Tutum Ölçeği Toplam	**5 Gün ve Altı**	240	145,5000	17,66921	-,487	419	,627
	6 Gün ve Üzeri	181	146,3481	17,74027			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplam							
Sağlık Sorumluluğu	**5 Gün ve Altı**	240	22,1125	4,91005	2,119	422	,095
	6 Gün ve Üzeri	184	21,7033	4,79699			
Fiziksel Aktivite	**5 Gün ve Altı**	240	16,3917	5,06740	,001	422	,999
	6 Gün ve Üzeri	184	16,3913	4,53633			
Beslenme	**5 Gün ve Altı**	240	21,3625	4,52768	,313	422	,754
	6 Gün ve Üzeri	184	21,2283	4,16229			

Manevi Gelişim	**5 Gün ve Altı**	240	26,9333	4,29115	-,042	422	,966
	6 Gün ve Üzeri	184	26,9511	4,28146			
Kişilerarası İlişkiler	**5 Gün ve Altı**	240	26,1125	4,28287	,160	422	,873
	6 Gün ve Üzeri	184	26,0489	3,71569			
Stres Yönetimi	**5 Gün ve Altı**	240	20,4083	4,46838	1,688	422	,092
	6 Gün ve Üzeri	184	19,7120	3,84802			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplam	**5 Gün ve Altı**	240	133,3208	19,78063	1,016	422	,310
	6 Gün ve Üzeri	184	131,4348	17,80115			
Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği							
Mesleki Tatmin	**5 Gün ve Altı**	239	38,9498	8,30799	,068	420	,946
	6 Gün ve Üzeri	183	38,8962	7,73852			
Tükenmişlik	**5 Gün ve Altı**	240	21,2375	6,45469	-,983	422	,326
	6 Gün ve Üzeri	184	21,8967	7,31756			
Empati Yorgunluğu	**5 Gün ve Altı**	240	19,3417	9,88892	-2,480	422	**,014**
	6 Gün ve Üzeri	184	21,7609	10,04565			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	**5 Gün ve Altı**	239	79,4979	16,18898	-1,849	420	,065
	6 Gün ve Üzeri	183	82,4699	16,59034			
Okupasyonel Denge Ölçeği							
Okupasyonel Denge Ölçeği Toplam	**5 Gün ve Altı**	240	35,1542	8,03062	1,006	422	,315
	6 Gün ve Üzeri	184	34,3152	9,10765			

Tablo 4.7. ‘te boş zaman tutum, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, çalışanlar için yaşam kalitesi ve okupasyonel denge düzeyleri haftalık çalışma süresi değişkenine göre bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Analizler sonucunda, yalnızca Empati Yorgunluğu değişkeni için anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$).

Empati yorgunluğu açısından, haftada 6 gün ve üzeri çalışanlar , 5 gün ve altı çalışanlara göre anlamlı derecede yüksek empati yorgunluğu yaşamaktadır. Bu durum, çalışma süresinin uzadıkça empati yorgunluğu seviyesini artırdığını göstermektedir.

Diğer değişkenlerde (boş zaman tutumu, sağlıklı yaşam davranışları, mesleki tatmin, tükenmişlik ve okupasyonel denge) haftalık çalışma süresine göre anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$).

4.8. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN GELİR DURUMU ALGISINA GÖRE KARŞILAŞTIRMASI

Tablo 4.8. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Gelir Durumu Algısına Göre Karşılaştırması

	Gelir Durumu Algısı	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Boş Zaman Tututm Ölçeği							
Duyuşsal	**Düşük**	73	49,2740	7,12831	2	,810	,446
	Orta	345	50,1768	7,15286			
	Yüksek	6	47,6667	1,36626			
Bilişsel	**Düşük**	73	51,0959	7,46132	2	,280	,756
	Orta	342	51,3889	5,93792			
	Yüksek	6	49,6667	4,92612			
Davranışsal	**Düşük**	73	44,9726	8,19040	2	,656	,520
	Orta	345	43,8609	8,02201			
	Yüksek	6	45,3333	2,87518			
Boş Zaman Tutum Ölçeği Toplam	**Düşük**	73	145,3425	21,20680	2	,145	,865
	Orta	342	146,0322	16,99393			

	Yüksek	6	142,6667	8,82421			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği							
Sağlık Sorumluluğu	**Düşük**	73	22,0548	6,23585	2	,377	,686
	Orta	345	21,6116	4,57875			
	Yüksek	6	20,6667	3,14113			
Fiziksel Aktivite	**Düşük**	73	15,4384	5,35150	2	2,714	,067
	Orta	345	16,5420	4,72427			
	Yüksek	6	19,3333	2,73252			
Beslenme	**Düşük**	73	21,2877	5,40699	2	,295	,745
	Orta	345	21,2841	4,12528			
	Yüksek	6	22,6667	4,50185			
Manevi Gelişim	**Düşük**	73	25,6027	5,24071	2	4,481	**,012** 2>1
	Orta	345	27,2058	4,03487			
	Yüksek	6	28,0000	1,78885			
Kişilerarası İlişkiler	**Düşük**	73	25,0000	4,69042	2	3,301	**,038** 2>1
	Orta	345	26,2986	3,88507			
	Yüksek	6	27,0000	2,36643			
Stres Yönetimi	**Düşük**	73	18,5342	3,65940	2	6,272	**,002** 2>1
	Orta	345	20,4348	4,29602			
	Yüksek	6	20,3333	,51640			
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplam	**Düşük**	73	127,9178	24,88683	2	2,780	,063
	Orta	345	133,3768	17,46367			
	Yüksek	6	138,0000	8,80909			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği							
Mesleki Tatmin	**Düşük**	72	37,4167	9,96861	2	2,769	,064

	Orta	344	39,1483	7,60034			
	Yüksek	6	44,3333	4,50185			
Tükenmişlik	**Düşük**	73	22,3014	6,78987	2	4,504	**,012** 1>3 2>3
	Orta	345	21,4957	6,79651			
	Yüksek	6	13,6667	5,95539			
Empati Yorgunluğu	**Düşük**	73	19,9589	10,16043	2	6,027	**,003** 1>3 2>3
	Orta	345	20,7217	9,89733			
	Yüksek	6	6,6667	5,24087			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	**Düşük**	72	79,5972	16,98521	2	3,299	**,038** 1>3 2>3
	Orta	344	81,3169	16,26372			
	Yüksek	6	64,6667	9,13601			
Okupasyonel Denge Ölçeği							
Okupasyonel Denge Ölçeği Toplam	**Düşük**	73	33,0822	9,03043	2	6,298	**,002** 3>1 3>2
	Orta	345	34,9681	8,30499			
	Yüksek	6	45,3333	5,95539			

Tablo 4.8. ‘de boş zaman tutum, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, çalışanlar için yaşam kalitesi ve okupasyonel denge düzeyleri gelir durumu algısı değişkenine göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir.

Gelir durumu algısına göre yapılan analizde, boş zaman tutumlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları açısından, gelir algısına göre manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi alt boyutlarında anlamlı farklar görülmüştür. Düşük gelir algılı grupta manevi gelişim anlamlı olarak düşük, orta gelir algılı grupta ise kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi daha yüksektir. Çalışanlar için yaşam kalitesinde, orta gelir algılı çalışanların tükenmişlik ve empati yorgunluğu daha düşük, yaşam kalitesi anlamlı fark ortaya koyarak yüksek bulunmuştur. Okupasyonel denge açısından, yüksek gelir algılı katılımcıların okupasyonel denge puanları anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

4.9. KATILIMCILARIN BOŞ ZAMAN TUTUM, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI, ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGE DÜZEYLERİNİN BOŞ ZAMANLARI DEĞERLENDİRMEDE GÜÇLÜK YAŞAMA DURUMUNA GÖRE KARŞILAŞTIRMASI

Tablo 4.9. Katılımcıların Boş Zaman Tutum, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Düzeylerinin Boş Zamanları Değerlendirmede Güçlük Yaşama Durumuna Göre Karşılaştırması

	Boş Zamanları Değerlendirmede Güçlük Yaşama	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	sd	F	p
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği							
Sağlık Sorumluluğu	**Hiçbir Zaman**	118	22,1949	4,77397	2	1,217	,297
	Bazen	243	21,3663	4,72133			
	Herzaman	63	21,8889	5,62285			
Fiziksel Aktivite	**Hiçbir Zaman**	118	17,1525	6,02222	2	2,570	,078
	Bazen	243	16,2428	4,15141			
	Herzaman	63	15,5397	4,70012			
Beslenme	**Hiçbir Zaman**	118	22,1102	4,10292	2	2,920	,055
	Bazen	243	21,0535	4,25349			
	Herzaman	63	20,7619	5,10128			
Manevi Gelişim	**Hiçbir Zaman**	118	28,5254	4,08188	2	13,594	**,000** 1>2 1>3
	Bazen	243	26,5556	3,86764			
	Herzaman	63	25,4603	5,26040			
Kişilerarası İlişkiler	**Hiçbir Zaman**	118	26,9831	4,04881	2	6,933	**,001** 1>2 1>3 2>3
	Bazen	243	26,0123	3,61183			
	Herzaman	63	24,6825	5,10479			
Stres Yönetimi	**Hiçbir Zaman**	118	20,7288	4,10058	2	5,634	**,004** 1>3 2>3
	Bazen	243	20,2016	4,30026			
	Herzaman	63	18,5714	3,79607			

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği Toplam	**Hiçbir Zaman**	118	137,6949	19,82078	2	7,811	**,000** 1>2 1>3
	Bazen	243	131,4321	16,45274			
	Herzaman	63	126,9048	23,74849			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği							
Mesleki Tatmin	**Hiçbir Zaman**	118	39,6864	8,40909	2	4,923	**,008** 1>3 2>3
	Bazen	242	39,3017	7,69140			
	Herzaman	62	36,0161	8,26704			
Tükenmişlik	**Hiçbir Zaman**	118	19,3729	6,77955	2	11,427	**,000** 3>1 2>1 3>2
	Bazen	243	21,8807	6,54405			
	Herzaman	63	24,1746	7,00355			
Empati Yorgunluğu	**Hiçbir Zaman**	118	19,3729	10,73519	2	2,259	,106
	Bazen	243	20,2963	9,85277			
	Herzaman	63	22,6667	9,00000			
Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği Toplam	**Hiçbir Zaman**	118	78,4322	17,88160	2	1,826	,162
	Bazen	242	81,4545	15,50585			
	Herzaman	62	82,6613	16,71844			
Okupasyonel Denge Ölçeği							
Okupasyonel Denge Ölçeği Toplam	**Hiçbir Zaman**	118	39,0932	7,64153	2	29,001	**,000** 1>2 1>3 2>3
	Bazen	243	33,8930	8,16089			
	Herzaman	63	30,1905	8,03592			

Tablo 4.9. ‘da boş zaman tutum, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, çalışanlar için yaşam kalitesi ve okupasyonel denge düzeyleri boş zamanları değerlendirmede güçlük yaşama durumuna göre ANOVA testi ile analiz edilmiştir.

Boş zamanları değerlendirmede güçlük yaşama durumuna göre boş zaman tutumlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres

yönetimi bakımından boş zamanları değerlendirmede güçlük yaşamayanların puanları anlamlı derecede daha yüksektir. Güçlük arttıkça sağlıklı yaşam davranışları azalmaktadır. Mesleki tatmin açısından, boş zamanları değerlendirmede güçlük yaşamayanlar daha düşük tatmine sahipken, her zaman güçlük yaşayanlar anlamlı düzeyde daha yüksek tükenmişlik yaşamaktadır. Okupasyonel denge puanları, boş zamanları değerlendirmede güçlük yaşamayanlarda daha yüksektir.

4.10. REKREASYONEL AKTİVİTE, SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI, İŞ YAŞAM KALİTESİ VE OKUPASYONEL DENGEYE ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 4.10. Rekreasyonel Aktivite, Sağlıklı Yaşam Davranışları, İş Yaşam Kalitesi ve Okupasyonel Denge Arasındaki İlişki

		Bilişsel	Davranışsal	Boş Zaman Tutum	Sağlık Sorumluluğu	Fiziksel Aktivite	Beslenme	Manevi Gelişim	Kişilerarası İlişkiler	Stres Yönetimi	Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	Mesleki Tatmin	Tükenmişlik	Empati Yorgunluğu	Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi	Okupasyonel Denge
Duyuşsal	r	**,795**	**,713**	**,926**	**,207**	,048	,054	**,153**	**,194**	**,173**	**,193**	**,305**	**-,152**	-,059	,048	**,196**
	p	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	,322	,264	**,002**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,002**	,222	,322	**,000**
Bilişsel	r		**,516**	**,859**	**,140**	-,012	-,035	,085	**,122**	**,150**	**,103**	**,310**	**-,127**	-,069	,058	,010
	p		**,000**	**,000**	**,004**	,807	,473	,080	**,012**	**,002**	**,034**	**,000**	**,009**	,158	,233	,835
Davranışsal	r			**,850**	**,279**	**,176**	,090	**,164**	**,170**	**,158**	**,246**	**,249**	-,070	,046	**,119**	**,138**
	p			**,000**	**,000**	**,000**	,064	**,001**	**,000**	**,001**	**,000**	**,000**	,149	,346	**,015**	**,004**
Boş Zaman Tutum	r				**,244**	**,098**	,049	**,147**	**,171**	**,167**	**,206**	**,338**	**-,123**	,017	**,124**	,069
	p				**,000**	**,043**	,320	**,002**	**,000**	**,001**	**,000**	**,000**	**,011**	,733	**,011**	,157
Sağlık Sorumluluğu	r					**,396**	**,428**	**,373**	**,432**	**,358**	**,713**	**,154**	-,016	**,237**	**,211**	**,162**
	p					**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,002**	,742	**,000**	**,000**	**,001**
Fiziksel Aktivite	r						**,426**	**,325**	**,341**	**,403**	**,691**	**,196**	**-,163**	,070	,070	**,323**
	p						**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,001**	,153	,153	**,000**
Beslenme	r							**,356**	**,320**	**,316**	**,668**	**,121**	**-,169**	,027	,006	**,179**
	p							**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,013**	**,000**	,573	,902	**,000**

Manevi Gelişim	r								**,639**	**,504**	**,736**	**,358**	**-,392**	**-,186**	**-,101**	**,356**
	p								**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,038**	**,000**
Kişilerarası İlişkiler	r									**,532**	**,748**	**,320**	**-,205**	,046	**,099**	**,345**
	p									**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	,345	**,043**	**,000**
Stres Yönetimi	r										**,718**	**,233**	**-,377**	**-,169**	**-,149**	**,490**
	p										**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,002**	**,000**
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	r											**,318**	**-,301**	,016	,039	**,428**
	p											**,000**	**,000**	,750	,430	**,000**
Mesleki Tatmin	r												**-,374**	**,099**	**,395**	**,177**
	p												**,000**	**,043**	**,000**	**,000**
Tükenmişlik	r													**,600**	**,601**	**-,495**
	p													**,000**	**,000**	**,000**
Empati Yorgunluğu	r														**,910**	**-,276**
	p														**,000**	**,000**
Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi	r															**-,293**
	p															**,000**

Tablo 4. 10. ‘da katılımcılarda boş zaman tutumu, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, haftalık çalışma süresi ve gelir durumu algısı değişkenlerinin okupasyonel denge ile arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu ve bu dengeyi artırdığı görülmektedir. Buna karşılık, çalışanlar için yaşam kalitesi, mesleki kıdem, günlük çalışma süresi ve boş zamanı değerlendirmede güçlük yaşama durumu ile okupasyonel denge arasında negatif yönlü korelasyon olduğu belirlenmiştir.

4.11. REKREASYONEL AKTİVİTE, SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI VE İŞ YAŞAM KALİTESİNİN OKUPASYONEL DENGEYE ETKİSİ

Tablo 4.11. Rekreasyonel Aktivite, Sağlıklı Yaşam Davranışları ve İş Yaşam Kalitesinin Okupasyonel Dengeye Etkisi

	β	Standart Hata	Standart β	t	p	Model Değerleri
Sabit	13,764	6,765		2,035	**,043**	
Boş Zaman Tutumu	,076	,028	,136	2,743	**,007**	
Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi	-,248	,031	-,395	-8,065	**,000**	R= ,658
Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları	,170	,026	,313	6,476	**,000**	R^2= ,414
Yaş	2,152	1,310	,191	1,643	,101	F= 22,277
Mesleki Kıdem	-3,390	1,484	-,258	-2,284	**,023**	P=,000
Haftalık Çalışma Süresi	1,471	,675	,119	2,180	**,030**	
Gelir Durumu Algısı	1,817	,646	,139	2,815	**,005**	
Boş Zamanını Değerlendirmede Güçlük Yaşama Durumu	-4,243	,841	-,251	-5,044	**,000**	

Bağımlı Değişken: Okupasyonel Denge
Bağımsız Değişkenler: Boş Zamanınızı Değerlendirmekte Güçlük Yaşama Durumu, Haftalık Çalışma Süresi, Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Gelir Durumu Algısı, Boş Zaman Tutumu, Mesleki Kıdem, Yaş

Tablo 4.11.'de katılımcıların rekreasyonel aktivite, sağlıklı yaşam davranışları ve iş yaşam kalitesinin okupasyonel dengeye etkisi regresyon analizi ile test edilmiştir. Yapılan regresyon analizinde, okupasyonel dengeyi etkileyen faktörlerin %41'lik bir açıklama gücüne sahip olduğu belirlenmiştir. Boş zaman tutumu, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, haftalık çalışma süresi ve gelir durumu algısı okupasyonel dengeyi pozitif yönde etkilerken, çalışanlar için yaşam kalitesi, mesleki kıdem, günlük çalışma süresi ve boş zamanı değerlendirmede güçlük yaşama faktörleri negatif yönde etkilemiştir. Yaş değişkeninin okupasyonel denge üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Detaylar için tablo 4.11.'e bakılabilir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada çalışan bireylerde demografik değişkenlerin, rekreasyonel aktivite, sağlıklı yaşam davranışları ve iş yaşam kalitesinin okupasyonel denge üzerine etkisi ve arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Katılımcıların demografik değişkenlerine göre incelediğimiz okupasyonel denge skorlarının yüksek gelir algısına sahip ve boş zamanları değerlendirmede daha yetkin olanlarda daha iyi olduğu, diğer değişkenlerin bir etkisi olmadığı tespit edildi. Ek olarak boş zaman tutumları alt parametrelerinden duyuşsal ve davranışsal parametleri, mesleki tatmin ve sağlıklı yaşam davranışlarındaki artışın okupasyonel dengeyi pozitif yönde etkilediği, tükenmişlik, empati yorgunluğu ve çalışanların düşük yaşam kalitesinin ise okupasyonel dengeyi negatif yönde etkilediği tespit edildi.

Boş zaman tutumlarında kadınlar duyuşsal, bilişsel ve davranışsal boyutlarında erkeklere kıyasla anlamlı derecede yüksek puanlar almıştır. Bu durum, kadınların boş zaman etkinliklerine daha fazla duygusal ve bilişsel anlam yüklediklerini ve bu etkinlikleri yaşam kalitesini artırıcı bir araç olarak gördüklerini işaret etmektedir. Kadınların bu alanlardaki yüksek puanları, toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle boş zamanlarını daha yapısal ve anlamlı bir şekilde değerlendirmeye yöneldiklerini düşündürebilir. Erkeklerin daha düşük puanları ise, bu etkinliklerin erkekler arasında farklı bir perspektifle ele alındığını veya toplumsal beklentilerin bu etkinliklere duyulan ilgiyi sınırladığını düşündürebilir. Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeğinde, tükenmişlik boyutunda erkeklerin kadınlardan anlamlı derecede yüksek puan alması dikkat çekicidir. Erkeklerin iş yükü ve sorumluluklarının, toplumsal roller gereği daha fazla baskı yarattığı ve stresle baş etme konusunda zorlandıkları anlaşılmaktadır. Kadınların tükenmişlik puanlarının nispeten daha düşük olması, stresle baş etme stratejilerinin daha etkili olduğunu veya iş yaşamında destek sistemlerinden daha fazla yararlandıklarını düşündürebilir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında, kadınlar sağlık sorumluluğu, beslenme ve manevi gelişim gibi alanlarda erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puanlar almıştır. Bu sonuç, kadınların sağlıklı yaşam ve kişisel gelişime daha fazla önem verdiğini ve bu alanlarda proaktif davrandıklarını göstermektedir. Kadınların bu alanlarda yüksek puanlar

alması, sağlık ve kişisel bakım konularında toplumsal beklentilerin etkisiyle daha fazla sorumluluk üstlendiklerini ve bunu içselleştirdiklerini düşündürebilir. Öte yandan, erkekler fiziksel aktivite alanında kadınlardan daha yüksek puan almıştır, bu da fiziksel aktivitelerin erkekler arasında daha yaygın bir boş zaman değerlendirme biçimi olduğunu veya fiziksel aktivitelere katılımın erkekler için daha motive edici bir unsur olduğunu gösterebilir. Okupasyonel denge ölçeğinde ise, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmaması, iş-yaşam dengesi konusunda her iki cinsiyetin de benzer zorluklar yaşadığını ve modern iş yaşamının her iki cinsiyet üzerinde de eşit baskı yarattığını düşündürebilir. Bu bulgular, cinsiyetin boş zaman tutumları, sağlıklı yaşam davranışları ve tükenmişlik düzeyleri üzerinde anlamlı etkilerinin olduğunu, ancak iş-yaşam dengesi açısından cinsiyet farkının belirgin olmadığını ortaya koymaktadır. Toplumsal cinsiyet rollerinin ve beklentilerin çalışanların sağlık, boş zaman ve iş yaşam kalitesi ile ilgili algılarını ve davranışlarını şekillendirdiği görülmektedir Bunun sebebi cinsiyet farklılaşmasının boş zaman tutumlarındaki etkisi, toplumda cinsiyet rolleri, psikolojik eğilimler ve sosyo-kültürel etkenlerle açıklanabilir. Kadınlar daha fazla duygusal, bilişsel süreçlere ve sosyal ilişkilere önem verirken, erkekler daha fazla fiziksel aktiviteler veya bireysel başarı ve rekabet odaklı aktiviteler ile meşgul olmalarıdır. Literatürde sonuçlarımıza benzer sonuçlar gösteren çalışmalar mevcuttur. Karunaanithy ve Karunanithy boş zaman tutum düzeylerinde cinsiyet değişkeninin göz ardı edilemeyeceğini belirtmektedir. Benzer şekilde cinsiyete göre farklılıkları inceleyen birçok çalışmada kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek boş zaman tutumları düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, çalışanların yaşam kalitesindeki düşüş, mevcut çalışmanızın özelliğiyle paralellik göstermektedir. Literatürdeki çalışmaların bir çoğunda çalışanların yaşam kalitesine ait çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre mesleki tatmin, tükenmişlik ve empati yorgunluğu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. (Kul, 2021; Mutlu & Yılmaz, 2021; Başkale ve ark., 2016). Bu sonuç çalışmamızdaki sonuç ile aynıdır. Cinsiyet değişkenine göre mesleki tatmin, tükenmişlik ve empati yorgunluğu düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmaması, iş yaşamındaki eşit şartlar, iş stresi ve bireysel faktörlerle açıklanabilir. Günümüzde çalışma koşulları ve beklentiler, kadın ve erkek çalışanlar arasındaki farkları azaltmış olabilir ve bu da yaşam kalitesi üzerindeki cinsiyet farkını ortadan kaldırabilir. Öte yandan araştırmamızda çalışanların sağlıklı yaşam davranışlarının, sağlık sorumluluğu, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi algılarının ortalamasına göre kadın çalışanların erkek çalışanlara oranla daha yüksek olduğu görülürken, fiziksel aktivite algılarının ortalamasına göre erkek

çalışanların kadın çalışanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, kadınların sağlıklı yaşam tarzlarına daha fazla önem vermekte ve bu alanlarda daha iyi durumda olduklarını göstermektedir. Kadınların, bu davranışlarında yüksek skorlar almaları, sağlıklı yaşamın sosyal rolleri ve sorumluluklarının onlara daha fazla yüklenmiş olmaları ilişkili olabilir. Araştırmalara göre erkek katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olmasının sebebi spor aktivitelerine daha fazla vakit ayırmaları ve katılma oranlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olması sebebidir. Çalışma bulgularını destekleyen Bozhüyük (2010) sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirdiği çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek puana sahip olduğu görülmüş ve bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma olduğunu gösteren başka araştırmalarda mevcuttur (Ünalan ve ark 2009, Tambağ 2011, Yetgin ve Agopyan 2017). Bir diğer yandan da okupasyonel denge düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuçla örtüşen farklı çalışmalar mevcuttur. Literatürde okupasyonel denge ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Yu (2018), Wagman (2012) ve Håkansson (2017) tarafından yapılan çalışmalarda okupasyonel denge düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmektedir. Sebep olarak cinsiyet eşitliği politikaları, benzer iş yükü ve sorumluluklar ve toplumsal değişimler gibi faktörlerin etkisi, iş dünyasında cinsiyet farklarını azaltmaya yönelik çalışmalar, tüm çalışanlar için benzer okupasyonel denge algıları oluşturmak gösterilebilir. Dolayısıyla, çağdaş okupasyonel dengeyi sağlamak için her iki cinsiyete de benzer stratejilerin kullanılması, cinsiyetler arasında okupasyonel denge algılarında anlamlı bir farklılığın ortaya çıkmamasına neden olabilir.

Boş zaman tutumlarının, duyuşsal, bilişsel ve davranışsal algılarının ortalamasının 40 yaş altı ve 41 yaş ve üzeri grup arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu, her iki yaş grubunun da boş zaman aktivitelerine duygusal bir değer atfettiğini ve bu aktiviteleri duygusal tatmin sağlamak için kullandığını göstermektedir. Genç bireyler, boş zaman aktiviteleri aracılığıyla eğlenme, rahatlama ve kendini ifade etme fırsatı bulurken, daha yaşlı bireyler bu aktiviteleri stres atma ve dinlenme aracı olarak kullanabilir. Bu, her iki yaş grubunun da boş zaman etkinliklerini duygusal bir denge aracı olarak gördüğünü göstermektedir. Aynı zamanda boş zaman aktivitelerini zihinsel olarak besleyici ve uyarıcı buldukları söylenebilir. Genç bireyler, yeni beceriler öğrenme ve kendini geliştirme fırsatı sunan etkinlikleri tercih ederken; yaşlı bireyler, bilgi ve deneyimlerini geliştirme

amacıyla benzer aktivitelerden faydalanabilir. Bu, her iki grubun da boş zaman etkinliklerinde bilişsel gelişime önem verdiğini ortaya ve aktif bir şekilde katılım gösterdikleri ve davranışsal olarak benzer tepkiler verdiklerini göstermektedir. Genç bireyler, daha enerjik ve aktif oldukları için boş zamanlarını daha dinamik etkinliklerle geçirebilirken, yaşlı bireyler ise daha sakin aktiviteleri tercih etse bile bu aktiviteleri düzenli ve aktif bir şekilde yapmaya devam edebilirler. Mesleki tatmin açısından, genç çalışanlar kariyerlerinin başında olmanın getirdiği motivasyon ve heyecanla daha yüksek bir tatmin seviyesine sahip olabilirken, yaş ilerledikçe bu tatmin seviyeleri daha dengeli hale gelmektedir. Ancak genel olarak iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tükenmişlik ve empati yorgunluğu boyutlarında da anlamlı bir fark gözlenmemektedir; bu da her iki yaş grubunun iş yerinde benzer stres faktörleriyle karşılaştığını ve bu durumlarla başa çıkma konusunda benzer stratejiler geliştirdiğini göstermektedir. Sağlık sorumluluğu boyutunda, 40 yaş altı grup, 41 yaş ve üzeri gruba göre daha yüksek puan almıştır. Genç bireyler, sağlıklarını koruma ve geliştirme konusunda daha bilinçli davranmakta ve uzun vadede sağlıklı alışkanlıklar edinmeyi amaçlamaktadır. Bu farkındalık, onların sağlıklarını sürdürmek için daha fazla çaba göstermelerini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını önemsemelerini sağlamaktadır. Fiziksel aktivite boyutunda, yaş grupları arasında anlamlı bir fark olmamakla birlikte her iki grup da fiziksel aktiviteyi yaşamlarının bir parçası haline getirmektedir. Genç bireyler daha enerjik bir yaşam tarzı benimserken; yaşlı bireyler, sağlıklarını koruma amacıyla fiziksel aktiviteleri sürdürmektedir. Beslenme boyutunda da her iki yaş grubu benzer puanlar almış, bu da her iki grubun dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını önemsediklerini göstermektedir. Manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi boyutlarında da anlamlı bir fark gözlenmemektedir. Bu durum, her iki yaş grubunun da ruhsal ve manevi gelişimlerini destekleyen etkinliklere benzer düzeyde katıldığını ve stres yönetimi konusunda benzer stratejiler geliştirdiğini göstermektedir. Okupasyonel denge ölçeğinde yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu, iş-yaşam dengesinin her iki yaş grubu için de benzer zorluklar içerdiğini ve her iki grubun da bu dengeyi sağlamak konusunda benzer stratejiler geliştirdiğini göstermektedir. Bu bulgular, yaşa göre farklılıkların ve benzerliklerin iş, sağlık ve boş zaman tutumları üzerindeki etkilerini göstermektedir. Genç bireyler enerjik, sağlıklı yaşam odaklı ve sosyal etkileşimlere açıkken; yaşlı bireyler daha dengeli, deneyimlerini kullanarak iş-yaşam dengesi sağlamaya yönelik bir yaklaşım benimsemektedirler. Bu nedenle, her iki yaş grubunun da ihtiyaçlarına yönelik program ve politikaların geliştirilmesi, her iki grubun yaşam kalitesini ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını destekleyecek şekilde

düzenlenmelidir. Literatürdeki araştırmalarda yaş değişkenine göre çalışmaların birçoğunda çalışanların boş zaman tutumlarına ait duyuşsal, bilişsel ve davranışsal düzeyleri yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (Öztürk ve ark.;2019, Kaya ve ark.;2015). Bu çalışmalarda yetişkinlerin boş zaman etkinliklerine yönelik tutumlarını, bireylerin yaşı ile boş zaman etkinliklerine yönelik tutumları arasında ilişki olmadığını belirtmektedir. Bu sonuçlar çalışmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Yaşa göre anlamlı bir farklılaşma olmamasının sebebi, çalışanların iş ve yaşam koşullarının, teknolojik gelişmelerin ve kişisel sürekliliğin bir sonucu olabilir. Genç yaşta edinilen hobiler ileri yaşlarda da devam edebildiği gibi çalışma ortamındaki çalışanlar genellikle yaşlarına bakılmaksızın benzer iş koşullarına maruz kalırlar. Çalışanların büyük kısmı benzer düzeyde iş yüküyle, iş stresiyle ve iş-yaşam dengesiyle karşı karşıyadır. Çalışanlar genellikle yaşlarına göre değil, çalışma saatlerine ve işin niteliğine göre boş zamanlarını değerlendirirler. Ayrıca çalışanlar için yaşam kalitesi düzeyleri yaş değişkenine anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Bu durum iş yerindeki ortak deneyimler, iş koşullarındaki eşitlik, meslek ve sektör farklarının baskın olmaması gibi nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Diğer bir yandan sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma içermediği görülmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemesi, yaş grubundan bağımsız olarak sağlıklı yaşam alışkanlıklarının yaygınlaşması ve benzer davranışların benimsenmesi ile ilişkili olabilir. Ayrıca, sağlık eğitim programları, sosyal destekler ve bireysel sağlık yatırımları gibi faktörler de yaş grupları arasındaki farklılıkları azaltabilir. Sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerine göre yaş değişkeninin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Literatürde Öztürk ve ark (2017)'nın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu araştırmada sağlıklı yaşam biçimi düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir. Buna benzer olarak Ünalan ve ark (2009)'nın da yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulmadığı görülürken; Aksoy ve Uçar (2014)'ın sağlık öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaşın artması ile puan meydanlarında artma olduğu görülmekte fakat gruplar arasında anlamlı bir fark oluşmamaktadır. Bu sonuçlar araştırmamızdaki sonuçlar ile paralellik göstermektedir. araştırmamızda okupasyonel denge düzeylerinin de yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma içermediği görülmektedir. Literatürde okupasyonel denge ile yaş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda; Doğan (2021), Hakansson ve ark. (2018), Wagman ve ark. (2012) yaptıkları çalışmalarda okupasyonel denge ile yaş grupları arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Araştırmamızda da literatürde bulunan sonuçlar ile uyumlu şekilde

yaş grupları ile okupasyonel denge arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Okupasyonel dengenin yaş gruplarına göre değişiklik göstermemesinin sebebi olarak farklı yaş gruplarındaki çalışanların benzer iş-yaşam dengesi stratejileri ve fırsatları kullanarak denge düzeylerinin benzer seviyelerde olması söylenebilir.

Benzer şekilde, medeni durum değişkeninin çalışanların boş zaman tutumlarının, duyuşsal ve davranışsal algılarının bekar çalışanların evli çalışanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.; Bekar bireylerin boş zaman aktivitelerine daha fazla duygusal, bilişsel ve davranışsal yatırım yaptıkları ve bu etkinliklerden daha fazla tatmin sağladıkları söylenebilir. Bu durum, bekar bireylerin iş dışı alanlarda kendilerine daha fazla zaman ayırmaları ve bu zamanı kendi ihtiyaçları doğrultusunda daha özgürce değerlendirebilmeleri ile açıklanabilir. Evli bireyler ise, aile ve diğer sorumluluklar nedeniyle boş zamanlarını daha sınırlı şekilde değerlendirebilir ve bu durum, onların boş zaman aktivitelerinden aldığı tatmin düzeylerini etkileyebilir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında, sağlık sorumluluğu ve beslenme boyutlarında evli bireyler bekar bireylerden daha yüksek puan almıştır. Evli bireylerin sağlık sorumluluğu boyutunda ve beslenme boyutunda anlamlı düzeyde yüksek puan alması, onların sağlıklı yaşam konusunda daha bilinçli ve düzenli bir tutum sergilediklerini göstermektedir. Bu durum, evli bireylerin aile sorumluluklarının yanı sıra kendi sağlıklarına ve ailelerinin sağlığına önem vermeleriyle açıklanabilir. Bekar bireyler ise bu alanlarda daha düşük puanlar almışlardır, bu da onların daha özgür yaşam tarzlarına ve sağlık davranışlarında evli bireyler kadar düzenli olmamalarına işaret edebilir. Fiziksel aktivite boyutunda ise anlamlı bir fark bulunmamaktadır, bu da hem bekar hem de evli bireylerin fiziksel aktiviteleri benzer bir şekilde yaşamlarının bir parçası haline getirdiklerini göstermektedir. Her iki grubun da fiziksel aktivitelere katılım göstererek sağlıklı yaşamlarını sürdürmeye çalıştıkları anlaşılmaktadır. Mesleki tatmin açısından anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, tükenmişlik düzeyinde bekar bireyler evli bireylerden daha yüksek puan almıştır. Bekar bireylerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olması, onların iş dışı sorumluluklarının daha az olmasına rağmen iş stresine karşı daha duyarlı olduklarını veya destek mekanizmalarına daha az erişim sağladıklarını düşündürebilir. Evli bireyler ise, aile desteği ve iş yaşam dengesini sağlama konusundaki deneyimleri ile tükenmişliği daha iyi yönetiyor olabilirler. Genel olarak, bekar bireylerin boş zaman tutumları ve iş yaşamındaki tükenmişlik düzeylerinde evlilere göre daha yüksek puanlar alması, onların daha bireysel ve özgür yaşam tarzları ile iş stresini farklı şekillerde deneyimlemelerinden kaynaklanabilir. Evli bireyler ise sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürülebilir hale getirme ve aile desteğini

kullanma konusunda daha başarılı görünebilirler. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinden; Dönmez (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada çalışanlarına yapılan çalışmada medeni durum değişkeninin boş zaman tutum alt boyutları üzerinde sadece bilişsel tutum alt boyutunda evli katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç bizim çalışmamızın tam tersi bir sonuçtur. Yıldırım (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışmada medeni durum değişkeninin boş zaman tutum alt boyutları üzerinde sadece davranışsal tutum alt boyutunda evli ve bekar gruplar arasında evli grup lehine, bekar ve diğer gruplar arasında diğer gruplar lehine anlamlı bir farklılık görülmektedir. Medeni durum değişkenine göre çalışanların boş zaman tutumlarına ait duyuşsal, bilişsel ve davranışsal düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olması olası bir durumdur. Buna sebep olarak evli veya bekar olmak; kişinin sorumluluklarını, zaman kullanımını ve sosyal çevresini doğrudan etkileyen bir etkendir. Evli bireyler ev ve aile sorumlulukları nedeniyle boş zamanlarını daha kısıtlı ve planlı bir şekilde kullanabilirler. Bu durum, onların boş zaman aktivitelerine duygusal ve bilişsel yaklaşımını etkileyebilir. Bekar bireylerin sorumlulukları genellikle daha azdır ve boş zamanlarını daha esnek bir şekilde kullanabilirler. Bu farklılaşmalar, medeni duruma bağlı olarak bireylerin boş zaman tutumlarına yönelik yaklaşımlarında çeşitli değişikliklere yol açabilir. Buna ek olarak medeni durum değişkenine göre çalışanların yaşam kalitelerine ait tükenmişlik algılarının ortalamasına göre bekar çalışanların evli çalışanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bekar çalışanların tükenmişlik düzeylerinin evli çalışanlara oranla daha yüksek olmasının altında sosyal destek eksikliği, iş-yaşam dengesi, kariyer endişeleri ve yalnızlık gibi çeşitli faktörler yatıyor olabilir. Çalışanların yaşam kalitesi düzeylerini medeni durum değişkenine göre incelemesi gerçekleştiren birçok araştırma mevcuttur. Bunların bir çoğunda medeni durum ile mesleki tatmin, tükenmişlik, empati yorgunluğu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (Düzgün, 2009; Başkale ve ark., 2016; Köse, 2019). Mesleki tatmin ve empati yorgunluğu düzeylerine ait sonuçlar çalışmamız ile paralellik gösterirken tükenmişlik düzeyi paralellik göstermemektedir. Bunların yanı sıra çalışanların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ait sağlık sorumluluğu ve beslenme algılarının evli çalışanların bekar çalışanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum evli çalışanların aile sorumluluğundan, kişisel ve aile sağlığına yönelik yapılan yatırımlardan kaynakladığı söylenebilir. Evli çalışanların aile sağlığı ve sağlık konforunu artırmak amacıyla daha bilinçli ve daha dikkatli olması beklenilen durumdur.

Ek olarak, mesleki kıdem değişkenine göre 0-10 yıl mesleki kıdeme sahip olan katılımcılarda, mesleki kıdemi daha yüksek olanlara göre boş zaman tutumlarının daha

yüksek olduğu belirlenmiştir. 0-10 yıl kıdeme sahip bireyler, boş zaman tutumlarının duyuşsal ve davranışsal boyutlarında diğer kıdem gruplarına göre daha yüksek puanlar almıştır. Bu, mesleki deneyimi az olan bireylerin, boş zaman aktivitelerinden daha fazla tatmin ve keyif aldıklarını ve bu aktiviteleri yaşamlarının önemli bir parçası olarak gördüklerini göstermektedir. Bu gruptaki bireyler, genç ve enerjik olmanın yanı sıra, iş dışındaki boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirme eğilimindedirler. Boş zaman etkinliklerine daha fazla duygusal ve davranışsal katılım göstererek, iş stresini azaltmaya ve kendilerini yenilemeye çalışırlar. Bilişsel boyutta ise 0-10 yıl kıdemli grup, diğer kıdem gruplarına göre daha yüksek puan almıştır. Genç çalışanlar, yeni bilgiler edinme ve kendilerini geliştirme konusunda daha hevesli olabilirler. Bu bireyler, boş zaman etkinliklerini, zihinsel kapasitelerini geliştirme ve yeniliklere adapte olma aracı olarak kullanmaktadır. Bu durum, kariyerlerinin başında olan bireylerin öğrenme ve gelişim odaklı bir tutuma sahip olduğunu ve bilişsel açıdan kendilerini sürekli beslediklerini göstermektedir. 11-20 yıl kıdeme sahip bireyler, boş zaman aktivitelerinde duyuşsal ve davranışsal olarak orta düzeyde puan almışlardır. Bu grup, kariyerlerinde belirli bir dengeyi sağlamış ve iş-yaşam dengesini korumaya çalışan bireylerden oluşmaktadır. Mesleki sorumlulukları arttıkça boş zaman aktivitelerine katılımın azalması ve iş yükünün artması olasıdır. Bu grup, kariyerlerinde ilerlerken boş zamanlarını daha sınırlı ve kontrollü bir şekilde değerlendirebilir. 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip bireyler, boş zaman tutumlarında diğer gruplara göre daha düşük puanlar almıştır. Bu bireyler, kariyerlerinde daha yerleşik ve olgun bir seviyeye ulaştıkları için boş zaman etkinliklerine daha az ilgi gösterebilirler. Mesleki sorumlulukların ve iş yükünün fazla olması, bu bireylerin boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmelerini zorlaştırabilir ve bu durum onların duyuşsal ve davranışsal katılım düzeylerini düşürebilir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarında, sağlık sorumluluğu boyutunda kıdemli gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Ancak, beslenme boyutunda 0-10 yıl kıdeme sahip bireylerin diğer gruplara göre daha yüksek puan alması, genç çalışanların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını daha ciddiye aldıklarını ve bu konuda daha bilinçli olduklarını göstermektedir. Genç çalışanlar, uzun vadeli sağlıklarını koruma ve geliştirme amacıyla beslenme alışkanlıklarına dikkat etmektedirler. Daha kıdemli çalışanlar ise iş yoğunluğunun ve mesleki sorumlulukların etkisiyle bu alışkanlıklarını sürdürmekte zorlanabilir. Manevi gelişim boyutunda, 0-10 yıl kıdeme sahip bireyler en yüksek puanı almıştır. Genç çalışanlar, manevi anlamda kendilerini geliştirmek ve ruhsal tatmin sağlamak için boş zamanlarında daha fazla fırsat bulabilirler. Bu da onların kişisel gelişimlerini destekleyen aktivitelere daha sık katılmalarına olanak tanır.

Ancak, daha kıdemli bireyler, mesleki yoğunluk ve aile sorumlulukları nedeniyle bu tür etkinliklere daha az zaman ayırabilir. Stres yönetimi boyutunda, 0-10 yıl kıdeme sahip bireylerin diğer gruplara göre daha yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, genç çalışanların stresle başa çıkma konusunda daha aktif stratejiler geliştirdiğini ve boş zamanlarını stres azaltıcı etkinliklerle değerlendirdiğini göstermektedir. Daha kıdemli çalışanlar, artan iş yükü ve sorumluluklar nedeniyle stresle başa çıkma konusunda daha zorlanabilirler. Mesleki tatmin açısından, 0-10 yıl kıdeme sahip bireyler daha yüksek puan almıştır. Genç çalışanlar, kariyerlerinin başında olmanın getirdiği heyecan ve motivasyonla işlerinden daha fazla tatmin duymaktadır. Kıdem arttıkça bu tatmin seviyeleri düşebilir, çünkü bireyler mesleki doyuma ulaştıkça beklentileri de artabilir ve bu da tatmin düzeylerini etkileyebilir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; Şen ve Sarıkaya (2015) çalışmasında 10 yıl ve altı kıdeme sahip katılımcıların serbest zaman etkinliklerini kullanma sıklığı kıdem arttıkça azalma eğilimindedir. Literatürde, Kocaer (2018) tarafından gerçekleştirlen çalışmada ise mesleki kıdemi düşük olan katılımcıların daha çeşitli ve esnek serbest zaman etkinliklerine eğilim gösterdikleri tespit edilmiştir. Literatürdeki sonuçlar ile araştırmamızda sonuçlar uyum göstermektedir. Bu durum da, mesleki kıdemin boş zaman tutumları üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, uzun yıllar boyunca bir işte çalışmanın, kişinin serbest zamanını daha bilinçli ve verimli bir şekilde değerlendirmesine katkı sağlayabileceğini işaret edebilir. Ancak mesleki kıdemi daha düşük olan ve mesleğe yeni başlamış bireylerde kendini geliştrme ve boş zamanlarını ekili değerlendirme gibi özelliklerin geliştiği de söylenebilir. Günümüzde yaşam boyu eğitim imkanlarının artmış olması, özellikle genç bireylerde boş zamanların değerlendirilmesini kolaylaştırabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, çalışmamıza katılan 0-10 yıl mesleki kıdeme sahip 259 katılımcının 146'sı ergoterapistlerden oluşmaktadır. Ülkemizde yeni bir meslek grubu olan ergoterapistlerin meslek kıdemi ise en fazla 10 yıldır. Bu durum ergoterapistlerin bir çok alanda iyi performans sergilemesini desteklemiştir. Buna göre, ergoterapistlerin mesleki tatmin seviyeleri, sağladıkları hizmetlerin kalitesini doğrudan etkiler. Ergoterapistlerin yüksek mesleki tatmin ve düşük empati yorgunluğu seviyelerine sahip olmaları, iş yerindeki performanslarını artırır ve bu da hizmet verdikleri bireylerin yaşam kalitesini iyileştirir . Aynı zamanda, ergoterapistlerin iş yükü ve mesleki zorluklarla başa çıkma becerilerinin gelişmiş olmasının önemini vurgular. Bu bağlamda, okupasyonel dengenin sağlanması için kendine bakım, iş, üretici ve serbest zaman aktivitelerine ayrılan zamanın dengeli olmasına yönelik ergoterapistler tarafından stratejilerin geliştirilmesi (Ersin,2024) önerilmektedir. Çalışanların

mesleki kıdemine göre sağlıklı yaşam biçimi düzeylerine ait sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite ve kişiler arası ilişkiler boyutlarında anlamlı farklılık meydana gelmediği, buna karşılık mesleki kıdemi 11-20 yıl olanlarda beslenme, mesleki kıdemi 0-10 yıl olanlarda manevi gelişim, stres yönetimi ve genel olarak sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürü incelediğimizde Sungur ve ark. (2019) araştırmasındaki bulgulara göre, mesleki kıdem ile sağlıklı yaşam davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kıdem arttıkça bireylerin sağlıklı yaşam davranışlarına daha fazla eğilim gösterdikleri tespit edilmiştir. Mesleki deneyim ve kıdem arttıkça, bireylerin sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme gibi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını daha fazla benimsemeleri ve uygulamaları beklenebilir. Bu sonuç, araştırmamızdaki mesleki kıdemin sağlıklı yaşam davranışları üzerindeki etkisini kabul etmekle birlikte, etki düzeyleri ve hangi davranışların etkilendiği konusunda farklılıklar göstermektedir.

Ergoterapistler, boş zaman tutumlarının duyuşsal, bilişsel ve davranışsal boyutlarında kamu çalışanları ve diğer meslek gruplarına göre daha yüksek puanlar almıştır. Ergoterapistlerin boş zaman etkinliklerinden daha fazla tatmin sağladıkları ve bu etkinlikleri yaşamlarının bir parçası olarak gördükleri anlaşılmaktadır. Bu yüksek puanlar, ergoterapistlerin işlerinin doğası gereği insanlarla daha fazla etkileşimde bulunmalarının ve stres yönetiminde etkin boş zaman kullanımına yönelik daha fazla bilgiye sahip olmalarının bir yansıması olabilir. Boş zaman etkinliklerini etkili bir şekilde kullanarak, iş stresini dengelemek ve kendilerini duygusal olarak desteklemek konusunda daha başarılı oldukları söylenebilir. Kamu çalışanları, boş zaman tutumlarının tüm boyutlarında daha düşük puanlar almıştır. Kamu çalışanlarının, iş yoğunluğu ve mesleki sorumluluklar nedeniyle boş zamanlarını sınırlı bir şekilde değerlendirdiği ve bu durumun onların boş zaman aktivitelerinden aldığı tatmin düzeyini olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır. Bu meslek grubunun boş zaman aktivitelerine katılımını artırmak ve bu alanlardaki tatmin düzeylerini yükseltmek için destekleyici politikalar geliştirilebilir. Sağlık sorumluluğu boyutunda anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, beslenme boyutunda ergoterapistlerin diğer meslek gruplarına göre daha yüksek puan alması, onların sağlıklı yaşam bilinci konusunda daha bilgili olduklarını ve bu bilgiyi uygulamaya geçirdiklerini göstermektedir. Ergoterapistlerin, mesleklerinin gerektirdiği bilgi birikimi sayesinde sağlıklı beslenme alışkanlıklarını daha etkin bir şekilde sürdürebildikleri anlaşılmaktadır. Diğer meslek grupları bu bilinç düzeyine erişemediği veya bu alışkanlıkları sürdüremediği için daha düşük puanlar almış olabilir. Manevi gelişim ve kişilerarası ilişkiler boyutlarında da ergoterapistler en yüksek puanları

almıştır. Bu durum, ergoterapistlerin mesleklerinin doğası gereği insanlarla sürekli iletişim ve etkileşim halinde olmalarından kaynaklanabilir. Manevi gelişimlerini destekleyen etkinliklere daha fazla katılım gösterdikleri ve kişilerarası ilişkilerini güçlendirmek için daha fazla fırsat buldukları anlaşılmaktadır. Kamu çalışanları ve diğer meslek grupları ise, mesleklerinin daha fazla bürokratik ve yapılandırılmış olmasından dolayı bu alanlarda daha düşük puanlar almış olabilir. Stres yönetimi boyutunda da ergoterapistler, kamu çalışanları ve diğer gruplara göre daha yüksek puan almıştır. Ergoterapistler, stres yönetimi ve başa çıkma stratejileri konusunda daha bilgili olabilirler ve bu bilgi birikimlerini kendi yaşamlarına uygulayarak streslerini etkin bir şekilde yönetebilirler. Kamu çalışanları ve diğer meslek gruplarında ise stres yönetimi konusunda daha düşük puanlar gözlemlenmiştir; bu da onların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeleri gerektiğine işaret etmektedir. Mesleki tatmin açısından, ergoterapistler en yüksek puanı almıştır. Ergoterapistler, mesleklerinin insana dokunan ve yardımcı olma odaklı yapısı dolayısıyla işlerinden daha fazla tatmin duyabilirler. Kamu çalışanları ve diğer meslek grupları ise, mesleklerinin doğası gereği daha bürokratik ve rutin görevlerle uğraştıkları için daha düşük tatmin düzeyleri yaşayabilir. Mesleki tatminin bu şekilde farklılaşması, mesleğin doğası ve çalışma koşulları ile doğrudan ilişkilidir. Tükenmişlik boyutunda kamu çalışanları ve diğer meslek grupları daha yüksek puanlar almıştır. Bu, kamu çalışanlarının iş yoğunluğunun ve stresin daha fazla olduğu ve bu nedenle tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ergoterapistler ise meslekleri gereği stres yönetimi ve destek sistemlerini etkin kullanarak bu tükenmişlik düzeylerini daha düşük seviyelerde tutabilirler. Empati yorgunluğu açısından ergoterapistlerin daha yüksek puan alması, onların meslekleri gereği duygusal yüke daha fazla maruz kalmalarının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Kamu çalışanları ve diğer meslek gruplarında empati yorgunluğu daha düşük seviyede seyretmektedir; bu, onların mesleklerinin doğası gereği daha az duygusal etkileşim içinde olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Literatürü incelediğimizde

Rüstemi ve Akbarfahimi'nin 2021 ylında yapmış oldukları İranlı ergoterapistlerin yaşam kalitesi memnuniyetlerinin bizim çalışmamızla uygun olduğu görülmektedir.

Diğer önemli bir nokta ise, boş zamanları değerlendirmede güçlük yaşama durumu değişkenine göre boş zaman tutumları arasında anlamlı farlılık meydana gelmediği belirlenmiştir. Bu bulgu, serbest zamanı değerlendirme konusunda yaşanan zorlukların, bazen daha olumlu bir boş zaman tutumuna katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Bazen yaşayan katılımcılar, serbest zamanlarını daha sıkı bir şekilde planlamak veya daha organize etmek zorunda oldukları için belirli bir stres yaşayabilirler. Bu durum, bazen boş zamanlarını daha

keyifli ve verimli bir şekilde değerlendirememe eğiliminde olabilirler. Öte yandan, serbest zamanları değerlendirmede güçlük yaşamayan katılımcılar, bu tür stres veya zorluklarla karşılaşmadıkları için serbest zamanlarını daha olumlu bir şekilde değerlendirebilirler. Literatür incelendinde Çöpür (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada boş zaman ve boş zamanı değerlendirmede güçlük yaşama durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, boş zamanlarını değerlendirmekte güçlük çeken bireyler, genellikle bu zamanı nasıl değerlendirecekleri konusunda kararsız kalmakta ve bu durum onların boş zaman aktivitelerinden alacakları tatmini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu tür güçlükler, bireylerin boş zamanlarını etkili ve verimli bir şekilde kullanmalarını engelleyebilir ve bu da genel yaşam tatminini azaltabilir. Bu sonuç, bizim çalışmamızın tam tersi bir sonuçtur. Ek olarak, katılımcılarda boş zaman tutumu, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yaş, haftalık çalışma süresi ve gelir durumu algısı değişkenlerinin okupasyonel denge üzerinde pozitif yönlü etkiye sahip olduğu ve artırdığı görülmektedir. Belirtilen değişkenlerin, iş-yaşam dengesini iyileştirme ve artırma konusunda önemli bir rolü vardır. Bu değişkenler, kişisel sağlık, finansal güvenlik, iş-yaşam uyumu ve kurumsal destek gibi faktörlerle ilişkili olarak, iş ve yaşam dengesini olumlu yönde etkileyebilir. Buna karşılık çalışanlar için yaşam kalitesi, mesleki kıdem ve boş zamanı değerlendirmede güçlük yaşama durumunun artmasının okupasyonel dengeyi olumsuz etkilediği ve azalttığı belirlenmiştir. Park ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmada yaşlı yetişkinlerde mesleki dengenin öznel sağlık, yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili değişkenler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada okupasyonel denge ile öznel sağlık ve yaşam kalitesi arasında önemli bir ilişkinin bulunduğu ve iş dengesinin çalışanlarda yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca yapılan çeşitli çalışmalarda da boş zaman tatmini ve stresin çalışanlarda okupasyonel dengesini yordayan önemli bir değişken olduğu belirlenmiştir (Cho ve Cha, 1998). Benzer şekilde Deveci (2021) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerde iş doyumu ve yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişki bulunduğu, iş doyumu arttıkça yaşam kalitesinin de arttığı belirlenmiştir. Doğan (2021) tarafından yapılan araştırmada ise öğretmenlerin iş yaşam kalitesi ve iş doyumu arasında ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular, öğretmenlerin iş doyumu ve iş yaşam kalitesi algıları arasında genellikle pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çalışanlarda iş yaşamlarının kalitesini artıran iyi çalışma koşullarına sahip olduklarında işlerinden daha fazla memnun olabilirler. Çalışanların iş yaşam kalitesi, sağlanan profesyonel gelişim fırsatlarıyla da ilişkilidir. Eğitim ve gelişim olanakları, çalışanlarda mesleklerinde

ilerlemelerine ve işlerinden daha fazla keyif almalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak çalışanların iş doyumu ve iş yaşam kalitesi arasındaki pozitif ilişki, çalışanların işlerinden daha fazla memnun olduklarını ve işlerini daha verimli bir şekilde yaptıklarını göstermektedir. Ayrıca ergoterapistler, bireylerin okupasyonel dengeyi koruması ve günlük yaşam aktivitelerine katılımını artırması için önemli bir rol üstlenir. Literatür, ergoterapistlerin bireylere iş, kendine bakım ve serbest zaman aktiviteleri arasında bir denge kurmaları konusunda rehberlik ettiğini vurgular. Okupasyonel denge, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyen, stresi azaltan ve genel refahını artıran bir yaşam tarzının sürdürülmesi anlamına gelir . Ergoterapistler, bireylerin yaşam süreçleri boyunca karşılaştıkları değişimlere adapte olmalarına yardımcı olur. Örneğin, iş hayatındaki stres ve aile yaşamındaki dengesizlikler bireyin genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu noktada, ergoterapistlerin, bireylerin farklı okupasyonlar arasında dengeli bir şekilde zaman ayırmalarını ve ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlamaya yönelik rehberlik yapması kritik öneme sahiptir . Literatür, ergoterapistlerin stres yönetimi, etkili zaman yönetimi ve iş-yaşam dengesi kurma gibi konularda bireylere destek sunduğunu belirtir. Bu destek, bireylerin mesleki ve kişisel yaşamlarındaki dengeyi korumalarına, tükenmişlik riskini azaltmalarına ve genel yaşam kalitelerini iyileştirmelerine yardımcı olur .

Boş zaman tutum ölçeği alt parametresi olan duyuşsal algı ile bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları arasında yüksek derecede pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum çalışan bireylerin duygusal deneyimlerinin ve duygularının, boş zaman aktivitelerine katılıma eğilimlerini ve bu aktivitelere yönelik algılarını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Başka bir deyişle, bireylerin kendilerini nasıl hissettikleri boş zaman etkinliklerine katılma eğilimlerini ve bu etkinliklere yönelik algılarını doğrudan etkileyebilir. Bu ilişki, boş zaman tutumlarının, duygusal refahın önemli bir bileşeni olduğunu ortaya koyuyor. Çalışan bireylerin boş zaman aktivitelerine karşı tutumlarının, onların genel duygusal iyi oluşları ve yaşam kaliteleri üzerinde kritik bir etkisi olabileceğini düşünmekteyiz. Özellikle kadın çalışanların daha yüksek boş zaman tutumlarına sahip olduğu tablo 4.2.'de görülmektedir. Bu da, kadınların duygusal iyi oluşlarının boş zaman aktivitelerine daha olumlu yaklaşmalarına neden olabileceğini destekler niteliktedir. Fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili sorumluluklar gibi değişkenlerin duyuşsal boyutla anlamlı bir ilişki içinde olması, bireyin duygusal iyi oluşlarının bu iki faktörle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Tablo 4.10.'da görüldüğü üzere, fiziksel aktivite ile duyuşsal boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin duygusal iyi oluşu

üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, fiziksel aktiviteye düzenli katılımın, bireylerin duygusal refahlarını artırabileceğini ve daha iyi hissetmelerine olanak sağlayabilmektedir. Ayrıca elde edilen bulgular doğrultusunda, erkek çalışanların fiziksel aktivite algısının kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum erkeklerin duygusal iyi oluşlarını fiziksel aktivite yoluyla desteklemeye daha eğilimli olabileceğini göstermektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri perspektifinden değerlendirildiğinde, erkeklerin fiziksel aktiviteyi bir stres yönetimi ve duygusal denge aracı olarak kullanma eğiliminde oldukları düşünülebilir. Dolayısıyla, fiziksel aktivitenin erkek çalışanların duygusal algılarını pozitif yönde etkileyebileceklerini ve bu etkinin genel iş yaşam kalitesine katkıda bulunma potansiyelinin yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Benzer şekilde, sağlıkla ilgili sorumluluklar ile duyuşsal boyut arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin sağlıklarına yönelik sorumluluk alma davranışlarının, onların duygusal iyi oluşlarını desteklediğini göstermektedir. Sağlık sorumluluğunu yüksek düzeyde benimseyen bireyler, sağlıkları üzerinde kontrol sahibi olduklarını hissederek, duygusal olarak kendilerini daha iyi hissedebilirler. Çalışmamızdaki bulgulara göre, kadın çalışanların sağlıklı yaşam davranışlarında erkeklerden daha iyi durumda olduklarını göstermektedir. Bu durum, kadın çalışanların sağlık sorumluluğunu daha fazla benimsediğini ve bu sorumluluğun onların duygusal algılarını pozitif yönde etkileyebileceğini desteklemektedir. Kadınların sağlıkla ilgili sorumluluklarını yerine getirmeleri, kendilerini daha tatmin olmuş ve kontrol sahibi hissetmelerine yol açabilir. Bu durumun, kadın çalışanların genel yaşam kalitesi ve iş yaşam dengesi açısından olumlu etkiler yarattığı söylenebilir. Fiziksel aktivite ve sağlık sorumlulukları faktörü duyuşsal boyutu etkilemektedir , ancak boş zaman tutumu kadar belirleyici değildir. Bu sonuçlar doğrultusunda, çalışanların duygusal refahlarını artırmak için boş zaman aktivitelerine odaklanmanın öncelikli ve etkili bir strateji olabileceği söylenebilir. Bununla birlikte, fiziksel aktivite ve sağlık sorumluluğu gibi faktörlerin de göz ardı edilmemesi gerektiği açıktır. Bu faktörlerin bireylerin duygusal algılarını ve genel iş yaşam kalitelerini destekleyici bir rol oynayabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. İş yerlerinde fiziksel aktiviteye ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarına yönelik programlar sunmak, çalışanların duygusal refahlarını dolaylı yoldan destekleyebilir ve onların boş zaman tutumlarını da pozitif yönde etkileyebilir. Netice itibariyle, fiziksel aktivite ve sağlık sorumluluğu gibi değişkenlerin duyuşsal boyutla olan anlamlı ilişkisi, çalışanların duygusal refahını artırmak için çok boyutlu bir yaklaşım gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bulgular, iş yaşam kalitesini ve okupasyonel dengeyi destekleyici stratejiler geliştirilirken fiziksel aktivite ve sağlık sorumluluğu gibi

unsurların dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Bilişsel boyutun diğer değişkenlerle olan ilişkisi, bireylerin boş zaman aktiviteleri ve sağlıklı yaşam davranışlarına yönelik düşünsel ve zihinsel algılarının bu aktivitelerle olan etkileşimlerini nasıl etkilediğini gösterir. Çalışmamızda elde edilen bulgular, bilişsel boyutun özellikle duyuşsal ve davranışsal boyutlarla güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, bireylerin düşüncelerinin ve bilgi düzeylerinin, onların duygusal tepkilerini ve davranışsal yaklaşımlarını şekillendirdiğini göstermektedir. Bu bulguya göre, bireylerin boş zaman aktivitelerine ve sağlıklı yaşam davranışlarına yönelik bilgi ve inançlarının, onların bu aktivitelere karşı duygusal algılarını doğrudan etkilediğini gösterir. Örneğin, bireylerin fiziksel aktivitenin faydalarına ilişkin sahip oldukları bilgi, onların bu aktiviteye yönelik olumlu bir duygu geliştirmelerine ve daha istekli bir şekilde katılmalarına yol açabilir. Çalışmamızda, kadın çalışanların sağlıklı yaşam davranışlarında erkeklere göre daha yüksek bilişsel farkındalığa ve dolayısıyla daha olumlu duygusal algılara sahip olduğu bulgusuyla ilişkilendirilebilir. Kadınların sağlıkla ilgili bilgilerini ve farkındalıklarını artırmaları, onların duygusal refahlarını destekleyebilir ve iş yaşam kalitelerine pozitif bir katkı sağlayabilir. Bilişsel ve davranışsal boyut arasındaki ilişkiyi incelediğimizde , bireylerin düşüncelerinin ve bilgi düzeylerinin, onların davranışlarını şekillendirdiğini göstermektedir. Çalışmamızda, katılımcıların fiziksel aktiviteye ve diğer sağlıklı yaşam davranışlarına katılım düzeylerini artırmanın yolu, bu davranışların faydaları hakkında bilgi düzeylerini artırmaktan geçtiğini düşünmekteyiz. Örneğin, iş yerinde sağlıklı yaşam davranışlarının ve fiziksel aktivitenin yararlarına ilişkin eğitim programları düzenlemek, çalışanların bu aktiviteleri benimsemelerine ve katılım oranlarını artırmalarına yardımcı olabilir. Bu da, çalışanların genel iş yaşam kalitesini artırarak okupasyonel dengeyi sağlamalarını destekler. Bilişsel boyut ile boş zaman tutumu arasındaki ilişki de anlamlı düzeydedir. Bu ilişki, çalışan bireylerin boş zaman aktiviteleri hakkında ne kadar bilgi sahibi olduklarının, bu aktiviteleri değerlendirme ve bunlara katılma tutumlarını etkilediğini göstermektedir. Çalışmamızda, belirttiğimiz gibi, çalışan bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının, onların genel yaşam kalitesi ve duygusal refahları üzerinde belirleyici bir etkisi vardır. Bilişsel boyutun önemi burada devreye girer: Çalışanların boş zaman aktivitelerinin faydaları ve etkileri hakkında bilgi düzeylerini artırmak, onların bu aktiviteleri değerlendirme ve katılım düzeylerini pozitif yönde etkileyebilir. Fiziksel aktivite ve bilişsel boyutun, bireylerin fiziksel aktivitenin faydaları hakkında sahip oldukları bilgi düzeyinin, onların bu aktiviteye katılımını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Çalışmamızda erkeklerin fiziksel aktivite algısının kadınlara göre

daha yüksek olduğunu belirtmiştik; bu durum, erkeklerin fiziksel aktiviteye yönelik bilişsel farkındalıklarının yüksek olmasından kaynaklanabilir. Erkek çalışanların bu farkındalığı, fiziksel aktiviteye katılım oranlarını artırarak iş yaşam kalitesine ve duygusal dengeye katkı sağlayabilir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin okupasyonel denge ile olan anlamlı ilişkisi, iş sonrası fiziksel aktivitelerin, bireylerin işin getirdiği fiziksel ve zihinsel yorgunluğu atmalarına ve yeniden enerji toplamalarına yardımcı olduğunu gösterir. Bu durum, çalışanların iş dışındaki yaşam alanlarında daha dengeli bir tutum sergilemelerine ve iş-yaşam dengelerini daha etkin bir şekilde kurmalarına olanak tanır. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem de duygusal sağlık üzerindeki etkisi, çalışanların iş ve yaşam dengesi ile genel yaşam kalitesini artırmak için kritik bir strateji olarak ele alınmaktadır.

Boş zaman tutumu ölçeğinin davranışsal boyutu, bireylerin sergilediği tutum ve davranışların, boş zaman aktivitelerine katılımına ve bu aktiviteleri ne kadar önemsediğine bağlı olarak şekillenmektedir. Boş zaman tutumunun davranışsal boyutla yüksek etkileşim, çalışan bireylerin boş zaman aktivitelerine aktif olarak katılmalarının, onların genel davranışlarını ve günlük alışkanlıklarını pozitif yönde etkilediğini ortaya koyar. Boş zaman aktiviteleri, çalışanların sadece iş yerindeki verimliliğini artırmakla kalmaz, aynı zamanda genel yaşam memnuniyetlerini de yükseltir. Bu durum, iş yaşam dengesi ve genel yaşam kalitesi açısından boş zaman yönetiminin önemini vurgular. Sağlıklı yaşam sorumluluğunun duyuşsal boyut ve fiziksel aktivite ile olan ilişkileri, bireylerin sağlık sorumluluğu algılarının, duygusal durumları ve fiziksel aktivite düzeyleri ile ne kadar yakından ilişkili olduğunu gösterir. Bu ilişki, çalışan bireylerin sağlık sorumluluğunu ciddiye almasının, duygusal iyilik halleri ve fiziksel aktivitelerine bağlı olduğunu vurgular. Duygusal olarak iyi hisseden bireylerin, sağlık sorumluluklarını daha etkin bir şekilde yerine getirdiği ve fiziksel aktivitelerle bu sorumluluk bilincini güçlendirdiği görülmektedir. Bu, iş yaşam kalitesi ve genel yaşam dengesi üzerinde sağlıklı yaşam davranışlarının ne kadar etkili olduğunu açıklar. Okupasyonel denge, duyuşsal boyut ve fiziksel aktivite ile pozitif ilişki göstermektedir. Bu, iş-yaşam dengesi ve fiziksel aktivitenin, duygusal iyilik halleri ile bağlantılı olduğunu gösterir. Duyuşsal boyut ile olan pozitif ilişki, bireylerin iş dışı aktivitelerle meşgul olduklarında ve duygusal olarak iyi hissettiklerinde, iş ve yaşam arasındaki dengeyi daha kolay kurabildiklerini ifade eder. Fiziksel aktivite ile olan ilişki ise, fiziksel aktivitelerin bireylerin iş dışı faaliyetlerine katılımını teşvik ederek, onların iş ve kişisel yaşam dengelerini sağlamalarına katkı sağladığını gösterir. Ancak, okupasyonel denge ile diğer değişkenler arasındaki ilişkilerin nispeten düşük olması, bu dengenin bireyler arasında karmaşık ve çok

boyutlu bir yapı sergilediğini düşündürmektedir. Okupasyonel denge, iş, sosyal yaşam, kişisel bakım, dinlenme ve boş zaman gibi çeşitli alanlarda denge kurabilme yeteneği gerektirir ve bu durum bireyler arasında farklı değişkenlere bağlı olarak değişebilir.

Araştırma bulgularına göre, çalışan bireylerin boş zaman tutumları, iş yaşam kalitesi, sağlıklı yaşam davranışları, mesleki kıdem, haftalık çalışma süresi ve gelir durumu algısı gibi faktörler, okupasyonel denge üzerinde farklı etkiler yaratmaktadır. Boş zamanını olumlu değerlendiren ve sağlıklı yaşam davranışlarını benimseyen bireylerin okupasyonel dengeleri daha yüksek bulunurken, iş yaşam kalitesinin artması ve mesleki kıdemin yükselmesi, bu dengeyi olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca, haftalık çalışma süresinin belirli bir seviyede tutulması ve yüksek gelir algısına sahip olmanın, bireylerin okupasyonel dengeleri üzerinde pozitif etkiler yarattığı görülmektedir. Buna karşılık, boş zamanını değerlendirmede güçlük çeken bireylerin ise okupasyonel dengelerinin düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgular, bireylerin iş ve yaşam dengelerinin sağlanması ve sürdürülebilir bir yaşam kalitesi elde edilebilmesi için etkili stratejiler geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

5.1. SONUÇ VE ÖNERİLER

Her geçen gün çalışan bireylerin çeşitli sorunlar ile karşı karşıya kalması iş hayatlarını zorlaştırmakta ve sosyal hayatlarına etkisi çoğalmaktadır. Çalışan bireylerin yaşam kalitelerini arttırabilmesi için serbest zamanlarında neler yaptıkları, fiziksel ve ruhsal sağlığı, tatmin ve refah düzeyleri, bireylerin okupasyonel dengesi gibi etkenler çalışan bireylerin yaşam kaliteleri açısından önemli rol oynamaktadır. Buradan hareketle yapılan araştırmada çalışan bireylerde rekreasyonel aktivite, sağlıklı yaşam davranışları, iş yaşam kalitesi ve okupasyonel denge arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda, yapılan analizlere ilişkin sonuçlara aşağıda değinilmektedir.

Çalışanların boş zaman tutumu, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yaşam kalitesi ve okupasyonel denge algılarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ANOVA ve t-testi yapılmıştır. Yapılan analizlere göre aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Cinsiyete göre incelediğimizde, kadın katılımcıların boş zaman tutumları ve sağlıklı yaşam davranışlarından fiziksel aktivite hariç erkeklere göre daha yüksek skorlara sahip olduğu görüldü, okupasyonel denge ve yaşam kalitesi açısından herhangi bir fark tespit edilmedi. Kadın katılımcı sayısının erkeklere göre daha fazla olması nedeniyle çıkarılacak sonuçların genellenmesinin uygun olmadığı düşünülmektedir, daha homojen bir gruplandırma ile yeniden araştırılması

önerilmektedir.

- Katılımcıların yaş gruplarına göre yaptığımız karılaştırmada, boş zaman tutumları,yaşam kalitesi,sağlıklı yaşam davranışları ve okupasyonel dengeleri arasında herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Bu nedenle yapılacak ergoterapi müdahalelerinde yaşın bir parametre olarak değerlendirilmesinin uygun olamadığı bunun yerine bireylerin aktivite yelpazeleri ve katılım memnuiyetleri gibi bireysel faktörler üzerinden incelenmesi uygun olduğu düşülmektedir.
- Mesleki kıdeme göre incelediğimizde, mesleğin ilk on yılında bireylerin boş zaman tutumlarının sağlık davranışlarının mesleki tatminlerinin daha iyi olduğu , ancak kıdem ilerledikçe bireylerin bu alanlarda zorluklar yaşamaya başladıkları tespit edilmiştir. Mesleki kıdemin okupasyonel denge açısından ise kıdem ile herhangi bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Bu nedenle,mesleğin ilerleyen yıllarında ergoterapi açısından önemli olan serbest zaman , kendine bakım ve üretkenlik aktiviteleri açısından incelenmesi ve buna yönelik müdahale programlarının dizayn edilmesi önerilmektedir.
- Ergoterapistlerin kamu çalışanları ve diğer meslek gruplarına göre serbest zaman tutumlarının,stres yönetimi,kişiler arası ilişkilerinin, manevi gelişimlerinin daha iyi olduğu, mesleki tatminlerinin daha yüksek olduğu ve yaşam kalitesi skorlarında daha iyi sonuçlar elde ettiği görüldü. Okupasyonel denge açısından meslekler arasında bir fark tespit edilmemiştir.
- Çalışmamızda elde edilen sonuçların ülkemizde yeni bir meslek grubu olan ergoterapistlerin henüz meslekte çok yeni olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. İlerleyen senelerde bu skorların yeniden toparlanıp mesleki tükenmişlik ve diğer yaşam kalitesi skorlarının yeniden değerlendirilmesinin uygun olacağını düşünmekteyiz.
- Elde edilen sonuçları yorumladığımızda, bireylerin çalışma gün sayısının bu parametreleri etkiliyor olmaması kişilerin serbest zamanlarını gerçekten iyi değerlendirip değerlendirmedikleri , sağlıklı yaşam parametrelerini takip edip edemedikleri konusunda soru işareti uyandırmaktadır. Bu nedenle bireylerin , bu tip davranışlarının detaylı olarak analiz edilmesi ve buna yönelik bir perspektif geliştirilmesi, aktivite yelpazesine bakılmalı ve nitel bir çalışma ile bunun altında

yatan sebeplerin incelenmesi önerilmektedir.

- Bireylerin kazandığı miktarlardan ziyade, bu miktar ile ilgili algısının önemli olduğu tespit edildi. Yapılan çalışmalarda sadece gelir düzeylerinin değil kişinin bu gelir ile alakalı hangi güce sahip olduğunun ve değerlendirilmesinin de bu açıdan önemli olduğunu düşünmekteyiz.
- Boş zaman tutumlarına göre katılımcıların sağlıklı yaşam davranışlarından manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi ve genel sağlıklı davranışlar açısından daha iyi skorlara sahip olduğu görüldü. Bu bireylerin aynı zamanda daha iyi mesleki tatmin ve daha az tükenmişlik yaşadığı belirlendi. Okupasyonel dengenin serbest zamanı daha iyi değerlendirenler de daha yüksek olduğu görüldü. Bu nedenle yapılacak ergoterapi müdahalelerinde serbest zamana yönelik parametrelerin incelenmesinin önemli olduğunu düşünmekteyiz. Bu nedenle okupasyonel performans alanlarında aslında en az müdahale yapıldığı görülen serbest zamanın değerlendirilmesinin ve buna yönelik müdahale yapılmasının önemli olduğunu ortaya koymaktadır.
- Okupasyonel denge ile diğer parametrelerin ilişkilerini incelediğimizde bireylerin serbest zaman tutumlarından duyuşsal ve davranışsal parametrelerin ek olarak sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen diğer parametrelerin okupasyonel denge katılımını olumlu yönde etkilediği ortaya konuldu. Düşük yaşam kalitesi, bireyin yaşadığı tükenmişlik ve empati yorgunluğu gibi skorların ise okupasyonel dengeyi negatif olarak etkilediği görüldü.
- Buradan elde ettiğimiz sonuçlar, ergoterapide performans alanları olarak tanıdığımız serbest zaman, kendine bakım ve üretkenlikle ilişkili olan parametrelerin okupasyonel denge üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Okupasyonel dengeye yönelik yapılacak değerlendirme ve müdahalelerde mutlaka bireyin iş deneyimleri, kendine bakımla alakalı sağlıklı yaşam davranışları ve serbest zamanı kapsayan aktivite içeriklerinin değerlendirilmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır.

6. KAYNAKLAR

Abaoğlu, H., & Demir, F. (2021). Huzurevlerinde Çalışan Bakım Personelinde Okupasyonel Denge ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, *8*(3), 527-537.

Akgül, B. M. (2011). *Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara-Londra örneği* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Akgün, Ş., Tok, H. H., & Oztaş, D. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlık okuryazarlık düzeyleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *10*(2), 247-256.

Aksoy T, Uçar H, 2014. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 53–67.

Akyol, C., & Akkaşoğlu, S. (2020). Gençlerin boş zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılım engelleri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, *8*(3), 2072-2089.

Alan Öztürk, E. (2021). *Covid 19 pandemisinde aktif görev alan sağlık hizmeti çalışanlarının okupasyonel performans, kaygı düzeleri ve iş-yaşam dengesinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Alanoğlu, Ş. (2020). *Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uyulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Albayrak, A. (2012). İstanbul'daki konaklama işletmelerinin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, *3*(8), 43-58.

Altay, B., Çavuşoğlu, F., Güneştaş, İ. (2015). Tıp fakültesi hastanesinde çalışan hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *DEUHFED*, 8 (1): 12-18.

Arikan, A. (2020). *Sağlık okuryazarlığı düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkisi: üniversite öğrencileri arasında bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aruldoss, A., Kowalski, K. B., & Parayitam, S. (2021). The relationship between quality of

work life and work-life-balance mediating role of job stress, job satisfaction and job commitment: evidence from India. *Journal of Advances in Management Research*, *18*(1), 36-62.

Aruldoss, A., Kowalski, K. B., & Parayitam, S. (2021). The relationship between quality of work life and work-life-balance mediating role of job stress, job satisfaction and job commitment: evidence from India. *Journal of Advances in Management Research*, *18*(1), 36-62.

Aruldoss, A., Kowalski, K. B., & Parayitam, S. (2021). The relationship between quality of work life and work-life-balance mediating role of job stress, job satisfaction and job commitment: evidence from India. *Journal of Advances in Management Research*, *18*(1), 36-62.

Aryateja, K. B., Susita, D., & Sebayang, K. D. A. (2021). The influence of work-life balance and work environment on employee commitment. *The International Journal of Social Sciences World (TIJOSSW)*, *3*(2), 152-168.

Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F. ve Kıssal, A. (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *C.U.Hemsirelik Yuksekokulu Dergisi, 12*(1),1-13.

Balcı, A. (2002). *Örgütsel gelişme* (3. Basım). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Başkale, H., Fünüşen, N. P., ve Serçekuş, P. (2016). Bir Devlet Hastanesinde Görev Yapan Hemşirelerin Çalışan Yaşam Kalitesi Düzeylerinin ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 125-133.

Baygi, F., Smith, A., Mohammadian Khonsari, N., Mohammadi-Nasrabadi, F., Mahmoodi, Z., Mahdavi-Gorabi, A., & Qorbani, M. (2022). Seafarers' mental health status and life satisfaction: Structural equation model. *Frontiers in public health*, *10*, 969231.

Bellmann, L., & Hübler, O. (2021). Working from home, job satisfaction and work–life balance–robust or heterogeneous links?. *International journal of manpower*, *42*(3), 424-441.

Bernales-Turpo, D., Quispe-Velasquez, R., Flores-Ticona, D., Saintila, J., Ruiz Mamani, P. G., Huancahuire-Vega, S., ... & Morales-García, W. C. (2022). Burnout, professional self-efficacy, and life satisfaction as predictors of job performance in health care

workers: The mediating role of work engagement. *Journal of primary care & community health*, *13*, 21501319221101845.

Bozhüyük A, 2010. *Çukurova üniversitesi sağlık bilimleri öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi.* Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana.

Brown, C., Stoffel, V. C., & Munoz, J. (2019). *Occupational therapy in mental health: A vision for participation*. FA Davis.

Bükecik, N., Yeşilfidan, D., & Adana, F. (2021). İşçilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler: Bir hastane örneği. *Sağlık ve Toplum*, *31*(1), 128-135.

Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, *10*, 1-17.

Cho, M. H., & Cha, K. H. (1998). Cross-country comparison of quality of life. *Seoul: Jipmoon*.

Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., & Reilly, C. (2021). The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, *8*(1).

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates. Hillsdale, New Jersey.

Coşkun, A., & Karagöz, Ş. (2021). Adölesan dönemdeki çocuklarda obezite sıklığı, fiziksel aktivite düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(2), 63-72.

Cürcani, M., Tan, M., Özdelikara, A. (2010). Hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *TAF Prev Med Bull*, 9: 487-92

Çakmak, A. B. (2023). *Spor merkezlerine giden bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çanakçı D. (2023). *Antalya merkez ilçelerindeki aile sağlığı merkezlerinde çalışan sağlık personelinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili faktörler*. Uzmanlık Tezi, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Çetinkaya, G., & Kaplan, M. (2020). Açık alan rekreasyon etkinliği olarak piknik yapan bireylerin çevre tutum ve davranışlarının incelenmesi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, *7*(4), 642-664.

Çiçek, M. S. (2021). *Okulların mekân kalitesi ve öğretmenlerin iş yaşam kalitesi arasındaki ilişki.* Yüksek lisans tezi, Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Siirt.

Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönal, M., & Hazal, A. K. I. N. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, *11*(1), 1-18.

Demir, H. (2024). *Sağlık çalışanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Demir, T. (2016). *Meslek lisesi öğretmenlerinin iş yaşam kalitesine ilişkin algıları ile örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişki.* Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, Y. (2023). *Bir aile hekimliği birimine başvuran 18-64 yaş arası bireylerde sigara kullanımının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisinin değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Adana sağlık Bilimleri Üniversitesi Adana Tıp Fakültesi.

Deveci, Ş. (2021). *Lise öğretmenlerinin iş yaşam kalitesi ve iş doyumu düzeyleri arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Doğan, A. (2021). *İlköğretim kurumu öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi ile iş doyumu arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Doğan, F. Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesi ile stres, stres karşısındaki tepkileri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dönmez E. *Gençlik Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının Boş Zaman Tutumlarının İncelenmesi.* Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2019.

Dönmez, M. N. (2024). *Sağlık profesyonellerinde algılanan gıda okuryazarlığı düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi üzerine etkisi.* Yüksek Lisans

Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Durhan, T. A., Kayhalak, F., & Kurtipek, S. (2022). Rekreasyon farkındalığının rekreasyonel satın alma tarzları üzerine etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *8*(2), 460-477.

Dursun, M. T. ve Eriş, E. D. (2018). Konaklama işletmelerinde kuşaklar bağlamında işveren marka algısı ile çalışma yaşam kalitesi ilişkisi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, 8(1),* 160-179.

Eren, C., & Koçyiğit, M. (2020). Kent imajının ve kentsel rekreasyon alanlarına yönelik algının ölçümü. *Aksaray İletişim Dergisi*, *2*(1), 66-81.

Ezer, S., & Üstün, B. (2022). Sağlık çalışanlarının profesyonel yaşam kalitesi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 38 (1) , 29-42.

Fitzpatrick, T. R., Spiro III, A., Kressin, N. R., Greene, E., & Bossé, R. (2001). Leisure activities, stress, and health among bereaved and non-bereaved elderly men: The normative aging study. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, *43*(3), 217-245.

Günal, A., Pekçetin, S., Demirtürk, F., Şenol, H., Håkansson, C., & Wagman, P. (2020). Validity and reliability of the Turkish Occupational Balance Questionnaire (OBQ11-T). *Scandinavian journal of occupational therapy*, 27(7), 493-499, doi: 10.1080/11038128.2019.1673479.

Håkansson, C., & Ahlborg Jr, G. (2018). Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, *25*(4), 278-287.

Håkansson C, Ahlborg Jr G. Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2017; 24(1): 10-17.

Joubert, R. W. E. (2020). Occupational catastrophe! The digital revolution, global warming, unrest and pandemics: are we prepared?. *South African Journal of Occupational Therapy*, *50*(2), 77-83.

Karataş, M., & Gölbaşı, Z. (2021). Kadınların prekonsepsiyonel dönemdeki sağlık riskleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri*

Enstitüsü Dergisi, *11*(2), 151-158.

Karunaanıthy K, Karunanıthy (2014). M. Leisure activities and attitudes of advanced level students: a study based on urban schools in Trincomalee District. *European Journal of Business and Management, 6(7), 178-187.*

Kasapoğlu, S. (2023). *Bir lisedeki kadın adolesanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları.* Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kase, J., & Doolittle, B. (2023). Job and life satisfaction among emergency physicians: a qualitative study. *Plos one*, *18*(2), e0279425.

Kase, J., & Doolittle, B. (2023). Job and life satisfaction among emergency physicians: a qualitative study. *Plos one*, *18*(2), e0279425.

Kassberg, A. C., Nyman, A., & Larsson Lund, M. (2021). Perceived occupational balance in people with stroke. *Disability and rehabilitation*, *43*(4), 553-558.

Kaya S, Isıdorı E, Sarol H. (2015). An examination of adolescents' attitudes towards leisure activities. Journal of Human Sciences, 12(2): 485-501.

Kazak, A., Başaran, F., Coşkun, N., & Karakullukçu, S. (2021). Sağlıkla ilgili bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinde sağlık okuryazarlığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Kocaeli Tıp Dergisi*, *10*(3), 273-283.

Kılıç, A. (2021). *Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme eğilimleri ve rekreasyonel aktivitelere katılımına engel olan faktörlerin incelenmesi (Kars ili örneği*). Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kim, S., Chai, D. S., Kim, J., Kim, S., & Song, Y. (2022). Between work conditions and job outcomes: Testing a nomological network of life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 1-25.

Kocamaz, M. (2023). *Çeşitlenmiş rekreasyonel aktivitelerin ve boş zaman eğitiminin etkileri*. Doktora Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koçyiğit, M., & Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, *2*(Special Issue 2), 211-223.

Kul, Y. (2021). *Pediatri Ünitelerinde Çalışan Hemşirelerin Yaşam Kalitesi ile Bakım Verici Rolleri Arasındaki İlişki.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kumar, P., Kumar, N., Aggarwal, P., & Yeap, J. A. (2021). Working in lockdown: the relationship between COVID-19 induced work stressors, job performance, distress, and life satisfaction. *Current Psychology*, 1-16.

Lambert, E. G., Qureshi, H., & Frank, J. (2021). The good life: Exploring the effects job stress, job involvement, job satisfaction, and organizational commitment on the life satisfaction of police officers. *International Journal of Police Science & Management*, *23*(3), 279-292.

Lambert, E. G., Qureshi, H., & Frank, J. (2021). The good life: Exploring the effects job stress, job involvement, job satisfaction, and organizational commitment on the life satisfaction of police officers. *International Journal of Police Science & Management*, *23*(3), 279-292.

Lapa, T. Y., Köse, E., & Günbayı, İ. (2018). Türkiye'de yapılan rekreasyon araştırmaları: Sistematik bir derleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, *29*(2), 87-102.

Lazar, I., Osoian, C., & Ratiu, P. (2010). The role of work-life balance practices in order to improve organizational performance". European Research Studies, 13 (1)-214.

Lin, T. T., & Fisher, G. (2020). Applying the model of human occupation during the pandemic stay-at-home order. *The Open Journal of Occupational Therapy*, *8*(4), 1-7.

Mano Raj, D. S. J. (2017). Work Life Balance of Employees and Its Effect on Work Related Factors in Nationalized Banks. *Shanlax International Journal of Management, 4(4).*

Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz University Journal of the Faculty of Agriculture*, *15*(2), 53-62.

Mutlu, S., ve Yılmaz, E. (2021). Cerrahi Alanlarda Çalışan Hemşirelerde Örgütsel Sinizmin Bakım Davranışları ve Çalışma Yaşam Kalitesine Etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 8(4), 635-643.*

Okolie, U. C., Igbo, A. V., & Omole, O. G. (2017). Impact of work-life balance on employee job attitudes: A review. *Journal of Management and Corporate Governance*, *9*(1), 71-

93.

Öktem Tunç, E. (2023). *40 yaş üstü hekimlerin 10 yıllık kardiyovasküler hastalık risklerinin hesaplanması ve sağlıklı yaşam davranışlarının değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Adana sağlık Bilimleri Üniversitesi Adana Tıp Fakültesi.

Örs, S. H., & Tümer, A. (2020). Yetişkin kadınların kardiyovasküler hastalıklara ilişkin risk faktörleri bilgi düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, *2*(2), 81-88.

Özdemir, A. S., Evren, G., & Karaküçük, S. (2016). Rekreasyon ve turizm. *Rekreasyon Bilimi (Birinci Baskı). ss*, 317-392.

Özdemir, S., Karaküçük, S., Gümüş, M. ve Kıran, S. (2006). Türkiye Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde çalışan yeraltı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, Muğla.

Özer, S. (2021). *Özel eğitim öğretmenlerinin covıd-19 korkusu, iş yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Lefkoşa.

Özgöl, E. (2023). *Mesleki ve teknik eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin iş yaşam kalitesi algıları ile iş doyum düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1): 126-131.

Öztürk ÖT, Soytürk M, Doğan YI. The Attitudes of Primary School Teachers towards Leisure. *Journal of Education and Training Studies.* 2019; 7(4): 160-165.

Özvurmaz, S., MandIracıoğlu, A. (2017). Healthy lifestyle behavior of employees in small and medium-sized enterprises in Aydin, Turkey. *Pak J Med Sci*, 33(2): 404-410.

Park, S., Lee, H. J., Jeon, B. J., Yoo, E. Y., Kim, J. B., & Park, J. H. (2021). Effects of occupational balance on subjective health, quality of life, and health-related variables in community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach. *Plos one*, *16*(2), e0246887.

Pathak, D., & Joshi, G. (2021). Impact of psychological capital and life satisfaction on organizational resilience during COVID-19: Indian tourism insights. *Current Issues in Tourism*, *24*(17), 2398-2415.

Pehlivanoğlu, M. T. (1976). Rekreasyon ve ormaniçi rekreasyon planlaması. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, *26*(2), 142-170.

Pekçetin, S., & Günal, A. (2021). Effect of web-based time-use intervention on occupational balance during the Covid-19 pandemic. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, *88*(1), 83-90.

Rafiq, M., Shahzad, F., Farrukh, M., & Khan, I. (2022). The psychological mechanism linking life satisfaction and turnover intention among healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *Work*, *71*(3), 505-514.

Ragheb, M. G., Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14 (2) : 155-167.

Ramazanoğlu, F., Altungül, O., & Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, *3*(1), 199-202.

Rossi, A., Cetrano, G., Pertile, R., Rabbi, L., Donisi, V., Grigoletti, L., Curtolo, C., Tansella, M., Thornicroft, G., Amaddeo, F. (2012). Burnout, compassion fatigue, and compassion satisfaction among staff in communitybased mental health services. *Psychiatry Research*, Dec 30;200(2-3):933-938.

Santilli, S., Grossen, S., & Nota, L. (2020). Career adaptability, resilience, and life satisfaction among Italian and Belgian middle school students. *The Career Development Quarterly*, *68*(3), 194-207.

Sarı Karadaş, Y. (2020). *İlkokul öğretmenlerinin iş yaşam kalitesine ilişkin algıları ile iş doyum düzeyleri arasındaki ilişki (Balıkesir İli Merkez İlçeler örneği).* Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Savucu, Y. (2020). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, *2*(1), 34-43.

Sukmayuda, B. C., & Kustiawan, U. (2022). The Effect of Workplace Empowerment, Quality of Work-Life, Work-Life Balance, Organizational Citizenship Behavior on Job Satisfaction. *ijd-demos*, *4*(1).

Şeker Tarhan, B. (2022). *Hemşirelerin iş yaşam kalitesinin iş doyumu üzerine etkisi: Şanlıurfa örneği.* Yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.

Şentürk, O. (2020). *Gençlik ve spor il müdürlüğü çalışanlarının rekreasyonel aktivitelere katılımlarının sorgulama becerileri, merak ve keşfetme düzeyleri açısından incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tambağ H, 2011. Hatay sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 47-58.

Tokgöz, P., & Gülcan, B. (2022). Türkiye'de rekreasyon ve rekreasyon yönetimi lisans eğitim programlarının karşılaştırmalı analizi. *Tourism and Recreation*, *4*(1), 50-57.

Tuğut, N., Yılmaz, A., & Çelik, B. Y. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin sağlık okuryazarlığı düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, *6*(2), 120-128.

Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, *23*(2), 248-252.

Tütüncü, Ö., AYDIN, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., & İlkay, T. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, *22*(2), 69-83.

Uğur, E. (2005). *Hemşirelerin iş yaşamı kaliteleri ve etkileyen faktörlere ilişkin görüşleri.* Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Wagman P, Håkansson C. Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scand J Occup Ther. 2014;21(3):227–231.*

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian journal of occupational therapy*, *19*(4), 322-327.

Walker, S. N., Hill-Polerecky, D. M. (1996) *Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II*. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center.

Yalçın, S. (2014). Öğretmenlerin algılarına göre okul yöneticilerinin liderlik stilleri ile öğretmenlerin iş yaşam kalitesi ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin

incelenmesi. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Yazıcı, N. A. (2022). Lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(Özel Sayı 2), 1139-1154.

Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Olgun, N. N. ve Aker, A. T. (2010). Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Noropsikiyatri Arşivi*, *47*(2), 111-117.

Yetgin MK, Agopyan A, (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Spormetre, 15, 3, 177-184.

Yılmaz, C. K. (2020). Yaşlı bireylerin yaşlılığa uyum düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *13*(3), 305-317.

Yılmaz, M. H., & Ertekin, A. A. (2024). Kamu ve özel sektör çağrı merkezi çalışanlarının okupasyonel denge durumunun karşılaştırılması. *PEARSON JOURNAL*, *8*(27), 950-954.

Yu, Y., Manku, M., & Backman, C. L. Measuring occupational balance and its relationship to perceived stress and health: Mesurer l'équilibre occupationnel et sa relation avec le stress perçus et la santé. *Canadian Journal of Occupational Therapy, 2018;85(2):117-127.*

Yüksekkaya, N. (2023). *Yalnız yaşayan yaşlıların hayatlarındaki rekreasyonel aktivitelerin acil servise başvurma sıklığı ve depresyon seviyeleri üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

7. EKLER

7.1. EK 1: ÖLÇEKLER

Okupasyonel Denge Ölçeği

Items content	Items	Factor
Balance between physical, social, mental, and restful occupations	6	0.768
Balance between energy-giving/energy-taking activities	10	0.756
Satisfaction with how time is spent in everyday life	7	0.631
Balance between work, home, family, leisure, rest, and sleep	4	0.612
Satisfaction with time spent in rest, recovery, and sleep	11	0.605
Satisfaction with the number of activities during a regular week	8	0.603
Balance between obligatory/voluntary occupations	9	0.546
Time for doing things wanted	3	0.543
Have sufficient time for doing obligatory occupations	5	0.492
Balance between doing things for others/for oneself	2	0.381
Having sufficient things to do during a regular week	1	0.243

Boş Zaman Tutum Ölçeği

Duyuşsal			
13. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor	.702		
19. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum	.692		
17. Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar	.657		
14. Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor	.653		
15. Boş zaman aktivitelerime değer veririm	.639		
18. Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum	.593		
23. Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum	.563		
20. Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır	.518		
21. Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum	.503		
16. Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum	.493		
24. Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor	.460		
22. Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum	.421		
Bilişsel			
2. Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır		.746	
1. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akıllıca kullanmaktır		.695	
4. Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar		.692	
3. İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler		.683	
5. Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır		.666	
12. Boş zaman aktiviteleri önemlidir		.644	
7. Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur		.633	
8. Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir		.568	
9. Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur		.554	
10. İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar		.505	
6. Boş zaman çalışma verimini artırır		.460	
11. Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır		.435	
Davranışsal			
34. Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım			.814
36. Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım			.754
35. Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim			.748
28. Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırım			.708
32. Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim			.681
27. Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç-gereç satın alırım			.633
30. Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım			.613
31. Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılırım			.602
29. Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede miktarını arttırırım			.569
33. Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum			.554
26. İmkanım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım			.460
25. Boş zaman aktivitelerine sık sık katılırım			.449
Açıkladığı Varyans	23.28	16.79	13.84
Toplam Varyans	23.28	40.07	53.91

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ II

Bu ankette şu anki yaşam tarzınız ve alışkanlıklarınız ile ilgili sorular yer almaktadır. Lütfen soruları mümkün olduğu kadar doğru ve eksiksiz yanıtlayınız. Her alışkanlığınızın sıklığını uygun seçeneği daire içine alarak belirtiniz.Hiç birzaman 1, bazen 2, sık sık 3, düzenli olarak 4 olarak değerlendirilmektedir.

		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Düzenli Olarak
1	Bana yakın olan kişilerle endişelerimi ve sorunlarımı tartışırım				
2	Sıvı ve katı yağı, kolesterolü düşük bir diyeti tercih ederim				
3	Doktora ya da bir sağlık görevlisine, vücudumdaki olağandışı belirti ve bulguları anlatırım				
4	Düzenli bir egzersiz programı yaparım				
5	Yeterince uyurum				
6	Olumlu yönde değiştiğimi ve geliştiğimi hissederim				
7	İnsanları başarıları için takdir ederim				
8	Şekeri ve tatlıyı kısıtlarım				
9	Televizyonda sağlığı geliştirici programları izler ve bu konularla ilgili kitapları okurum				
10	Haftada en az üç kez 20 dakika ve/veya daha uzun süreli egzersiz yaparım (hızlı yürüyüş, bisiklete binme, aerobik, dans gibi)				
11	Her gün rahatlamak için zaman ayırırım				
12	Yaşamımın bir amacı olduğuna inanırım				
13	İnsanlarla anlamlı ve doyumlu ilişkiler sürdürürüm				
14	Hergün 6-11 öğün ekmek, tahıl, pirinç ve makarna yerim				
15	Sağlık personeline önerilerini anlamak için soru sorarım				
16	Hafif ve orta düzeyde egzersiz yaparım (Örneğin haftada 5 kez ya da daha fazla) yürürüm				
17	Yaşamımda değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenirim				
18	Geleceğe umutla bakarım				
19	Yakın arkadaşlarıma zaman ayırırım				
20	Her gün 2-4 öğün meyve yerim				
21	Her zaman gittiğim sağlık personelinin önerileri ile ilgili sorularım olduğunda başka bir sağlık personeline danışırım				
22	Boş zamanlarımda yüzme, dans etme, bisiklete binme gibi eğlendirici fizik aktiviteler yaparım				

23	Uyumadan önce güzel şeyler düşünürüm				
24	Kendimle barışık ve kendimi yeterli hissederim				
25	Başkalarına ilgi, sevgi ve yakınlık göstermek benim için kolaydır				
26	Her gün 3-5 öğün sebze yerim				
27	Sağlık sorunlarımı sağlık personeline danışırım				
28	Haftada en az üç kere kas güçlendirme egzersizleri yaparım				
29	Stresimi kontrol etmek için uygun yöntemleri kullanırım				
30	Hayatımdaki uzun vadeli amaçlar için çalışırım				
31	Sevdiğim kişilerle kucaklaşırım				
32	Her gün 3-4 kez süt, yoğurt veya peynir yerim				
33	Vücudumu fiziksel değişiklikler, tehlikeli bulgular bakımından ayda en az bir kez kontrol ederim				
34	Günlük işler sırasında egzersiz yaparım (örneğin, yemeğe yürüyerek giderim, asansör yerine merdiven kullanırım, arabamı uzağa parkederim)				
35	İş ve eğlence zamanımı dengelerim				
36	Hergün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum				
37	Yakın dostlar edinmek için çaba harcarım				
38	Hergün et, tavuk, balık, kuru bakliyat, yumurta, çerez türü gıdalardan 3-4 porsiyon yerim				
39	Kendime nasıl daha iyi bakabileceğim konusunda sağlık personeline danışırım				
40	Egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarımı kontrol ederim				
41	Günde 15-20 dakika gevşeyebilmek, rahatlayabilmek için uygulamalar yaparım				
42	Yaşamımda benim için önemli olan şeylerin farkındayım				
43	Benzer sorunu olan kişilerden destek alırım				
44	Gıda paketlerinin üzerindeki besin, yağ ve sodyum içeriklerini belirleyen etiketleri okurum				
45	Bireysel sağlık bakımı ile ilgili eğitim programlarına katılırım				
46	Kalp atımım hızlanana kadar egzersiz yaparım				
47	Yorulmaktan kendimi korurum				
48	İlahi bir gücün varlığına inanırım				
49	Konuşarak ve uzlaşarak çatışmaları çözerim				
50	Kahvaltı yaparım				
51	Gereksinim duyduğumda başkalarından danışmanlık ve rehberlik alırım				
52	Yeni deneyimlere ve durumlara açığım				

Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeği (Professional Quality of Life Scale)

ÇALIŞANLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ (Çalışanlar-YK)

Türkçe Uyarlaması

Yaptığımız işin veya mesleğin gereği olarak insanlara yardım etmek, onların yaşantısıyla doğrudan temasa geçmemizi sağlar. Duygularımız ya da yaşanılan acıyı paylaşabilmemiz ve hissedebilmemiz yardım ettiğimiz kişinin olumlu ve olumsuz yaşantılarından veya durumundan etkilenecektir. Mesleğinizin özelliklerinden kaynaklanabilecek olumlu ve olumsuz deneyimleriniz hakkında sorular sormak istiyoruz. Lütfen, her soruyu içinde bulunduğunuz durumu göz önüne alarak değerlendiriniz. **GEÇTİĞİMİZ SON BİR AYDAKİ** duygu ve düşüncelerinizi dikkate alarak içinde bulunduğunuz durumu ne kadar sıklıkla yaşadığınızı, aşağıdaki çizelgede belirtilen 0 ile 5 arasındaki rakamlardan herhangi birini seçerek yanıtlayınız.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

0=Hiçbir zaman 1=Nadiren 2=Bazı zamanlar 3=Sıkça 4=Sık Sık 5=Çok Sık

-1. Kendimi mutlu hissediyorum.
-2. Yardım ettiğim kişiler zihnimi aşırı meşgul ediyor.
-3. İnsanlara yardım edebiliyor olmaktan memnun oluyorum.
-4. Başkalarıyla ilişki kurabildiğimi hissediyorum.
-5. Ani ya da beklenmedik ses duyunca sıçrıyor ya da ürküyorum.
-6. Başkalarına yardım ettikten sonra kendimi daha güçlü hissediyorum
-7. Yardım eden rolümle kendi özel hayatımı birbirinden ayırmakta zorlanıyorum.
-8. Yardım ettiğim kişinin yaşadığı çok acı bir olay uykumun bozulmasına neden oluyor.
-9. Yardım ettiğim kişilerin yaşadığı stresin bana de geçebileceğini düşünüyorum.
-10. Yardım eden olarak kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.
-11. Yardım için yaptığım çalışmalarımdan dolayı zaman zaman kendimi zorda hissediyorum.
-12. İşimi seviyorum.
-13. Yardım eden olmamın sonucunda kendimi çökkün hissediyorum.
-14. Yardım ettiğim kişilerin başlarından geçen çok acı yaşantıları sanki kendim yaşıyormuş gibi hissettiğim oluyor.
-15. Bana güç veren inançlarım var.
-16. Bildiğim yardım yöntemlerini ne kadar çok kullanabilirsem o kadar iyi hissediyorum.
-17. Her zaman olmak istediğim gibi bir insanım.
-18. İşim beni tatmin ediyor.
-19. Kendimi tükenmiş hissediyorum.
-20. Yardım ettiğim kişiler ve onlara yaptığım yardımlarla ilgili olumlu düşünce ve duygular taşıyorum.
-21. Yaptığım işin yoğunluğu veya yardım ettiğim kişilerin çokluğu gibi nedenlerle kendimi tükenmiş hissediyorum.
-22. İşimde yaptıklarımla bir fark yaratabileceğime inanıyorum.
-23. Bana, yardım ettiğim insanların korku verici yaşantılarını hatırlattığı için çeşitli etkinlik ve durumlarda bulunmaktan kaçınıyorum.
-24. Yardım edebildiğim durumlardan gurur duyuyorum.
-25. Yardım etmemin sonucu olarak sıkıntı verici veya korkutucu düşüncelerim oluyor.
-26. Çalışma sisteminden dolayı kendimi çıkmaza girmiş gibi hissediyorum.
-27. Yardım eden olarak kendimi "başarılı" hissediyorum.
-28. Travma mağdurlarıyla yaptığım çalışmaların önemli bölümlerini hatırlayamıyorum.
-29. Çok hassas bir insanım.
-30. Bu işi seçtiğim için mutluyum.

7.2. EK 2: İNTİHAL RAPORU

Ayça Soydan Yüksek Lisans Tezi

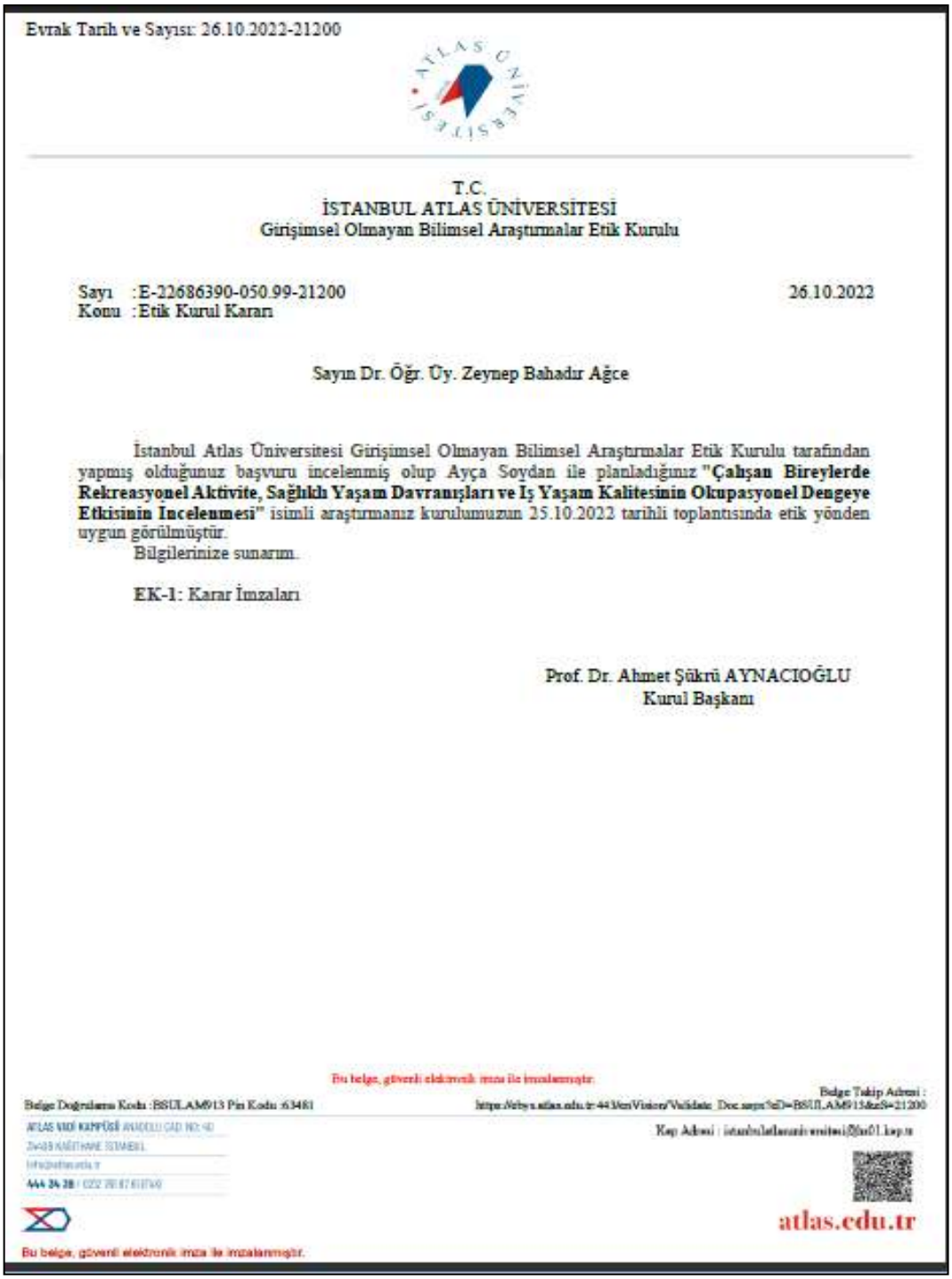
ORİJİNALLİK RAPORU

%13	%11	%8	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%2
2	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1
4	Sevinen, Gonca Gül. "Hipertansiyonu Olan Hastalara Verilen Eğitimin Etkisinin Değerlendirilmesi", Sakarya Universitesi (Turkey), 2022 Yayın	<%1
5	adudspace.adu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<%1
6	jawoo.com İnternet Kaynağı	<%1
7	Sarıgöz, Ali Ozan. "Spor eğitimi alan ampute bireylerin sağlıklı yaşam biçimi, yaşam kalitesi ve boş zaman engel düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi", Bartin University (Turkey), 2024	<%1

7.3. EK 3: ETİK KURUL BELGESİ



Evrak Tarih ve Sayısı: 26.10.2022-21200

T.C.
İSTANBUL ATLAS ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-22686390-050.99-21200 26.10.2022
Konu : Etik Kurul Kararı

Sayın Dr. Öğr. Üy. Zeynep Bahadır Ağce

İstanbul Atlas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup Ayça Soydan ile planladığınız "**Çalışan Bireylerde Rekreasyonel Aktivite, Sağlıklı Yaşam Davranışları ve İş Yaşam Kalitesinin Okupasyonel Dengeye Etkisinin İncelenmesi**" isimli araştırmanız kurulumuzun 25.10.2022 tarihli toplantısında etik yönden uygun görülmüştür.

Bilgilerinize sunarım.

EK-1: Karar İmzaları

Prof. Dr. Ahmet Şükrü AYNACIOĞLU
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSULAM913 Pin Kodu :63481

Belge Takip Adresi :

Kep Adresi :

atlas.edu.tr

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

8. ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Ayça Soydan

Öğrenim Durumu : Lisans

Derece	Okul Adı ve Bölümü	Mezuniyet Yılı
	İstanbul Gelişim Üniversitesi Ergoterapi	**2020**
	İstanbul Atlas Üniversitesi Ergoterapi YL	**2024**

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Ergoterapist,	Elazığ, Özel Umut Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi,	2020
Ergoterapist,	İstanbul, Özel Mavi Düş Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi,	2021
Ergoterapist,	İstanbul, Soydan Ergoterapi ve Danışmanlık Merkezi,	2023

Yayınları

Özel Eğitimde Ergoterapi, Harput Gazetesi

Ergoterapi'de Otizm ve Duyu Bütünleme, Harput Gazetesi

I. Ulusal Sağlık Bilimleri Öğrenci Kongresi, Rehabilitasyonda Sanal Gerçeklik, Poster Bildiri 2019

II. Uluslararası Katılımlı Ergoterapi ve Rehabilitasyon & IV. Ulusal Ergoterapi Kongresi, Ergoterapide Sanal Gerçeklik Teknolojilerinin Kullanımı, Poster Bildiri 2021

II. Ulusal, I. Uluslararası Hemşirelikte Yönetim Kongresi, Türkiye'de Özel Sektörde Çalışan Hemşireler ile Kamuda Çalışan Hemşirelerin İş Yaşamı Kalitesinin İncelenmesi, Sözel Bildiri 2022

Ergoterapide Yenilikçi Yaklaşımlar Kongresi, Masa Başı Çalışan Bireylerde Rekreasyonel Aktivitenin Yaşam Kalitesine Etkisi, Sözel Bildiri 2024

Ödülleri

Bağcılar Engelliler Sarayı Engelsiz Ritimler Dans Gösterisi 2018