



Sağlık Çalışanlarının Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin, Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Kırıkkale Örneği

Doç. Dr. Nesrin AKCA

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümü, Ankara, Türkiye.
nakca@kku.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5546-1443>

Doç. Dr. Ahmet KAR

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Yönetimi Bölümü, Ankara, Türkiye.
ahmetkar67@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3734-497>

Ezgi ERİCE

Sağlık Yöneticisi, Ankara, Türkiye. ezgiyurtgulu123@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-2808-2249>

Şengül EVEN

Sağlık Yöneticisi, Ankara, Türkiye. senguleven06@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0005-1758-8407>

Özet

Bu çalışma; sağlık çalışanlarının stresle başa çıkma yöntemleri, yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki ve birbirlerini etkileme düzeylerinin incelenmesi amacıyla planlanan kesitsel tipte tanımlayıcı nitelikte tasarlanmış nicel bir araştırmadır. Araştırmanın çalışma grubunu Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde görev yapan 258 sağlık çalışanı oluşturmuştur. Veri toplamada; "demografik ve bireysel bilgi formu", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" ve "Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), post-hoc testlerden Bonferroni analizi ve Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Stresle başa çıkma durumunun mutluluk üzerindeki etkisinde, yaşam doyumunun aracılık etkisi ve değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler SPSS process makrosu ile Model 4 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; stresle başa çıkma durumu, yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Stresle başa çıkma durumunda meydana gelen artış, yaşam doyumunu da artırmaktadır. Stresle başa çıkma durumunun mutluluk üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Sağlık çalışanlarının psikolojik, ruhsal ve sosyal yönden ihtiyaçları karşılanmalı, yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri olabilecek en yüksek seviyede tutulmalı ve stres seviyeleri olabildiğince düşürülerek daha verimli çalışmaları sağlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Sağlık çalışanı, stresle başa çıkma, yaşam doyumunu, mutluluk düzeyi.

Makale Gönderme Tarihi: 18.07.2024

Makale Kabul Tarihi: 16.09.2024

Önerilen Atıf:

Akca, N., Kar, A., Erice, E., Even, Ş. (2024). Sağlık Çalışanlarının Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin, Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Kırıkkale Örneği, *İşletme Akademisi Dergisi*, 5 (3): 241-259.



The Effect of Health Workers' Coping Methods With Stress on Their Life Satisfaction and Happiness Levels: Kırıkkale Example

Assoc. Prof. Dr. Nesrin AKCA

Kırıkkale University Faculty of Health Sciences, Department of Health Management, Ankara, Türkiye. nakca@kku.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5546-1443>

Assoc. Prof. Dr Ahmet KAR

Kırıkkale University Faculty of Health Sciences, Department of Health Management, Ankara, Türkiye. ahmetkar67@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3734-497>

Ezgi ERİCE

Health Manager, Ankara, Türkiye. ezgiyurtgulu123@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0006-2808-2249>

Şengül EVEN

Health Manager, Ankara, Türkiye. senguleven06@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0005-1758-8407>

Abstract

This study is a quantitative cross-sectional descriptive study designed to examine the relationship between stress coping methods, life satisfaction and happiness levels of healthcare workers and their levels of influence on each other. The study group of the research consisted of 258 health workers working at Kırıkkale University Faculty of Medicine Hospital. In data collection; 'demographic and personal information form', 'Life Satisfaction Scale', 'Coping with Stress Scale' and 'Happiness Scale' were used. In the analysis of the data; descriptive statistics, independent sample t test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Bonferroni analysis from post-hoc tests and Pearson Correlation analysis were used. The mediating effect of life satisfaction on the effect of coping with stress on happiness and the direct and indirect effects between variables were carried out using Model 4 with SPSS process macro. According to the results of the research; coping with stress positively affects life satisfaction. The increase in coping with stress also increases life satisfaction. It was found that life satisfaction has a partial mediating effect on the effect of coping with stress on happiness. The psychological, spiritual and social needs of healthcare workers should be met, their life satisfaction and happiness levels should be kept at the highest possible level, and their stress levels should be reduced as much as possible to enable them to work more efficiently.

Key Words: Healthcare worker, coping with stress, life satisfaction, happiness level.

Received: 18.07.2024

Accepted: 16.09.2024

Suggested Citation:

Akca, N., Kar, A., Erice, E., Even, Ş. (2024). The Effect of Health Workers' Coping Methods With Stress on Their Life Satisfaction and Happiness Levels: Kırıkkale Example, *Journal of Business Academy*, 5 (3): 241-259.

1. GİRİŞ

Bireyler uzun yıllardır stresten kurtulmak ve stresin olası yan etkilerini azaltmak için farklı yöntemlere başvurumaktadırlar (Norfolk, 1989). Pozitif ve negatif stres şeklinde ortaya çıkan bu yöntemlere bakıldığında; bireylerin kendilerine sıkıntı oluşturduğuna ilişkin pratikleri negatif olarak algılanırken, başka bireyler tarafından olumlu bir değerlendirmeye tabi tutulup ve hatta beğenilip pozitif olarak algılanabilir (Akgöz ve ark., 2021). Strese karşı gösterilen davranışlar, stresten kaçmanın aksine, stres ile baş etmeye dönük olması açısından çok önemlidir. Stresli durumun uzun sürmesi durumunda, bireylerde beden ve ruh sağlığı bakımından negatif sonuçlar oluşturabileceği için stres ile baş etmenin teknik ve yöntemlerinin araştırılıp uygulamaya konması gereklidir. Stresle baş etme yöntemleri; strese neden olan faktörleri ortadan kaldırmak veya kontrol altına almak, stresin neden olan etkilerini gidermek için bireylerin strese yönelik uyguladıkları duygusal ya da davranışsal reaksiyonları olumlu yönde etkilemektedir. Stresle başa çıkma yöntemleriyle stresin neden olduğu negatif etkiler azaltılmaya veya tamamen yok edilmeye çalışılmaktadır (Pehlivan, 2000).

Bireylerin karakter yapılarına göre stres yönetimi değişmektedir. Stres ile baş etme yöntemleri, örgütsel ve bireysel olmak üzere iki başlık altında incelenebilir (Kanbay, Üstün, 2009; Çelikkol, 2001; Gümüştekin, Öztemiz, 2004):

- Stres ile baş etme; önemli oranda stresin kökeninin niteliğiyle bireyin stresi algılama düzeyi, deneyim ve yetenekleri, bilgi, beceri ve kişilik yapısıyla ilgilidir. Stresin yönetiminde, bireysel bazlı farklı stratejiler önemli düzeyde etkilidir. Bu stratejilerin ortak noktası; bireysel alışkanlıklar ile fiziksel, davranışsal ve psikolojik yapıların kontrol altında olmasıdır.
- Günümüzde, bireylerin yarısından fazlası strese karşı karşıyadır. İş hayatı bu durumun büyük bir bölümünü oluşturur. Örgütler, stresin negatif etkilerini ortadan kaldırmak için strese engel olma yöntemleri bulmalıdırlar. Örgüt ile ilgili olan stres yönetiminde; bireylerin çalışma ortamına bağlı streslerini en alt seviyeye düşürmek veya engellemek için strese yol açan faktörlerin araştırılması, azaltılması ya da yok edilmesi için üst yönetimin yaptığı planlama ve prosedürler bulunmaktadır.

Stresle başa çıkma; strese neden olan kaynakların belirlenmesine ve stres seviyesinin kontrol altına alınmasına yardımcı olur. Bu nedenle; bireylere duygularını düzenleme ve stresle baş edebilmelerini sağlayacak değişik davranışsal ve bilişsel metotların daha önceden öğretilmesi önemlilik göstermektedir (Çakmak ve ark., 2022).

İnsan hayatını ilgilendirdiği için sağlık sektörü diğer sektörlerden ayrılmaktadır. Bu nedenle de sağlık hizmetiyle uğraşan bireyler için stresin önemli bir yeri vardır ve bu sektörde stresi tamamen yok etmek imkânsız olmakla birlikte en aza indirmek mümkündür. Sağlık hizmeti hata ve kalitesizliği kabul etmeyen bir meslektir ayrıca en küçük hatanın bedelini insan hayatıyla ödeyebilmektedir. Bu sebeple; bu mesleğin düzgün bir şekilde, hatasız ve kaliteli olarak sunulabilmesi için meslek çalışanları fiziksel, ruhsal, maddi/manevi ve sosyal açıdan rahat olmalıdırlar. İnsan hayatının verdiği bu aşırı sorumluluk, sağlık çalışanına büyük stres yüklemektedir (Koç, 2009; Tokmak ve ark. 2011). Sağlık çalışanının yaptığı iş, stresli olduğundan en azından iş hayatı strese neden olan faktörlerden uzak olmalıdır. Çalışan kişi ne kadar sağlıklıysa, işinde ve yaşamında mutluyorsa gördüğü iş de o kadar verimli olur.

Bireylerin; yaşamdan zevk alıp, mutlu olmaları ve hayatlarının bir anlam kazanmasında sahip olunması gereken ana unsurların başında yaşam doyumu gelmektedir. Yaşam doyumu; yargısal ya da bilişsel bir süreci göstermekte ve bireylerin seçtikleri kriterlere göre yaşam kalitelerinin genel bir değerlendirmesini ifade etmektedir (Diener, 2000; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,

1985; Diener ve Suh, 1997). Demir ve arkadaşları (2021) yaşam doyumunu tanımlarken, bireyin elinde bulunanlarla talepleri arasındaki farkı işaret ederken; Güler ve Usluca (2021) da bireyin hayatındaki genel doyum halini işaret etmiştir.

Yaşam doyumunu; bireyin beklentileri ile mevcutlarının karşılaştırılması sonucunda sağlanan koşul veya sonuç, bireyin saptadığı kriterlere uygun bir şekilde hayatını olumlu açıdan değerlendirmesi ve büyük bir mutluluğun vazgeçilmez bir unsuru, bireyin hayatla ilgili inanış ve değerlendirmelerinin bütünü ya da bireyin yaşamıyla alakalı genel tutumu şeklinde tanımlanabilir (Haybron, 2004; Rice, Frone ve McFarlin 1992; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Sağlık kurumunda çalışanların kendi mevcut kapasitesi ölçüsündeki işi yapması, onun işe olan bağlılık duygusunu da arttıracak ve bu durum onun mutlu hissetmesini sağlayacaktır. Bunun sonucunda bireyin, benliği gelişmekle birlikte çevresi ile ilişkisinin de pozitif yönde ilerlemesi mümkün olabilecektir (Hefferon, Boniwell, 2018).

Özellikle son dönemde yaşanan pandemi sürecinin de getirdiği belirsizlik, değişim ve endişeler, sağlık çalışanlarını stres yaşamaya daha yatkın hale getirmektedir. Pandeminin yol açtığı olumsuz durumlardan dolayı sağlık hizmeti talebinin artması ve kaynakların azalması sağlık çalışanlarının stres seviyelerini artırmaktadır. Çalışanların karşılaştığı stres ile başa çıkma yöntemleri, yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin ve birbirlerini etkileme düzeylerinin incelenmesi; pandeminin negatif psikolojik sonuçlarını anlayabilmek ve yönetebilmek için de oldukça önemlidir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, sağlık çalışanlarının stresle başa çıkma yöntemleri, yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki ve birbirlerini etkileme düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca ilişkin olarak; sağlık çalışanlarının stresle başa çıkma durumunun, yaşam doyumunun ve mutluluk düzeylerinin demografik ve bireysel değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi, aralarındaki ilişkinin incelenmesi, stresle başa çıkma durumunun yaşam doyumunu ve mutluluk üzerindeki etkisi ve yaşam doyumunun mutluluk üzerindeki etkisi incelenmiştir.

2.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini, Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde çalışan 613 sağlık çalışanı oluşturmaktadır. Araştırmada; evreni bilinen gruplarda örneklem hesaplama formülü ile örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır. %95 güvenilirlik düzeyinde uygun örneklem büyüklüğü 236 kişi olarak belirlenmiştir. İlgili formül ve hesaplamalar aşağıda verilmiştir.

N = Evrendeki birey sayısı

n = Örnekleme alınacak birey sayısı

p = Evren içinde ilgilenilecek olayın görülüş sıklığı (olasılığı)

q = Evren içinde ilgilenilecek olayın görülmeyiş sıklığı (1-p)

t = Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer)

d = Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen sapma

$$n = \frac{N \cdot t^2 \cdot p \cdot q}{d^2 \cdot (N - 1) + t^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{613 \cdot (1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (0,5)}{(0,05)^2 \cdot (613 - 1) + (1,96)^2 \cdot (0,5) \cdot (0,5)}$$

n= 236 kişi

Araştırmada, hastanede aktif olarak çalışan ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden 258 sağlık çalışanından veriler Nisan-Ağustos 2022 tarihleri arasında basit rastgele yöntemle yüz yüze olarak toplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışma kesitsel tipte tanımlayıcı nitelikte tasarlanmış nicel bir araştırmadır. Araştırmada; veri toplama yöntemi olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan “demografik ve bireysel bilgi formu”; Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı, Baysal (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği”; Moos (1993) tarafından geliştirilen, Koca Ballı ve Kılıç (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ve Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen “Mutluluk Ölçeği” olmak üzere 4 adet soru formu kullanılmıştır.

Demografik ve Bireysel Bilgi Formu: Araştırmacıların literatür taraması sonucunda kendileri tarafından hazırladığı demografik ve bireysel bilgi formunda; cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, yaş, meslek, gelir durumu, meslekteki ve kurumdaki çalışma yılı, ortalama haftalık çalışma saati, çalışılan birim, gece nöbetinde görev alma durumu, aile yapısı, covid geçirme durumu, pandemi sürecinde mesleğe bakış açılarının değişip değişmediği ve pandemi sürecinde meslek/bölüm değiştirmek isteyip istemedikleri gibi değişkenler sorulmuş ve sağlık çalışanları hakkında bilgi edinilmeye çalışılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Dağlı, Baysal (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan yaşam doyumu ölçeği 5 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipinde hazırlanan ölçekteki ifadeler; (1) Hiç Katılmıyorum (2) Çok Az Katılıyorum (3) Orta Düzeyde Katılıyorum (4) Büyük Oranda Katılıyorum (5) Tamamen Katılıyorum şeklindedir.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği: Ölçek, Moos (1993) tarafından geliştirilmiş, Koca Ballı ve Kılıç (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 24 sorudan oluşan ölçekte, mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme olmak üzere 4 alt boyut bulunmaktadır. 5’li Likert tipinde hazırlanan ölçekteki ifadeler; (1) Hiçbir Zaman (2) Nadiren (3) Bazen (4) Çoğunlukla (5) Her Zaman şeklindedir.

Mutluluk Ölçeği: Bu ölçek; Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilmiş olup, tek boyutludur ve 6 maddesi bulunmaktadır. 5’li Likert tipinde hazırlanan ölçekteki ifadeler; (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun şeklindedir.

2.4. Etik İzin

Bu çalışma, Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’nun 27.04.2022 tarihinde yapılan toplantısında 2022.04.26 numaralı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

3. BULGULAR

Kullanılan veri toplama araçlarının tanımlayıcı özellikleri, ortalama ve standart sapma değerleri ile ifade edilmiştir. Verilen yanıtların güvenilirlik düzeyi, cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ile değerlendirilirken; normal dağılıma uygunluğun kontrolü için çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Katılımcıların demografik ve bireysel özellikleri, sayı ve yüzde değerleri ile ifade edilmiştir. Verinin normal dağılıma uygun olmasından ötürü parametrik testler kullanılmıştır. Stresle başa çıkma durumu ve alt boyutları ile yaşam doyumu ve mutluluk ortalamalarının, bireysel ve demografik özellikler açısından farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t

testi ve tek yönlü Anova analizleri ile incelenmiştir. İki'den fazla grubun olduğu değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı bulunan farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post-hoc testlerden Bonferroni analizi uygulanmıştır. İncelenen değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Stresle başa çıkma durumunun mutluluk üzerindeki etkisinde, yaşam doyumu aracılık etkisi ve değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler SPSS process makrosu ile Model 4 kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Veri Toplama Araçlarının Tanımlayıcı Özellikleri

Ölçekler		Maddeler	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	Mantıksal analiz ort= 3,729	S1	3,713	1,096	-,572	-,344	0,782
		S5	3,702	1,116	-,659	-,202	
		S9	3,829	1,060	-,643	-,253	
		S13	3,655	1,077	-,538	-,317	
		S17	3,818	1,014	-,665	-,074	
		S21	3,655	1,081	-,545	-,332	
	Pozitif değerlendirme ort= 3,654	S2	3,729	1,031	-,425	-,603	0,788
		S6	3,624	1,099	-,346	-,813	
		S10	3,729	1,049	-,477	-,634	
		S14	3,550	1,094	-,309	-,720	
		S18	3,740	1,039	-,490	-,496	
	Destek arama ort= 3,524	S3	3,368	1,109	-,198	-,478	0,710
		S7	3,477	1,033	-,311	-,253	
		S11	3,275	1,234	-,274	-,844	
		S15	3,426	1,111	-,233	-,668	
		S19	3,767	0,938	-,262	-,839	
		S23	3,829	1,110	-,639	-,429	
	Problem çözme ort= 3,674	S4	3,554	1,105	-,444	-,607	0,800
		S8	3,725	1,005	-,400	-,512	
		S12	3,725	1,069	-,435	-,747	
		S16	3,593	1,037	-,283	-,751	
		S20	3,845	0,986	-,347	-,964	
		S24	3,605	1,122	-,489	-,435	
	Stresle başa çıkma	n=24	3,645	0,148	,427	-,608	0,923
Yaşam doyumu ölçeği ort= 2,986	Y1	3,023	1,222	-,006	-,788	0,855	
	Y2	2,826	1,172	,183	-,756		
	Y3	3,081	1,152	-,145	-,597		
	Y4	3,120	1,169	-,162	-,818		
	Y5	2,880	1,328	,112	-1,061		
Mutluluk ölçeği ort= 3,417	M1	3,357	1,221	-,206	-,922	0,893	
	M2	3,407	1,140	-,197	-,824		
	M3	3,357	1,135	-,252	-,557		
	M4	3,446	1,206	-,361	-,720		
	M5	3,488	1,279	-,435	-,846		
	M6	3,446	1,228	-,331	-,779		

Tablo 1'e göre; çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ile değerlendirilmiş ve elde edilen skorlar 0,710 ile 0,923 arasında yer alarak yüksek düzeyde bir güvenilirlik sunmuştur. Ölçek sorularına 1 ile 5 puan arasında verilen yanıtların ortalaması incelendiğinde; en düşük ortalamanın yaşam doyumu ölçeğine (2,986) ait olduğu, en yüksek ortalamanın ise stresle başa çıkma ölçeğinin mantıksal analiz alt boyutuna (3,729) ait olduğu görülmektedir. Analiz kapsamında kullanılan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 değerleri arasında yer almaktadır (Tabachnick, Fidell, 2013). Bu nedenle istatistiksel analizlerde parametrik test türleri kullanılmıştır.

Tablo 2. Demografik ve Bireysel Özellikler

Değişken		n	%
Yaş	18-25 arası	102	39,53
	26-35 arası	85	32,95
	36-45 arası	59	22,87
	46 ve üzeri	12	4,65
Cinsiyet	Kadın	144	55,81
	Erkek	114	44,19
Eğitim Durumu	Lise	33	12,79
	Ön Lisans	69	26,74
	Lisans	142	55,04
	Yüksek Lisans	14	5,43
Medeni Durum	Evli	126	48,8
	Bekar	132	51,2
Meslek	Hekim	15	5,81
	Hemşire	159	61,63
	Diğer sağlık personeli	61	23,64
	İdari Personel	23	8,91
Kıdem	1-5 Yıl	113	43,80
	6-10 Yıl	49	18,99
	11-15 Yıl	51	19,77
	16 ve Üzeri	45	17,44
Gelir	Gelir giderden az	119	46,12
	Gelir gidere eşit	101	39,15
	Gelir giderden fazla	38	14,73
Çalışılan Birim	Acil	31	12,02
	Dahili	57	22,09
	Cerrahi	62	24,03
	Teknik-İdari	26	10,08
	Yoğun Bakım	82	31,78
Haftalık çalışma saati	≤ 40 saat	104	40,31

	< 40 saat	154	59,69
Gece nöbetlerinde görev alma	Evet	168	65,12
	Hayır	90	34,88
Aile yapısı	Çekirdek	207	80,23
	Geniş	51	19,77
Covid geçirmiş olma	Evet	147	56,98
	Hayır	111	43,02
Pandemide mesleğe bakışın değişme durumu	Değişmedi	153	59,30
	Olumlu değişti	25	9,69
	Olumsuz değişti	80	31,01
Pandemide meslek/bölüm değiştirme isteği	Evet	69	26,74
	Hayır	189	73,26

Katılımcıların demografik ve bireysel özellikleri Tablo 2’de sunulmuştur. Katılımcıların çoğunluğunun kadınlardan, 18-25 yaş aralığından, bekar ve lisans mezunlarından oluştuğu görülmektedir. Büyük çoğunluğunu hemşirelerin oluşturduğu grubun meslekteki çalışma süresinin çoğunlukla 1-5 yıl arasında olduğu ve yoğun bakım biriminde çalışan katılımcıların daha yüksek oranda olduğu görülmektedir. Gelirinin giderinden daha az olduğunu ifade edenler çoğunlukta olmakla birlikte katılımcıların yaklaşık %60’ı haftalık 40 saatten daha az çalıştığını ifade etmektedir. %65 gibi bir oranda gece nöbetlerinde görev alındığı ve %80 gibi yüksek bir oranda da aile yapısının çekirdek aile şeklinde olduğu ifade edilmiştir. Verinin toplandığı dönemde katılımcıların yarıdan fazlası covid geçirmiş olduğunu ifade etmesine rağmen yine büyük çoğunluğun pandemi sürecinde mesleğe karşı olumsuz bir değişim yaşamadığı ve meslek ya da bölüm değiştirme isteğinde bulunmadığı görülmüştür.

Tablo 3. Stresle Başa Çıkma Durumu ve Alt Boyutlarıyla Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyinin Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Pozitif değer	Kadın	21,792	4,377	-0,541	0,589
	Erkek	22,096	4,633		
Destek arama	Kadın	21,097	4,032	-0,199	0,843
	Erkek	21,202	4,401		
Mantıksal analiz	Kadın	22,160	4,157	-0,859	0,391
	Erkek	22,640	4,819		
Problem çözme	Kadın	21,792	4,356	-1,031	0,304
	Erkek	22,368	4,598		
Stresle başa çıkma	Kadın	86,840	14,701	-0,755	0,451
	Erkek	88,307	16,453		
Yaşam doyumu	Kadın	14,479	4,764	-1,697	0,091
	Erkek	15,500	4,839		
Mutluluk	Kadın	20,444	5,855	-0,172	0,864
	Erkek	20,570	5,814		

Tablo 3 incelendiğinde; ölçeklerin bütününde ve alt boyutlarının ortalamalarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 4. Stresle Başa Çıkma Durumu ve Alt Boyutlarıyla Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyinin Yaş Gruplarına Göre Değerlendirilmesi

Değişkenler	Yaş	Ortalama	Standart Sapma	f	p
Pozitif değer	18-25 arası	21,912	4,684	,688	,560
	26-35 arası	21,624	4,913		
	36-45 arası	22,051	3,669		
	46 ve üzeri	23,583	3,088		
Destek arama	18-25 arası	21,137	4,057	,442	,723
	26-35 arası	21,459	4,563		
	36-45 arası	20,898	4,088		
	46 ve üzeri	20,167	3,157		
Mantıksal analiz	18-25 arası	22,706	4,583	,554	,646
	26-35 arası	22,141	4,865		
	36-45 arası	21,966	3,824		
	46 ve üzeri	23,167	3,298		
Problem çözme	18-25 arası	22,275	4,514	,164	,920
	26-35 arası	21,906	4,910		
	36-45 arası	21,831	3,975		
	46 ve üzeri	22,167	3,215		
Stresle başa çıkma	18-25 arası	88,029	15,961	,143	,934
	26-35 arası	87,129	17,209		
	36-45 arası	86,746	12,825		
	46 ve üzeri	89,083	11,196		
Yaşam doyumu	18-25 arası	15,176	4,295	,200	,896
	26-35 arası	14,635	5,056		
	36-45 arası	14,966	5,282		
	46 ve üzeri	14,750	5,362		
Mutluluk	18-25 arası	21,363	5,500	2,082	,103
	26-35 arası	19,576	5,901		
	36-45 arası	20,780	5,858		
	46 ve üzeri	18,333	7,024		

Tablo 4 incelendiğinde; ölçeklerin bütününde ve alt boyutlarının ortalamalarında yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 5. Stresle Başa Çıkma Durumu ve Alt Boyutlarıyla Yaşam Doyumunu ve Mutluluk Düzeyinin Medeni Duruma Göre Değerlendirilmesi

	Medeni Durum	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Pozitif değer	Evli	21,706	4,483	-,769	,443
	Bekar	22,136	4,496		
Destek arama	Evli	21,444	3,969	1,128	,260
	Bekar	20,856	4,388		
Mantıksal analiz	Evli	22,143	4,200	-,806	,421
	Bekar	22,591	4,698		
Problem çözme	Evli	21,778	4,488	-,944	,346
	Bekar	22,303	4,445		
Stresle başa çıkma	Evli	87,071	15,144	-,422	,673
	Bekar	87,886	15,852		
Yaşam doyumunu	Evli	14,921	4,764	-,031	,975
	Bekar	14,939	4,881		
Mutluluk	Evli	19,635	5,651	-2,351	,019
	Bekar	21,326	5,892		

Tablo 5 incelendiğinde; yaşam doyumunun, stresle başa çıkma durumu ve alt boyutlarının medeni duruma göre farklılık göstermediği görülmektedir. Mutluluk düzeyinde ise bekarların evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir ($p < 0,05$).

Tablo 6. Stresle Başa Çıkma Durumu ve Alt Boyutlarıyla Yaşam Doyumunu ve Mutluluk Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Eğitim Durumu	Ortalama	Standart Sapma	f	p
Pozitif değer	Lise	21,727	4,095	,224	,880
	Ön lisans	22,304	4,815		
	Lisans	21,796	4,539		
	Yüksek lisans	21,857	3,278		
Destek arama	Lise	21,926	4,486	,160	,923
	Ön lisans	21,242	4,031		
	Lisans	21,087	4,348		
	Yüksek lisans	21,218	4,192		
Mantıksal analiz	Lise	20,429	4,127	,419	,739
	Ön lisans	21,143	4,191		
	Lisans	22,091	4,811		
	Yüksek lisans	22,855	4,612		
Problem çözme	Lise	22,176	4,397	,167	,918
	Ön lisans	22,643	3,629		
	Lisans	22,372	4,459		
	Yüksek lisans	22,061	4,623		
Stresle başa çıkma	Lise	22,362	4,630	,165	,920
	Ön lisans	21,908	4,434		

	Lisans	21,857	3,920		
	Yüksek lisans	22,047	4,465		
Yaşam doyumu	Lise	87,121	15,702	1,950	,122
	Ön lisans	88,609	16,809		
	Lisans	87,099	15,107		
	Yüksek lisans	86,786	13,092		
Mutluluk	Lise	87,488	15,486	,561	,641
	Ön lisans	13,697	4,217		
	Lisans	14,594	4,603		
	Yüksek lisans	15,162	5,023		

Tablo 6 incelendiğinde; ölçeklerin bütününde ve alt boyutlarının ortalamalarında eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 7. Stresle Başa Çıkma Durumu ve Alt Boyutlarıyla Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyinin Meslek Grubuna Göre Değerlendirilmesi

	Meslek	Ortalama	Standart Sapma	f	p
Pozitif değer	Hekim	21,333	3,288	,238	,870
	Hemşire	22,101	4,684		
	Diğer sağlık personeli	21,672	4,571		
	İdari personel	21,783	3,605		
Destek arama	Hekim	20,400	4,453	1,641	,180
	Hemşire	21,597	4,258		
	Diğer sağlık personeli	20,459	4,154		
	İdari personel	20,304	3,377		
Mantıksal analiz	Hekim	22,333	4,186	,083	,969
	Hemşire	22,478	4,539		
	Diğer sağlık personeli	22,197	4,725		
	İdari personel	22,130	3,468		
Problem çözme	Hekim	22,400	3,641	,306	,821
	Hemşire	22,214	4,633		
	Diğer sağlık personeli	21,656	4,651		
	İdari personel	21,696	3,239		
Stresle başa çıkma	Hekim	86,467	14,287	,470	,704
	Hemşire	88,390	15,978		
	Diğer sağlık personeli	85,984	15,947		
	İdari personel	85,913	11,353		
Yaşam doyumu	Hekim	15,667	4,337	1,740	,159
	Hemşire	15,365	5,096		

	Diğer sağlık personeli	14,131	4,221		
	İdari personel	13,565	4,283		
Mutluluk	Hekim	20,400	3,888	,026	,994
	Hemşire	20,509	5,903		
	Diğer sağlık personeli	20,393	5,835		
	İdari personel	20,783	6,605		

Tablo 7 incelendiğinde; stresle başa çıkma durumu ve alt boyutlarıyla yaşam doyumu ve mutluluk düzeyinin meslek gruplarına göre farklılaşmadığı görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 8. Stresle Başa Çıkma Durumu ve Alt Boyutlarıyla Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyinin Gelir Durumuna Göre Değerlendirilmesi

	Gelir Durumu	Ortalama	Standart Sapma	f	p	Post-hoc
Pozitif değer	Geliri giderden az	22,387	5,124	1,575	,209	
	Geliri gidere eşit	21,743	3,895			
	Geliri giderden fazla	20,974	3,650			
Destek arama	Geliri giderden az	21,857	4,540	3,794	,024	1>3, p=0,042
	Geliri gidere eşit	20,752	3,791			
	Geliri giderden fazla	19,947	3,727			
Mantıksal analiz	Geliri giderden az	22,765	4,749	1,883	,154	
	Geliri gidere eşit	22,366	4,098			
	Geliri giderden fazla	21,158	4,334			
Problem çözme	Geliri giderden az	22,454	4,911	1,001	,369	
	Geliri gidere eşit	21,792	4,078			
	Geliri giderden fazla	21,447	3,944			
Stresle başa çıkma	Geliri giderden az	89,462	17,379	2,383	,094	
	Geliri gidere eşit	86,653	13,983			
	Geliri giderden fazla	83,526	11,979			
Yaşam doyumu	Geliri giderden az	14,261	5,644	2,694	,070	
	Geliri gidere eşit	15,248	3,785			
	Geliri giderden fazla	16,184	4,171			
Mutluluk	Geliri giderden az	20,286	6,668	,153	,858	
	Geliri gidere eşit	20,713	4,971			
	Geliri giderden fazla	20,605	5,186			

Tablo 8 incelendiğinde; destek arama alt boyutu haricinde diğer alt boyut ve ölçeklerin puan ortalamalarının gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Destek arama alt boyutunda geliri giderinden az olanlar ile geliri giderinden fazla olanlar arasında birinci grup lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 9. Stresle Başa Çıkma Durumu ve Alt Boyutlarıyla Yaşam Doyumu ve Mutluluk Düzeyinin Meslekteki Çalışma Süresine Göre Değerlendirilmesi

	Çalışma Süresi	Ortalama	Standart Sapma	f	p	Post-hoc
Pozitif değer	1-5 yıl	22,336	4,554	,813	,488	
	6-10 yıl	21,163	5,055			
	11-15 yıl	21,745	4,612			
	16 yıl ve üzeri	21,933	3,401			
Destek arama	1-5 yıl	21,301	3,989	,641	,589	
	6-10 yıl	21,347	4,914			
	11-15 yıl	21,294	4,230			
	16 yıl ve üzeri	20,356	3,827			
Mantıksal analiz	1-5 yıl	22,885	4,679	1,261	,288	
	6-10 yıl	22,143	4,610			
	11-15 yıl	22,314	4,563			
	16 yıl ve üzeri	21,400	3,447			
Problem çözme	1-5 yıl	22,584	4,493	1,352	,258	
	6-10 yıl	21,490	5,009			
	11-15 yıl	22,137	4,767			
	16 yıl ve üzeri	21,200	3,167			
Stresle başa çıkma	1-5 yıl	89,106	15,801	,957	,414	
	6-10 yıl	86,143	17,277			
	11-15 yıl	87,490	15,634			
	16 yıl ve üzeri	84,889	12,087			
Yaşam doyumu	1-5 yıl	15,283	4,457	,463	,708	
	6-10 yıl	14,959	5,184			
	11-15 yıl	14,431	4,674			
	16 yıl ve üzeri	14,578	5,475			
Mutluluk	1-5 yıl	21,593	5,586	2,977	,032	1>2, p=0,050
	6-10 yıl	18,980	5,886			
	11-15 yıl	19,529	5,753			
	16 yıl ve üzeri	20,511	6,055			

Tablo 9 incelendiğinde; stresle başa çıkma durumu ve alt boyutları ile yaşam doyumunun meslekteki çalışma süresine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Mutluluk düzeyinin meslekteki çalışma süresine göre farklılaşma durumu incelendiğinde ise 1-5 yıl arası çalışma deneyimi olanların 6-10 yıl arasında çalışma deneyimi olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo10. Aile Yapısı, Covid Geçirmiş Olma, Gece Nöbetinde Yer Alma, Pandemi Sürecinde Meslek Değişirme İsteği Açısından Stresle Başa Çıkma Durumu ve Alt Boyutlarıyla Yaşam Doyumunu ve Mutluluk Düzeyinin Değerlendirilmesi

	Aile yapısı	Ort.	Std.Sap.	t	p	Gece nöbeti tutma	Ort.	Std.Sap.	t	p	Covid geçirmiş olma	Ort.	Std.Sap.	t	p	Meslek Değişirme İsteği	Ort.	Std.Sap.	t	p
Pozitif değer	Çekirdek	22,295	4,566	2,689	,008	Evet	22,208	4,442	1,382	,168	Evet	21,422	4,332	-2,093	,037	Evet	21,507	4,314	-,906	,366
	Geniş	20,431	3,833			Hayır	21,400	4,544			Hayır	22,595	4,617			Hayır	22,079	4,549		
Destek arama	Çekirdek	21,536	4,058	3,083	,002	Evet	21,506	4,234	1,908	,057	Evet	20,646	3,969	-2,209	,028	Evet	20,290	4,472	-1,988	,048
	Geniş	19,549	4,383			Hayır	20,467	4,045			Hayır	21,802	4,400			Hayır	21,455	4,051		
Mantıksal analiz	Çekirdek	22,947	4,333	4,311	,000	Evet	22,649	4,479	1,364	,174	Evet	21,850	4,229	-2,179	,030	Evet	21,377	4,379	-2,182	,030
	Geniş	20,039	4,233			Hayır	21,856	4,400			Hayır	23,063	4,677			Hayır	22,735	4,444		
Problem çözme	Çekirdek	22,396	4,598	2,561	,011	Evet	22,381	4,485	1,649	,100	Evet	21,735	4,193	-1,293	,197	Evet	21,870	4,201	-,384	,701
	Geniş	20,627	3,577			Hayır	21,422	4,383			Hayır	22,459	4,790			Hayır	22,111	4,567		
Stresle başa çıkma	Çekirdek	89,174	15,376	3,603	,000	Evet	88,744	15,780	1,787	,075	Evet	85,653	14,516	-2,207	,028	Evet	85,043	15,423	-1,536	,126
	Geniş	80,647	14,108			Hayır	85,144	14,721			Hayır	89,919	16,436			Hayır	88,381	15,453		
Yaşam doyumunu	Çekirdek	14,758	5,081	-1,155	,249	Evet	15,512	4,942	2,683	,008	Evet	14,517	4,753	-1,591	,113	Evet	12,971	5,255	-4,067	,000
	Geniş	15,627	3,493			Hayır	13,844	4,393			Hayır	15,477	4,863			Hayır	15,646	4,448		
Mutluluk	Çekirdek	20,633	6,117	,737	,462	Evet	20,452	5,723	-,179	,858	Evet	19,599	5,557	-2,901	,004	Evet	18,957	6,177	-2,600	,010
	Geniş	19,961	4,463			Hayır	20,589	6,045			Hayır	21,694	5,981			Hayır	21,063	5,604		

Tablo 10 incelendiğinde; aile yapısının stresle başa çıkma durumu ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık yarattığı görülmektedir. Çekirdek aile puan ortalaması geniş aileye kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Gece nöbeti tutanların tutmayanlara kıyasla yaşam doyumu ortalaması anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Covid geçirmiş olma durumu, problem çözme alt boyutu ve yaşam doyumu haricinde tüm alt boyut ve ölçek ortalamalarında anlamlı farklılık yaratmıştır. Covid geçirmemiş olanların puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Pandemi sürecinde bölüm ya da meslek değiştirme isteği olmayanların olanlara kıyasla; destek arama, mantıksal analiz, yaşam doyumu ve mutluluk puan ortalamaları anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 11. Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları ve Ölçek Toplam Puanı İle Yaşam Doyumu ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	1	2	3	4	5	6	7
Pozitif değer	1	,604**	,767**	,811**	,908**	,370**	,540**
Destek arama	,604**	1	,608**	,605**	,795**	,325**	,401**
Mantıksal analiz	,767**	,608**	1	,780**	,900**	,351**	,539**
Problem çözme	,811**	,605**	,780**	1	,912**	,314**	,485**
Stresle başa çıkma	,908**	,795**	,900**	,912**	1	,387**	,560**
Yaşam doyumu	,370**	,325**	,351**	,314**	,387**	1	,642**
Mutluluk	,540**	,401**	,539**	,485**	,560**	,642**	1

** $p<0,01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki

Tablo 11 incelendiğinde; ilgili değişkenler arasındaki ilişkilerin korelasyon katsayılarının 0,314 – 0,912 arasında değiştiği görülmektedir. Stresle başa çıkma ölçek genelinin alt boyutları ile pozitif yönlü yüksek korelasyona sahip olduğu görülürken, yaşam doyumu ve mutluluk arasında %64,2 düzeyinde bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 12. Stresle Başa Çıkma Durumunun Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken	Yaşam doyumu	Regresyon						Model özeti			
		β	SH	t	p	LLCI	ULCI	R	R ²	F	p
Bağımsız Değişken	Sabit	4,404	1,592	2,766	0,006	1,269	7,539	0,386	0,149	45,073	0,000
	Stresle başa	0,120	0,017	6,713	0,000	0,0850	0,155				

Not: Standardize etki Stresle başa çıkma= 0,386

Stresle başa çıkma durumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen model, anlamlı bir açıklayıcılığa sahiptir ($R^2= 0,149$ $p<0,001$). Stresle başa çıkma durumu, yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir ($\beta= 0,120$ standardize $\beta= 0,386$). Stresle başa çıkma durumunda meydana gelen artış, yaşam doyumunu %12 oranında artırmaktadır (Tablo 12).

Tablo 13. Stresle Başa Çıkma Durumunun ve Yaşam Doyumunun Mutluluk Üzerindeki Etkisi

Bağımlı Değişken	Mutluluk	Regresyon						Model özeti			
		β	SH	t	p	LLCI	ULCI	R	R ²	F	p
Bağımsız Değişkenler	Sabit	-0,602	1,462	-0,411	0,680	-3,481	2,277	0,725	0,526	141,526	0,000
	Stresle başa	0,138	0,017	7,849	0,000	0,103	0,172				
	Yaşam doyumu	0,604	0,056	10,684	0,000	0,493	0,715				

Not: Standardize etki Stresle başa çıkma= 0,367; Yaşam doyumu= 0,499

Stresle başa çıkma durumunun ve yaşam doyumunun mutluluk üzerindeki etkisini değerlendirmek üzere oluşturulmuş model, yaklaşık %53'lük bir açıklayıcılığa ($R^2= 0,526$ $p<0,001$) sahiptir. Stresle başa çıkma durumu, mutluluğu yaklaşık %14 oranında etkilerken; yaşam doyumunun mutluluk üzerindeki etkisinin yaklaşık %60 olduğu görülmüştür (Tablo 13).

Tablo 14. Stresle Başa Çıkma Durumunun Mutluluk Üzerine Etkisinde Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki

	β	SH	t	p	LLCI	ULCI
Doğrudan etki	0,138	0,017	7,849	0,000	0,103	0,172
Dolaylı etki	0,072	0,016	-	-	0,042	0,106
Toplam etki	0,210	0,195	10,822	0,000	0,172	0,249

Not: Tam standardize dolaylı etki: 0,193

Tablo 14'e göre; stresle başa çıkma durumunun, mutluluk üzerindeki etkisinde güven aralıkları değerlerine göre (LLCI= 0,042 ULCI= 0,106) yaşam doyumunun anlamlı bir aracılık etkisi ($\beta= 0,072$) bulunmaktadır. Hem dolaylı hem de toplam etkinin (LLCI= 0,172 ULCI= 0,249) anlamlı olması, stresle başa çıkma durumunun mutluluk üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Sağlık sektörü kompleks bir yapıda olduğu için sağlık çalışanları stresi yoğun bir şekilde yaşamaktadır. Sağlık kurumları; hem stresi yoğun yaşayanlara hizmet sunması, hem de sağlık çalışanının stresli koşullarla sıkça karşı karşıya gelmesinden dolayı, diğer iş ortamlarına göre stresin daha fazla yaşandığı bir ortamdır. Sağlık kurumlarında hizmet veren sağlık çalışanlarının çeşitli stres ile başa çıkma yöntemleri bulunmaktadır. Sağlık kurumlarında yer alan yönetim birimleri, sağlık çalışanlarına dinlenmek için zaman ayırmalı, dinlenebilecekleri alanlar yaratmalıdır. Bu şekilde daha mutlu ve yaşam doyumu yüksek sağlık çalışanları olacak ve iş verimi artacaktır. Araştırmanın sonuçlarına göre; stresle başa çıkma durumu, yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Stresle başa çıkma durumunda meydana gelen artış, yaşam doyumunu da artırmaktadır. Stresle başa çıkma durumunun mutluluk üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun kısmi aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Literatürde bu üç ölçeği karşılaştıran çalışmaya rastlanmamakla birlikte bu konuda yapılan çalışma sonuçlarına yer verilmiştir. Sonuçlar bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Çetin, Hülçen Dönmez ve Türkkan (2020) tarafından yapılan çalışmada; çalışanlar tarafından kullanılan en yüksek başa çıkma tepkileri; mantıksal analiz ve problem çözme olarak saptanmıştır. Baytar (2020)

tarafından yapılan araştırma, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim dalında çalışan 150 sağlık çalışanı ile yapılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; duyuşsal iyi oluş ve mutluluk puanlarının ortalama üstünde olduğu; evlilerin bekarlara göre daha fazla mutluluk algısına sahip olduğu saptanmıştır. Demografik değişkenlerden; eğitim ve gelir düzeyi, çalışma süresi ve pozisyonu ve aile tipine göre mutluluk düzeyinde istatistiksel açıdan bir anlamlılık bulunamamıştır. Çakmak ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Mutluluk düzeyi ile yaşam becerileri arasında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Baykal (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre; kaygı seviyeleri yükseldikçe, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin düştüğü ve bu durumun da yaşam doyumunu düşürdüğü saptanmıştır. Camci ve Kavuran (2021) tarafından yapılan çalışma sonuçları incelendiğinde; tükenmişlik ve iş stresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve meslek ve yaşam doyumunu ile mevcut iki değişken arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yelboğa ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre; araştırmaya katılanların COVID-19 korkusu, psikolojik sağlamlık seviyelerini negatif yönde; yaşam doyumları da pozitif yönde etkilediğı ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda; psikolojik sağlamlılığın, COVID-19 korkusundan ve yaşam doyumundan etkilendiğı bulunmuştur. Nur (2011) tarafından 412 sağlık personeli ile yapılan çalışmada; iş doyumunu ile stres arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca; kadın sağlık çalışanının erkek sağlık çalışanına kıyasla daha stresli olduğu; erkek sağlık çalışanlarının işinden daha fazla doyum aldığı; hizmet süresinin ve yaşın artmasıyla birlikte iş doyumunun da arttığı tespit edilmiştir. Demiray ve Polattimur (2023) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre; araştırmaya katılan sağlık çalışanlarının iş stresinin artmasıyla, iş becerisinin ve işteki mutluluğunun negatif yönde etkilendiğı ve aynı zamanda işinde mutlu olan sağlık çalışanlarının da iş becerilerinin pozitif yönde yükseldiğı saptanmıştır. Arslan ve Yıkılmaz (2016) tarafından 474 sağlık çalışanı üzerinde yapılan çalışmada; stresle baş etmenin (soruna yönelme tarzının), yaşam doyumunu ve tükenmişliğı anlamlı bir şekilde açıkladığı belirlenmiştir. Özkaya ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; araştırmaya katılan bireylerin çalıştıkları bölümlere göre stres faktörü düzeyinin, iş doyumunu etkilediğı saptanmıştır. Öztürk ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada; sağlık çalışanlarının iş doyumunu ve tükenmişlik arasında negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada, iş doyumunu ile yaş, çalışılan birim ve eğitim arasında anlamlı bir ilişki bulunurken; meslek, medeni durum, mesleki deneyim, cinsiyet, çocuk sayısı ve çalışma şekli arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırma sonuçlarından da anlaşılacağı üzere; sağlık kurumlarının bel kemiğı olan sağlık çalışanlarının psikolojik, ruhsal ve sosyal yönden ihtiyaçları karşılanmalı, yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri olabilecek en yüksek seviyede tutulmalıdır. Sağlık çalışanların stres seviyeleri olabildiğince düşürülerek daha verimli çalışmalarını sağlanmalıdır. Bu konuda en fazla yük sağlık yöneticilerine düşmektedir. Bu çalışmanın; sağlık sektöründeki politikacılara ve planlamacılara, sektördeki yöneticilere ve karar vericilere ışık tutacağı ve farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akgöz, E., Şalvarcı, S., Margazieva, N. ve Asanova, K. (2021). Konaklama Sektöründe Stres Kaynakları ve Strese Karşı Mücadele Etmeye Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Global Tourism and Technology Research*, 2 (1), 11-25.
- Arlan, C. ve Yıkılmaz, M. (2016). Sağlık Çalışanlarının Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun, Stresle Baş Etme Tarzları Açısından İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (47), 121-136.
- Baykal, E. (2020). COVID-19 Bağlamında Psikolojik Dayanıklılık, Kaygı ve Yaşam Doyum İlişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*,10 (2), 68-80.

- Baytar, S. (2020). *Sağlık Sektörü Çalışanlarının Mutlulukları Üzerine Bir Araştırma: Bir Üniversite Hastanesindeki Pilot Çalışma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Camci, G.B. ve Kavuran, E. (2021). Hemşirelerin İş Stresi ve Tükenmişlik Düzeyleri ile Meslek ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 24 (2), 274-283.
- Çakmak, A., Güney, M. ve Görgülü, B. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Becerileri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 8 (103), 3259-3268.
- Çelikkol, A. (2001). *Çağdaş İş Yaşamında Ruh Sağlığı*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Çetin, M., Hülçen Dönmez, A. ve Türkkan, F. (2020). An Investigation on Employees' Methods of Coping with Stress in The COVID-19 Outbreak Process. *Turkish Studies*, 15 (6), 323-338.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (59), 1250-1262.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S. ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35 (1), 192-206.
- Demiray, S. ve Polattimur, E. (2023). COVID-19 Pandemisinde Sağlık Çalışanlarının Stres Düzeylerinin İş Becerikliliği ve İşte Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Jaren*, 9 (2), 138-146.
- Demirci, İ. ve Ekşi, H. (2018). Keep Calm and Be Happy: A Mixed Method Study from Character Strengths to Well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18 (29), 303-354.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for Anational Index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E. and Suh, E. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (1), 372-383.
- Gümüştekin, G.E. ve Öztemiz, A.B. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi: Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama. *Erciyes Üniversitesi İİBF Dergisi*, (23), 61-85.
- Haybron D.M. (2004). *Happiness and The Importance of Life Satisfaction*. Delivered at the Department of Philosophy, University of Arizona.
- Hefferon, K. and Boniwell, I. (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram Araştırma ve Uygulamaları*. Doğan, T. (Çev.-Editör). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kanbay, Y. ve Üstün, B. (2009). Kars ve Artvin İllerinde Hemşirelerin İş Ortamı ile İlgili Stresörleri ve Kullandıkları Başetme Yöntemlerinin İncelenmesi. *DEÜ Hemşirelik Yüksekokulu E-Dergi*, 2 (4), 155-161.

- Koca Ballı, A.İ. ve Kılıç, K.C. (2016). Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (3), 273-286.
- Koç, Ş.R. (2009). *Sağlık Çalışanlarında İş Stresi: Acil Servis Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Moos, R., (1993). *Coping Responses Inventory: Professional Manual* (2nd ed.). New York: PAR Assessment Resources.
- Norfolk, D., (1989). *İş Hayatında Stres*. Serdaroğlu, L. (Çev.). İstanbul: Form Yayınları.
- Nur, D. (2011). Kamu Hastanelerinde Çalışan Sağlık Personelinde İş Doyumu ve Stres İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14, 230-240.
- Özkaya, M.O., Yakın, V. ve Ekinci, T. (2008). Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15 (1), 163-179.
- Öztürk, Z., Çelik, G. ve Örs, E. (2020). Sağlık Çalışanlarında Tükenmişlik ve İş Doyumu İlişkisi: Bir Kamu Hastanesi Örneği. *Usaysad Dergisi*, 6 (2), 328-349.
- Pehlivan, A., (2000). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Rice, R.W., Frone, M.R. and McFarlin, D.B. (1992). Work-Nonwork Conflict and the Perceived Quality Of Life. *Journal of Organizational Behavior*, 13 (2), 155-168.
- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tokmak, C., Kaplan, Ç. ve Türkmen, F. (2011). İş Koşullarının Sağlık Çalışanlarında Yol Açtığı Stres Üzerine Sivas'ta Bir Araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 3 (1), 49-68.
- Yelboğa, N., Aydın, S. ve Işık, A. (2022). A Study to Examine the Relationship Between Fear of COVID-19, Psychological Resilience, and Life Satisfaction. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4 (2), 180-188.