
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÇALIŞANLARIN İŞ PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Güven DERE

DOKTORA TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

OCAK 2022

Güven DERE tarafından hazırlanan " Fiziksel Aktivitenin Çalışanların İş Performansı Üzerine Etkilerinin Araştırılması " adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi .....

Tez Savunma Tarihi: 10 / 01 / 2022

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

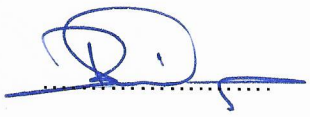
Prof. Dr. Adviye Gülçin SAĞDIÇOĞLU CELEP
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Güven DERE tarafından hazırlanan " Fiziksel Aktivitenin Çalışanların İş Performansı Üzerine Etkilerinin Araştırılması " adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum



Tez Savunma Tarihi: 10 / 01 / 2022

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Adviye Gülçin SAĞDIÇOĞLU CELEP

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Güven DERE tarafından hazırlanan " Fiziksel Aktivitenin Çalışanların İş Performansı Üzerine Etkilerinin Araştırılması " adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Üye: Doç. Dr. Murat ERDOĞAN

Egzersiz ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Başkent Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum .....

Tez Savunma Tarihi: 10 / 01 / 2022

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Adviye Gülçin SAĞDIÇOĞLU CELEP

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Güven DERE tarafından hazırlanan " Fiziksel Aktivitenin Çalışanların İş Performansı Üzerine Etkilerinin Araştırılması " adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Üye: Prof. Dr. Yaprak KALEMOĞLU VAROL

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum ..... Kalemoglu

Tez Savunma Tarihi: 10 / 01 / 2022

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Adviye Gülçin SAĞDIÇOĞLU CELEP

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Güven DERE tarafından hazırlanan " Fiziksel Aktivitenin Çalışanların İş Performansı Üzerine Etkilerinin Araştırılması " adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Üye: Doç. Dr. Serdar ELER

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum .....

Tez Savunma Tarihi: 10 / 01 / 2022

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Adviye Gülçin SAĞDIÇOĞLU CELEP

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Güven DERE tarafından hazırlanan " Fiziksel Aktivitenin Çalışanların İş Performansı Üzerine Etkilerinin Araştırılması " adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Üye: Prof. Dr. Fatma Neşe ŞAHİN

Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum .....

Tez Savunma Tarihi: 10 / 01 / 2022

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Adviye Gülçin SAĞDIÇOĞLU CELEP

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Güven DERE

10 /01/2022

FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÇALIŞANLARIN İŞ PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

(Doktora Tezi)

Güven DERE

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ocak 2022

ÖZET

Günümüzde dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de fiziksel hareketsizlik sağlığı tehdit eder boyutlara ulaşmış, yapılan bir çalışmada fiziksel hareketsizliğin erkeklerde %77, kadınlarda ise %87 gibi yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Devam etmekte olan COVID-19 salgını dolayısıyla bu oranın ciddi biçimde arttığı dikkate alındığında fiziksel hareketsizliğin toplum sağlığını tehdit etmeye devam ettiği ve yakın gelecekte bu problemin devam edeceği ifade edilebilir. Tezin konusunu teşkil eden ''Çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin iş performansları üzerine etkilerinin araştırılması'' adlı bu çalışmanın evreni Ankara'da çalışan kişilerdir. Örneklem ise Ankara'da çalışan kamu personelidir. Fiziksel aktivitenin güdülenme, tatmin ve performansla ilişkisini ortaya koymayı hedefleyen bu çalışmanın teorik arka planında fiziksel aktivite icra etmede bireyin otokontrol sistemi üzerinde etkili olduğu değerlendirilen Öz-Belirleme Kuramına yer verilmiştir. Ankara'da yaşayan kamu çalışanları örnekleminde yapılan bu çalışmada kamudaki iş performansının ve iş tatmin düzeyinin artırılması kapsamında fiziksel aktivite düzeyinin ne derecede etkili olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada veri analiz yöntemi kapsamında anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada pandemi nedeniyle veriler çevrimiçi sistem üzerinden toplanmıştır. Araştırmada çalışanların iş performans düzeylerini ölçmek için "İş Performansı Ölçeği", İş Tatmin düzeylerini ölçmek için "Minnesota İş Tatmini Ölçeği" ve Fiziksel Aktivite düzeylerini ölçmek için ise "IPAQ Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu" kullanılmıştır. Araştırmaya 443 kişi gönüllülük esasına göre katılmış, 132 anket yanlış ve eksik doldurulduğundan analiz dışında bırakılmıştır. Toplam 311 kişinin yanıtları araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda fiziksel aktivite düzeyinin çalışanların iş tatmini düzeylerini (r^2=0,124 ve F=45,018) ve performans algılarını (r^2=0,141 ve F=52,070) pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca iş tatmininin algılanan iş performansını pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı (r^2=0,231 ve F=94,233) şekilde yordadığı da tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar yazındaki bulgularla örtüşmektedir. Araştırmada elde edilen bir diğer önemli sonuç ise kamuda çalışan bireylerin icra ettikleri fiziksel aktivitenin şiddetinden ziyade fiziksel aktivite icra ettikleri gün sayısı ile iş tatmin düzeyleri ve algıladıkları iş performansı arasındaki ilişkinin daha önemli olduğudur. Çalışan örneklemi üzerinde yapılacak müteakip araştırmalarda; fiziksel aktivitenin ölçümünde fiziksel aktivite sürekliliği ile şiddeti ve bu her ikisinin çalışanların algıladıkları iş tatmini ve iş performansı üzerindeki etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesinin, yine aynı örnekleme ilişkin farklı meslek gruplarının çalışmalara dahil edilmesinin faydalı olacağı kıymetlendirilmektedir.

Bilim Kodu : 1301
Anahtar kelimeler : Fiziksel aktivite, iş performansı, iş tatmini
Sayfa Adeti : 104
Danışman : Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON WORK PERFORMANCE OF EMPLOYEES

(Ph.D. Thesis)

Güven DERE

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF HEALTY SCIENCES

January 2022

ABSTRACT

Today, physical inactivity has reached levels that threaten health in Turkey as well as in the rest of the world. Considering that this rate has increased significantly due to the ongoing COVID-19 epidemic, it can be stated that physical inactivity continues to threaten public health and this problem will continue in the near future. The universe of this study, named "Investigation of the effects of physical activity levels of working individuals on job performance", which is the subject of the thesis, is people working in Ankara. The sample is public personnel working in Ankara. In the theoretical background of this study, which aims to reveal the relationship of physical activity with motivation, satisfaction and performance, Self-Determination Theory, which is considered to be effective on the self-control system of the individual in performing physical activity, is included. In this study, which was conducted on the sample of public employees living in Ankara, it was aimed to determine how effective the level of physical activity is in increasing the job performance and job satisfaction level in the public sector. In the study, survey method was used within the scope of data analysis method. Due to the pandemic, data were collected through the online survey system. "Job Performance Scale" was used to measure the job performance levels of the employees, "Minnesota Job Satisfaction Scale" to measure the job satisfaction levels, and "IPAQ International Physical Activity Assessment Questionnaire Short Form" was used to measure the physical activity levels. 443 people participated in the study on a voluntary basis, and 132 questionnaires were excluded from the analysis because they were filled in incorrectly and incompletely. The answers of 311 people in total were included in the study. As a result of the study, it was revealed that the level of physical activity predicted the job satisfaction levels (r^2=0.124 and F=45.018) and performance perceptions (r^2=0.141 and F=52,070) of the employees in a positive and statistically significant way. It was also found in the study that job satisfaction predicted perceived job performance positively and statistically significantly (r^2=0.231 and F=94.233). The results obtained are in line with the findings in the literature. Another important result obtained in the research is that the relationship between the number of days individuals perform physical activity and their job satisfaction levels and perceived job performance is more important than the severity of the physical activity they perform. In subsequent studies to be conducted on the employee sample; in the measurement of physical activity, it is valuable to examine the continuity and severity of physical activity and the effects of both on the perceived job satisfaction and job performance of the employees and to include different occupational groups in research design.

Science Code : 1301
Key Words : Physical Activity, Job Performance, Job Satisfaction
Number of Pages : 104
Supervisor : Prof. Mehmet GÜNAY

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatımda müstesna bir yeri olan, içerisinde ciddi bir emek ve özveri bulunduran doktora tezimi tamamlamanın heyecanını ve gururunu yaşıyorum. Spor yönetiminin akademik bilgilerle bezenmesi gereğine inanan, bu yönde beni cesaretlendirerek doktora eğitimime başlama konusunda teşvik eden, eğitimim süresince destek ve katkılarını esirgemeyen, öğrencisi olmaktan onur duyduğum tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet GÜNAY ‘ a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte yardım ve destekleri ile daima yanımda hissettiğim Prof. Dr. Yaprak VAROL’a ve Doç. Dr. Murat ERDOĞAN’a anlamlı varlıkları için teşekkür ederim.

Tez hazırlığımda, yoğun mesailerine rağmen yorulmadan, bıkmadan bana yardımcı olan ve akademik bilgi birikimleri ile yol gösteren, Prof. Dr. Mustafa POLAT, Doç. Dr. Ufuk TÜREN varlıkları ile beni daima mutlu etmişlerdir. Görevim dolayısı ile bulunamadığım zamanlarda sürecin aksamadan yürümesi için her türlü fedakârlığı yapan arkadaşım, kardeşim Dr. Serhat VAROL’u ve Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Öğrenci işleri şefi Cengiz ÇATAL’ı unutmam mümkün değildir.

Eğitimim süresince, bilgi birikimleri ve sıcak ilgileri ile beni daima destekleyen başta Prof.Dr. Erdal ZORBA, Prof. Dr. Azmi YETİM ve Prof.Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU olmak üzere Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD. Öğretim üyeleri ve çalışanlarına sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak; onlardan aldığım zamanla, bir anlamda eksik kalmak suretiyle tamamladığım bu zorlu yolculukta,daima yanımda olan, sevgi, saygı ve özveri ile bezenmiş yardımını esirgemeyen değerli hayat arkadaşım, eşim Mehtap’a ve varlıkları ile beni hep gururlandıran ve mutlu eden evlatlarım Burak Eren ve Emre’ye, beni yetiştiren anneme, babama ve her türlü zorluklara rağmen başaran değerli kardeşlerime teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Burak’ın anısına…

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET iv

ABSTRACT v

TEŞEKKÜR vi

İÇİNDEKİLER vii

ÇİZELGELERİN LİSTESİ x

ŞEKİLLERİN LİSTESİ xi

SİMGELER VE KISALTMALAR xii

1. GİRİŞ 1

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE 7

2.1. Fiziksel Aktivite 7

2.2. Fiziksel Aktivite ve Öz-Belirleme Kuramı 9

2.3. Sağlık ve Fiziksel Aktivite 14

2.3.1. Fiziksel aktivitenin faydaları 14

2.3.2. Fiziksel aktivitenin bireyin bedensel sağlığı üzerine olan etkileri 18

2.3.3. Bireyin ruhsal ve sosyal sağlığı üzerine olan etkileri 24

2.3.4. Fiziksel aktivitenin yaşam seyri üzerindeki olası etkileri 26

2.4. Bireyin Çalışma Yaşamı ve Fiziksel Aktivite 27

3. ÇALIŞMADA KULLANILAN DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER 35

3.1. Fiziksel Aktivite İş Tatmini İlişkisi 35

3.2. Fiziksel Aktivite İş Performansı İlişkisi 39

3.3. İş Tatmini İş Performansı İlişkisi 43

4. YÖNTEM 47

4.1. Araştırmanın Kapsamı 47

4.2. Araştırmanın Sınırlılıkları 47

Sayfa

4.3. Araştırmanın Konusu 48
4.4. Araştırmanın Amacı ve Önemi 48
4.5. Araştırmanın Yöntemi 49
4.6. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 49
4.7. Araştırmanın Modeli 50
4.8. Veri Analiz Yöntemi ve Araçları 50
4.9. Ölçek Formu 50
4.10. Araştırmada Kullanılan Ölçekler 51
4.11. Çalışan İş Performansı Ölçeği 51
4.12. İş Tatmini Ölçeği (Minnesota) 51
4.13. IPAQ Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu ... 52
4.13.1. Demografik ve diğer sorular 52
5. BULGULAR 53
5.1. Tanımlayıcı İstatistikler 53
5.2. Faktör Analizleri 55
5.3. Güvenirlilik Analizi 59
5.4. Korelasyon Analizleri 60
5.5. Regresyon Analizleri ve Hipotez Testleri 62
5.5.1. Birinci hipotez testi 62
5.5.2. İkinci hipotez testi 63
5.5.3. Üçüncü hipotez testi 64
6. TARTIŞMA 67
7. SONUÇ VE ÖNERİLER 71
KAYNAKLAR 77

Sayfa

EKLER..... 95

EK 1. Çalışmada kullanılan ölçek..... 96

EK 2. Etik komisyon onayı..... 102

ÖZGEÇMİŞ..... 104

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge **Sayfa**

Çizelge 1.1. DSÖ'ne göre fiziksel aktivite verileri 5
Çizelge 1.2. Türkiye'de fiziksel aktivite düzeyleri 5
Çizelge 2.1. Fiziksel aktivite ölçüm önerisi 9
Çizelge 2.2. Fiziksel aktivitenin bulaşıcı olmayan hastalıklar üzerindeki etkileri ... 21
Çizelge 3.1. İş tatmini ve organizasyonel değişkenler ilişkisi 38
Çizelge 3.2. Fiziksel aktivite iş tatmini ilişkisi 39
Çizelge 3.3. Fiziksel aktivite iş performansı ilişkisi 41
Çizelge 3.4. İş tatmini iş performansı ilişkisi 44
Çizelge 5.1. Katılımcıların cinsiyet dağılımı 53
Çizelge 5.2. Katılımcıların meslek dağılımı 54
Çizelge 5.3. Katılımcıların eğitim durumu 54
Çizelge 5.4. Düzenli F.A. yapma durumu 55
Çizelge 5.5. Faktör analizi sonuçları 58
Çizelge 5.6. Güvenirlik analizi sonuçları 59
Çizelge 5.7. Korelasyon çizelgesi 60
Çizelge 5.8. Değişkenler arasındaki İlişkilerin İncelenmesi 61
Çizelge 5.9. Tanımlayıcı istatistikler 63
Çizelge 5.10. Çalışanlarda fiziksel aktivitenin algılanan iş tatmini üzerindeki etkisi 63
Çizelge 5.11. Tanımlayıcı istatistikler 64
Çizelge 5.12. Çalışanlarda fiziksel aktivitenin algılanan iş performansı üzerindeki etkisi 64
Çizelge 5.13. Tanımlayıcı istatistikler 65
Çizelge 5.14. Çalışanlarda iş tatmininin algılanan iş performansı üzerindeki etkisi 65
Çizelge 6.1. Hipotez testi sonuçları 67

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil **Sayfa**

Şekil 1.1. Fiziksel aktivite ve sağlık, 4 evrim dönemi 3
Şekil 2.1. Fiziksel aktivite alanları 8
Şekil 2.2. Öz-belirleme kuramı kapsamında güdülenme alt boyutları 12
Şekil 2.3. Fiziksel hareketsizlik ve dünya 16
Şekil 2.4. Türkiye'de toplumun fiziksel aktivite düzeyi araştırma sonuçları 17
Şekil 2.5. Koronavirüsün etkileri 17
Şekil 2.6. Fiziksel aktivitenin diğer rahatsızlıklara olan etkileri 23
Şekil 2.7. Fiziksel aktivite ve bileşenleri 23
Şekil 4.1. Araştırmanın modeli 50
Şekil 5.1. Katılımcıların cinsiyet dağılım grafiği 53
Şekil 5.2. Katılımcıların meslek dağılım grafiği 54
Şekil 5.3. Katılımcıların eğitim durum grafiği 54
Şekil 5.4. Düzenli fiziksel aktivite yapma dağılım grafiği 55
Şekil 5.5. Araştırma bulgularına göre iş tatmini boyutları 58

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Simgeler	**Açıklama**
N	Hedef kitledeki birey sayısı
n	Örnekleme alınacak birey sayısı
p	İncelenen olayın gerçekleşme olasılığı
q	İncelenen olayın gerçekleşmeme olasılığı
t	Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değeri
d	Olayın görüş sıklığına göre kabul edilen ± örnekleme hatası

Kısaltmalar	**Açıklama**
ACSM	American College of Sports Medicine
BMD	Bone Mineral density
BMI	Body Mass İndex
BOH	Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar
CDC	Centers for Diseases Control and Prevention
DALY	Disability Adjusted Life Years
DB	Diabetes Mellitus
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
F.A.	Fiziksel Aktivite
FZHAFGUN	Haftalık yapılan FA Gün Sayısı
H	Hipotez
IPAQ	Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi
İP	İş Performansı
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin Katsayısı
MET	Metabolik Değer
OCB	Organizational Citizenship Behavior
OECD	Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü

Kısaltmalar	Açıklama
ORTAMET	Orta Düzey Metabolik Değer
PISA	Uluslararası Eğitim Değerlendirme Testi
SIDMET	Şiddetli Düzey Metabolik Değer
SOSTATMIN	Sosyolojik Tatmin
T	Tatmin
TATMINTÜM	Tüm Tatmin
TDK	Türk Dil Kurumu
TOPLAMMET	Toplam Metabolik Değer
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
U.S. SURGEON GENERAL	Amerikan Sağlık Dairesi
U.S.A.	United States of America
USDHHS	Amerikan Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı
VKI	Vücut Kitle İndeksi
WHO	World Health Organization
YURUMEMET	Yürüme Metabolik Değeri

1. GİRİŞ

“Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi,
Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi”
Kanuni Sultan Süleyman

Devrinde dünyanın en önemli imparatorluğuna hükmetmiş, çağdaşlarınca “Muhteşem Süleyman” olarak adlandırılmış hükümdar Kanuni Sultan Süleyman’ın insan sağlığının önemine ilişkin sarf ettiği bu güzel cümlenin, o dönemde ve sonrasında olduğu kadar, dünyamızı bütünüyle etkileyen COVID-19 salgını döneminde de kendisini çaresiz hisseden bireyler ve toplumlar için anlamlı olduğu açıktır. Tüm çağlar boyunca; sağlıklı olmak bireylerin ve toplumların önemli önceliklerinden; devletlerin vatandaşlarının sağlığını koruması ise sosyal devlet olmanın kritik başarı faktörlerinden biri olmuştur.

İnsanlar ve toplumlar açısından sağlıklı doğmak, sağlıklı olmak ve sağlıklı kalabilmek önemlidir. Sağlıklı doğmak, anne-babanın alacağı tedbirler kadar ülkeler tarafından takip edilen sağlık politikalarına da bağlıdır. Ancak sağlıklı olmak ve sağlıklı kalabilmek noktasında bedenlerinin sahibi ve koruyucusu olan bireylerin bizzat kendilerine daha fazla rol düşmektedir. Sağlıklı olmanın ve sağlıklı kalabilmenin yollarından biri hareketli olmak, yani fiziksel aktiviteler yapmaktır. Tarih boyunca sağlık konusu ile ilgilenen ve bu konudaki gelişmeleri takip edenler günlük yaşantılarında hareketli olmayı tercih eden bireylerin, daha az hareketli olanlara göre daha az hasta olduklarını bildirmişlerdir. Örneğin Hipokrat, hareketli olmak suretiyle sağlıklı kalınacağı, yaşlanmanın yavaşlayacağını, yapılmadığında da hastalıkların oluşacağını bildirmiştir. “‘Eğer her bir bireye, doğru miktarlarda gıda verip hareket etmesi sağlanabilseydi, sağlık için en uygun yol bulunurdu” ifadesi de bu kapsamda Hipokrat’a aittir. Antik çağların ünlü hekimi Bergamalı Galen’e göre ‘Sağlığı korumak için gerekli olan üç temel prensip hareket halinde olmak, gıdaya dikkat etmek ve düzenli uykudur (Günay, Şıktar ve Baltacı, 2018:1).

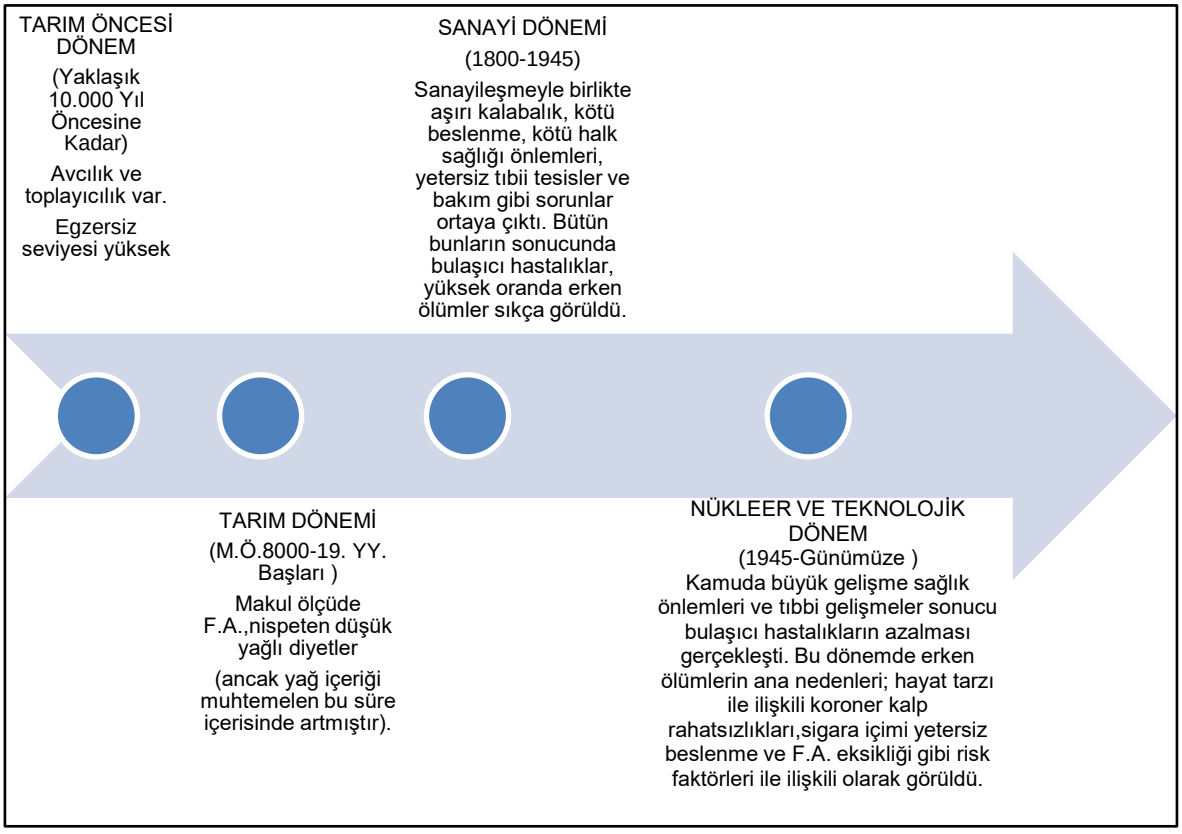
İnsanoğlunun günlük yaşamında ayakta kalabilmek için yapmak zorunda olduğu hareketler doymasını, barınmasını, korunmasını sağlamış, sonucunda da enerji sarf etmesine ve yorulmasına yol açmıştır. Fiziksel Aktivite (F.A.) olarak

adlandırabileceğimiz bu faaliyetlerle ilgili bilgiler çok eski çağlardaki mezar kalıntılarında dahi görülmektedir (Bulut, 2013). Bugünkü anlamıyla F.A. ilk kez yaklaşık İ.Ö. 2500 yıllarında Çin'de görülmektedir (Mac Auley,1994; Paffenbarger, Steven, Blair, Lee, 2001). İtalyan hekimler, 1500'lü yıllarda hem çocukların gelişimleri açısından hem de yaşlıların sağlığının korunması için egzersiz programları yapmışlar ve F.A.'nin sağlığa yararlarını keşfetmişlerdir(Mac Auley, 1994). F.A. eksikliği ve yol açtığı hastalıklara ilişkin yapılan ilk araştırmalardan biri de 1864 yılında Londra' da terzi ve çiftçilerin koroner kalp rahatsızlıklarından kaynaklanan ölümlerin incelendiği araştırmadır. Araştırma neticesinde terzi ölümlerinin sedanter (hareketsiz) yaşantılarından dolayı daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mac Auley, 1994). Amerikalı cerrah Smith'in 1915 yılında hazırladığı raporda; F.A. eksikliğinden kaynaklı böbrek, kalp ve tansiyon hastalıklarının arttığı belirtilmiştir. Bununla beraber egzersizin her yaş ve her iki cinsiyet için de gerekli olduğu vurgulanmıştır (Mac Auley, 1994; Paffenbarger, Steven, Blair, Lee, 2001).

İkinci Dünya Savaşı'nı takip eden yıllarda bu çalışmaların sayısı artarak devam etmiştir. Morris ve arkadaşlarınca yapılan çalışmada Londra posta çalışanları ve otobüs şoförlerinin ölümleri incelenmiş, yapılan işte aktif olmanın kalp hastalıkları kaynaklı ölümleri azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Paffenbarger, Steven, Blair, Lee, 2001). Araştırmalar neticesinde fiziksel hareketsizliğin özellikle gelişmiş ülkeler başta olmak üzere dünya genelini ilgilendiren bir sorun olduğu ortaya konmuştur. Günümüzde pek çok hastalık ile bağlantılı görülen fiziksel hareketsizlik ve bunun çaresi olarak önerilen F.A.nin çoğu araştırmacının ilgisini çektiği ve konu ile ilgili araştırmaların devam ettiği gözlenmektedir.

Yaratılışından itibaren yaşamını sürdürmek için çevresi ile sürekli mücadele eden insanın doğaya karşı mücadelesi, onun devamlı hareket halinde olmasını gerektirmiştir. Ancak küreselleşme ile bilim ve teknolojinin sağladığı imkânlar insanların hareketsiz kalmalarına neden olmuş, günlük yaşamdaki hareketlerini oldukça kısıtlı hale getirmiştir. Hayatı kolaylaştırmak için düşünülen ve insan yaşamına dair fayda sağlayacağı öngörülen bu gelişmelerin, daha az hareket ve bireyi daha az sağlıklı hale getirmesine ilişkin bulgu ve düşünceler, zamanla bilimsel araştırmaların konusu haline gelmiştir. Bilgi teknolojileri başta olmak üzere,

gerçekleşen baş döndürücü gelişmelerin bireylerin sağlıkları konusunda önemli etkileri vardır. Ancak aynı gelişmelerle birlikte F.A. için ihtiyaç duyulan zamanazalmış ve bunun neticesinde obezite, koroner kalp rahatsızlıkları, insüline bağımlı olan/olmayan diyabet, osteoporoz ve bazı kanser türleri gibi hastalıklara yakalanma riskleri artmıştır (Haskell, 1996). Fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişki dört evrim dönemi başlığı altında Şekil 1.1'de açıklanmaktadır (Biddle ve Mutrie, 2008:6).



Şekil 1.1. Fiziksel aktivite ve sağlık, 4 evrim dönemi
Kaynak: Biddle ve Mutrie, (2008:6)'dan esinlenerek oluşturulmuştur.

Günümüzde, mevcut teknolojilerde yaşanılan gelişmeler insanların fiziksel hareketlerini kısıtlamış, daha az enerji sarfı nedeniyle sedanter bir yaşantıya sebep olmuştur. Bu yaşantı biçimi iş hayatında da benzer sonuçlarla karşılaşılmasına neden olmuştur. İnsan beyninin yüksek kapasitesi ve insanlığın yarattığı bilimin ışığında gelişen teknolojinin sunduğu imkânlar, yakın zamanda daha anlaşılır hale gelmiştir. Geçmişte, radyo ve televizyon buluşları yenilik olarak tüm insanlığı derinden etkilerken ve heyecanlandırırken, bugün akıllı telefonların marifetleri ile her

gün yeni sürprizler yaşanmakta, yapay zekânın neler yapabileceği ve kodlamanın yaşamın sınırlarına ilişkin derin etkileri test edilmektedir.

Artık her gün iş yaşamını ve gündelik hayatı kolaylaştırmak adına günlük işlerin zahmetsiz ve daha az enerji ile yapılmasını sağlayacak teknoloji, ürün ve araçlarla aşina olunmaktadır. Bireylerin fiziksel aktivite ile enerji sarf ederek yaptığı işlerin teknolojik araçlar tarafından üstlenilmesi insanlığın yaşam kalitesini artırıyor gibi görünse de genellikle elde edilen zaman, başka faaliyetlere harcanmakta ve yaşam kalitesinin artırılması için verimli olarak değerlendirilememektedir. Çoğunlukla tercih edilen yaşam tarzı nedeniyle aktivite yoğunluğu azalmakta, uzun vadede hareketsiz bireylerin sayısı artmakta, bunun sonucu olarak da insan ve toplum sağlığı olumsuz olarak etkilenmektedir. Uzaktan komuta ederek evin oda sıcaklığını ayarlamak, fırını yakarak yemeği ısıtmak faydalı gibi görünse de hareketsizliğe yol açan bu durumun insan sağlığı yönünden zararları olabileceği de bir gerçektir.

Bu gerçeğin farkında olan Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre hareketsizlik gelişmiş ülkeler için önemli bir sorun olduğu gibi, sanayileşme, kentleşme ve ekonomik kalkınmanın neticesinde dünya genelinde fiziksel aktivite seviyeleri düşmüştür (Roessler vd., 2012). Bu kapsamda sedanter hayatın, modern toplumun en temel sorunlarından biri haline geldiği ifade edilebilir. Bu tespiti doğrulayan çalışmalardan biri fiziksel hareketsizliğin küresel yükü, ülke gelirine ve bölgelere göre farklılıklarının incelendiği araştırmadır. Araştırmada 168 ülkeden toplanan verilerin incelenmesi neticesinde; bulunulan ülkedeki refah seviyesiyle hareketsizliğin doğru orantılı olarak arttığı gözlenmiş, çalışmada refah ile hareketsizlik arasındaki ilişkinin, insanlara sunulan imkanlarla bağlantılı olabileceği ifade edilmiştir (Katzmarzyk vd., 2021).

Teknolojik ilerlemeler sonucunda hayat kolaylaşmış, ancak uzun dönemde fiziksel anlamda hareketsiz fert sayısı artmış ve toplum sağlığı olumsuz etkilenmiştir. Fiziksel hareketsizlik uzun dönemde toplum sağlığını da olumsuz yönde etkilemekte ve ayrıca sağlık harcamalarında da artışa yol açmaktadır. Fiziksel hareketsizliğin yaygınlığı ve artış eğilimi dünya çapında değişkenlik göstermekle birlikte 2016'da fiziksel hareketsizlik yüksek gelirli ülkelerde (%36,8), düşük gelirli ülkelere (%16,2)

göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca fiziksel hareketsizliğin 2001 ve 2016 arasında yüksek gelirli ülkeler lehine arttığı görülmüştür (Guthold vd., 2018).

DSÖ tarafından bildirilen 2001 ve 2016 yıllarına ait F.A. verileri fiziksel hareketsizliğin dünya genelindeki durumunu açıklamak maksadıyla Çizelge 1.1'de sunulmuştur.

Çizelge 1.1. DSÖ'ne göre fiziksel aktivite verileri

Yıl/Fiziksel Aktivite Yetersizliği	KızÇocukları	ErkekÇocukları	Türkiye	Almanya
2001	85.9	78.7	82	83
2016	86.9	76.6	81	83

Kaynak: Guthold vd., 2020.

Yukarıdaki verilere paralel olarak Türkiye'de de çalışmalar yapılmıştır. Bu kapsamda yapılan Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışmasında tespit edilen kadın ve erkeklerin F.A. düzeylerine ilişkin veriler Çizelge 1.2'de sunulmuştur.

Çizelge 1.2. Türkiye'de fiziksel aktivite düzeyleri

Cinsiyet / %	Yeterli	Orta	Düşük	Toplam Yetersiz F.A.
Kadın	13	18	69	87
Erkek	23	22	55	77

Kaynak: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013.

Çizelge 1.2'den de anlaşılacağı gibi, 2013 yılında yapılan tespite göre Türkiye'de fiziksel hareketsizliğin erkeklerde %77, kadınlarda ise %87 gibi ciddi boyutlarda olduğu görülmektedir.

Yeryüzünü tümüyle etkileyen COVID-19 salgını öncesine ait verilere göre Türkiye'deki hareketsiz yaşam tarzının yüksek olduğu görülmektedir. Salgından korunma ve nihayetinde sonlandırma çabalarının büyük bir gayretle devam ettiği bu sürecin kolayca sona ermeyeceği ve bir müddet daha devam edeceği değerlendirilmektedir. Mücadele yöntemi olarak kabul edilen ve birçok otorite ve

DSÖ'nce önerilen ''Sosyal Mesafe, Hijyen ve Maske'' kurallarının toplum yaşantısında çoğunlukla uygulanır hale geldiği gözlenmektedir. Mücadelede yöntem olarak uygulanan bazı işletmelerin geçici olarak kapatılması, sokağa çıkma yasağı ve benzeri kısıtlamaların uygulanması ile toplum hayatının çok ciddi bir biçimde etkilendiği gözlenen bir diğer unsurdur. Salgın öncesi toplumun ciddi bir bölümünün hareketsiz yaşam tarzları nedeniyle çok ciddi sağlık sorunları yaşadığı/yaşayabileceği konusundan bahsederken, salgın sürecinde bu kaygıların çok daha fazla olması beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Sağlık harcamalarının ve dolayısıyla ekonomik maliyetin azaltılmasında F.A.'nin artırılması; kolayca uygulanabilen, etkin maliyetli temel stratejilerden biridir (Yurtçiçek vd., 2018). Fiziksel aktivite alışkanlığının geliştirilmesi yoluyla bütün bu olumsuzlukların giderilebileceği çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (Erikssen, 2001).

Rekabetin yoğun olarak sürdüğü, işletme faaliyetlerinin küreselleştiği ve her bir işletmenin dünyadaki anlık gelişmeleri dikkate almak zorunda kaldığı günümüz ortamında; işletmelerin varlıklarını devam ettirebilmeleri için ellerinde bulunan kaynakları etkin ve verimli kullanmaları ve buna bağlı olarak da performanslarını artırmaları gerekmektedir. Bunu gerçekleştirmek için sahip olunan ve kullanılan kaynakların en değerlisi çalışanlar yani "insan"dır. Çalışanların yüksek performans gösterebilmeleri ve verimli olmaları, önemli ölçüde onların işlerinden memnun olmalarına bağlıdır (Erdil vd., 2004). Verimliliğin artırılması konusunda işletmelerin, çalışanlarını memnun etmeleri, onların hedef ve beklentilerini de dikkate almaları gereklidir. Performans ve işyeri başarısının; memnuniyet, tatmin, motivasyon, beklenti gibi insana has duygular ile ilişkisi araştırmacıların yoğun ilgisini çeken ve aynı zamanda işletmelerin üzerinde önemle durmaları gereken konulardan olmuştur. İş tatmini ve iş performansı ile olumlu yönde ilişkisi olduğu yazından yapılan araştırmalarla ortaya konan F.A.'nin çalışanların iş tatmini ve iş performansına etkileri bu tezin de ana konusunu oluşturmaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Fiziksel Aktivite

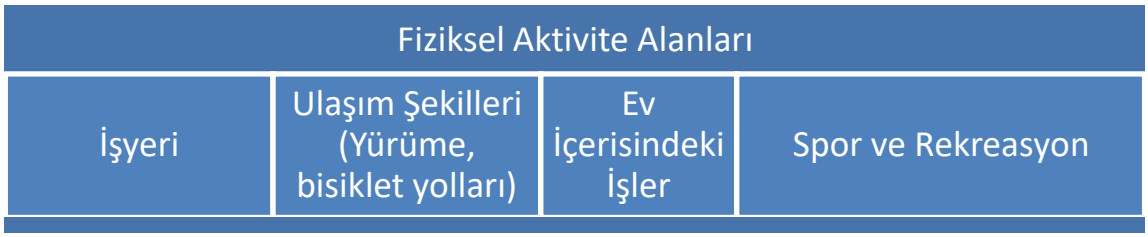
Doğada sadece yaşamsal faaliyetlerini sürdürmek için çaba gösteren diğer canlı türlerinin aksine, insanoğlu doğayı ve çevreyi kendisine göre düzenleme ve istediği standartlarda yaşama arzu ve çabasını ortaya koyarak farkını göstermiştir. Bunu yaparken insanoğlu kaliteli yaşamayı da hedeflemiştir. Kaliteli yaşam, uygun zaman dilimleri ile üretmeye, dinlenmeye, eğlenmeye, temel gereksinimlere göre ayarlanmış sağlıklı bir yaşamı tanımlar. Bu noktada sağlık, kaliteli yaşamın olmazsa olmaz koşulu olarak kabul edilir. Sağlıklı olabilmenin temel koşullarından biri olarak belirtilen fiziksel aktivite de bu çerçevede kaliteli yaşamı sağlamanın bir yoludur. Teknolojik gelişmeler her ne kadar yaşamı kolaylaştırsa da günlük aktivite yoğunluğunu azalttığından uzun vadede hareketsiz bireylerin sayısını artırmakta ve insan/toplum sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Giderek daha az mesafe yürüyen, ev dışı aktivitelere daha az katılan kitleler, gün içeresinde harcadıkları enerji miktarını azaltırken, beslenme sıklığı ve miktarını değiştirmemektedir. Sonuçta, fiziksel aktivite yetersizliği vücut üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra, vücut ağırlığında artışa neden olmaktadır. Bu noktada obezite modern toplumların karşı karşıya kaldığı önemli bir problem haline gelmektedir.

Çocukluk çağından itibaren düzenli aktivite alışkanlığı kazandırmak, egzersizi günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek ve en azından her birey için günlük F.A. zamanını ve miktarını artırmak bireysel sağlığın korunması ve ileride karşılaşılacak sağlık tehditlerinin azaltılması konusunda önem arz etmektedir.

F.A., gün içerisinde kas ve eklemler kullanılarak enerji tüketimi ilekalp atış hızınınve solunumun artması, buna bağlı olarakdeğişik şiddetlerde yorgunlukla neticelenen aktivitelerdir (Bek, 2012; Aktif Yaşam Derneği, 2010). Başka bir tanıma göre ise “kaslar tarafından enerji harcaması suretiyle üretilen bütün hareketler fiziksel aktivite”dir (Caspersen vd., 1985).

Zindeliğin geliştirilmesine yönelik yapılan tekrarlı F.A.’ler ise egzersiz olarak tanımlanır. Yürümek, koşmak, sıçramak, yüzmek, bisiklete binmek, çömelmek-

kalkmak, kol ve bacak hareketleri, baş ve gövde hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları ile dans, egzersiz, oyun ve gün içeresindeki diğer aktiviteler F.A. olarak kabul edilir. Bu kapsamda değerlendirildiğinde F.A. enerji harcamak suretiyle vücut hareketleri yapmayı anlatan bir terimdir. Ancak, her aktivite F.A. değildir. Hareketin sonunda kalp atış hızının ve solunumun artması, dolayısıyla yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler F.A. olarak değerlendirilir. Bu kapsamda değerlendirildiğinde gezmek maksadıyla yapılan yürüyüşler, ihtiyaçların giderilmesi maksadıyla yapılan alışverişler F.A. olarak değerlendirilmemelidir. Hareketle birlikte vücudun ısındığı; bisiklet kullanmak, yürüyüş yapmak, koşmak ve temizlik işleri gibi faaliyetler F.A. ile ilişkili faaliyetlerdir (Bek, 2012 ve Aktif Yaşam Derneği, 2010). Bu anlamda spor aktiviteleri ile birlikte yapılan egzersizler,enerji tüketimi içeren oyunlar ve günlük yaşamda gerçekleşen aktiviteler de F.A. olarak kabul edilmektedir. Fertlerin günlük yaşamda fiziksel anlamda aktif olabildikleri alanlar; günlük yaşamın önemli bir bölümünün geçtiği işyeri, kullanılan ulaşım çeşitleri (yürüme, bisiklet kullanma, vb.), ev içindeki işler ve spor ve benzeri boş zaman faaliyetleri olarak değerlendirilmektedir (Akyol vd., 2008). Fiziksel Aktivite Alanları Şekil 2.1'de gösterilmiştir.



Şekil 2.1. Fiziksel aktivite alanları

İş, seyahat, ev içi faaliyetleri ve boş zaman aktiviteleri olarak da gruplandırılabilecek olan F.A., terim olarak kolayca anlaşılmasına rağmen, derecesini ve miktarını ölçmek zordur (Detels vd., 2015:992). F.A. bireyin genel sağlık durumunu geliştiren önemli bir yapı taşıdır. Ancak sağlık davranışlarını açıklamaya yönelik yapılan çalışmalarda, ölçmede karşılaşılan zorluklardan dolayı F.A.'nin nasıl ölçüldüğü açıkça yer almamaktadır. Bunun nedenlerinden biri, F.A.'nin uygulama yoğunluğu ve bireylerin harcadıkları kalori miktarı açısından oldukça değişkenlik göstermesidir (Pak vd., 2000). Araştırmacılar bu yüzden uygun bir yol bulmak ve daha doğru

sonuca gidebilmek için çalışmışlardır. Bu kapsamda Paffenbarger ve arkadaşlarının F.A. ölçüm önerileri Çizelge 2.1'de sunulmuştur (Paffenbarger vd., 1993).

Çizelge 2.1. Fiziksel aktivite ölçüm önerisi

F.A. Yoğunluğu	Kalori / Dakika
Hafif	5 Kalori / Dakika
Orta	7.5 Kalori/Dakika
Ağır	10 Kalori/ Dakika

F.A.'yi ölçmek için; kişinin beyanı, aktivite günlükleri, telefon anketleri ve vücudun çeşitli bölgelerine iliştirilen kalp atışını ve vücut hareketlerini ölçen pedometreler, ivmeölçerler vb. gelişmiş teknolojik cihazlar kullanılmaktadır (Basset, 2012). F.A.'nin değerlendirilmesinde kullanılan bir diğer yöntem öznel değerlendirmeye dayalı anketlerdir. Bu maksatla ortaya konan çalışmalarda çeşitli anketler geliştirilmiştir. Bu anketler, toplam aktiviteyi ve hareketsiz aktivitelerde (televizyon, film ve bilgisayar/internet aktiviteleri izlemek, mesajlaşma dahil süreç) harcanan zamanı değerlendirmek için kullanılan bir araçtır (Craig vd., 2003). Tezde bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için anket yöntemi tercih edilmiştir.

Fiziksel aktivitenin güdülenme, tatmin ve performansla ilişkisini ortaya koymada önem arz ettiği değerlendirilen kuram olarak çalışmanın müteakip bölümünde Öz-Belirleme Kuramına yer verilmiştir.

2.2. Fiziksel Aktivite ve Öz-Belirleme Kuramı

İnsan davranışları ile ilgili görülen güdülenme konusuna birçok araştırmacı tarafından özel ilgi gösterilerek bu konuda araştırmalar yapılmıştır. Bireyler için bir davranış ve yaşam biçimi olan fiziksel olarak aktif yaşam sürdürmede güdülenmenin önemi büyüktür.

Psikolojinin en temel kavramlarından biri olan güdü ve güdülenmenin çeşitli tanımları vardır. Temelde "davranışın altında yatan neden" anlamına gelir (Guay, Chanal, Ratelle v.d., 2010). Diğer bir deyişle, güdülenme; organizmayı davranışa

iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini belirleyen, davranışa yön veren ve devamlılığını sağlayan çeşitli iç ve dış nedenler ve bunların işleyiş mekanizmalarından oluşur (Akbaba, 2006). Güdülenmeye dair birçok kuram ortaya atılmıştır. Bu teorilerden biri olan ve Deci ve Ryan tarafından güdülenme konusunda geliştirilen ‘’Öz-Belirleme Kuramı’’ (Self Determination Theory); spora katılımı ve devamını sağlayan içsel ve dışsal güdülenmeyi anlamayla ilişkili detaylı bilgi vermesi ve farklı güdülerin sporla nasıl ilişkili olduğunu göstermesi bakımından öne çıkmaktadır (Pelletier, Rocchi, Vallerand v.d., 2013). Öz-Belirleme, davranışların toplum normları ve grup baskısı gibi dış etkenlerden çok, bireyin kendi kişisel inançlarıyla ve değer yargılarıyla belirlenmesi, kararlarını kendi başına vermesi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000:57). Bir başka anlatımla, kişinin davranışlarını başlatmasında ve düzenlemesinde seçim duygusunu yaşamasıdır (Deci, Connell ve Ryan, 1989). Bireyin yaptığı seçimler dış güç, baskı ya da ödüllerle değil, bireyin davranışlarıyla belirlenmektedir (Cihangir Çankaya,2009). Bireylerin faaliyetlerinde daha çok öz-düzenleme, yeterlik ve bütünleşme eğilimlerine sahip oldukları varsayımı üzerinden kurgulanan Öz-Belirleme Kuramında, özerklik (autonomy), yeterlik (competence) ve ilişkili olma (relatedness) olarak adlandırılan üç temel psikolojik ihtiyaç yer almaktadır.Bu temel psikolojik ihtiyaçlar karşılandığında bireyler devam eden davranış düzenlemelerini doğal bir şekilde içselleştirir ve onlarla bütünleşirler (Deci ve Ryan,1985).Kurama göre bu ihtiyaçların doyurulması bireylerin büyümeleri, gelişmeleri, iyi olmaları, bütünleşmeleri ve ruh sağlıkları için gereklidir (Ryan ve Deci, 2000).

Özerklik ihtiyacı, bireyin kendi eylemlerini başlatması ve seçim yapması olarak tanımlanmaktadır (Andersen, 2000**;** Williams, Grow, Freedman, Ryan ve Deci, 1996).Bireylerin aile ve arkadaş çevresinden aldıkları özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu etkilediği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumununda öznel iyi olmayı olumlu etkilediği çalıştırmalarda ortaya konmuştur (Cihangir Çankaya, 2009).

Yeterlik ihtiyacı, bireyin çevresini iyi bir şekilde etkileme isteği (Kowal ve Fortier, 1999) ve çevresiyle etkili bir biçimde etkileşimde bulunma birikimidir (Deci ve Ryan, 1985).Yeterlik duygusunu yaşayan bireyler, amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşacaklarına inanmaktadırlar (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002).

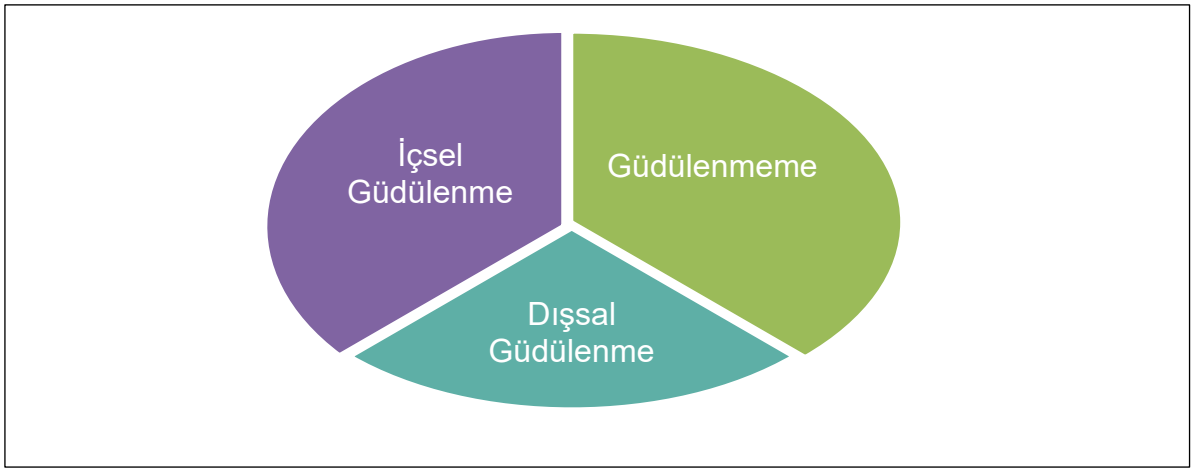
İlişkili olma ihtiyacı bireyin diğerleri ile bağlantılı olma ihtiyacıdır. Bireyin sosyal çevresinde ait olma duygusunu yaşaması (Kowal ve Fortier, 1999) ve insanlara özen göstermesidir (Connell, 1986). İlişkili olma ihtiyacı karşılıklı saygıyı, özeni ve başkalarına ilişkin güven duygusunu gerektirmekte ve duyarlığı, sıcaklığı ve duygusal kabulü içermektedir (Andersen, 2000).

Yapılan çalışmalarda sporda güdülenmenin anlaşılması ve desteklenmesinde Öz-Belirleme Kuramının önemli yer işgal ettiği görülmektedir (Vallerand, 2007). Spora özgü çalışmalar, temel psikolojk ihtiyaçların tatmininin öznel zindelik, spor doyumu ve istenmeyen fiziksel sonuçları azaltmada etkili olduğunu göstermiştir (Reinboth, Duda, Ntoumanis, 2004).

Egzersiz, F.A. ve Öz-Belirleme Kuramı ile ilgili 2011 yılına kadar yayınlanmış 66 araştırmanın incelendiği bir çalışmada; motivasyon ve F.A. arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca çalışmada güdünün bireylerin F.A.'ye katılımını olumlu olarak yordadığı tespit edilmiştir (Teixeira, Carraça, Markland, Silva, Ryan, 2012).

Öz-Belirleme Kuramının F.A. temelinde test edildiği 369 kişinin katıldığı bir çalışmada elde edilen sonuçların kuramı desteklediği görülmüştür. Bu kapsamda F.A. ile elde edilen tatminin motivasyon ile pozitif olarak ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Edmunds, Ntoumanis, Duda, 2006).

Öz-Belirleme Kuramı kapsamında güdülenme; içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar Şekil 2.2'de gösterilmiştir.



Şekil 2.2. Öz-belirleme kuramı kapsamında güdülenme alt boyutları

Güdülenmeme durumunda bireyler, kendi davranışlarıyla bu davranışlarının sonuçları arasında bir bağlantı kuramazlar, başarısızlık ve kontrolsüz olma hislerini içlerinde taşırlar (Deci ve Ryan, 1985). Dışsal güdülenmede, ödülü almak ve olumsuzluklardan kaçınma isteği varken; içsel güdülenmede, kişinin spor yapmak suretiyle elde ettiği haz önem kazanmaktadır. Dışsal ve içsel güdülenme ile güdülenmeme boyutlarını içselleştirme düzeylerine bağlı olarak bireyler kendi davranışlarını düzenleme yoluna giderler. Kuram altı farklı davranış düzenleme stili tanımlamıştır. Bu düzenleme stilleri en özerk olandan en az özerk olana doğru; içsel düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve güdülenmeme olarak sıralanabilir (Deci, Ryan,1985; Deci, Ryan, 2000).

Tüm örgütsel davranış değişkenlerinde olduğu gibi güdülenme çalışmalarının yapılmasında önem arz eden kritik hususlardan biri de kullanılan ölçeklerdir. Nitelikli ölçeklerin kullanımı sonuçların da etkili olarak değerlendirilmesine katkı sağlaması açısından önemlidir. Nitelikli olmayan ölçeklerin zaman içerisinde farklı ölçeklerin kullanımına yol açtığı yazından görülmektedir. Öz-Belirleme Kuramı kapsamında geliştirilen İçsel/Dışsal Güdülenme Ölçeği ve İçsel Güdülenme Envanteri gibi ölçüm araçlarının bu kapsamda kuram içindeki güdülenme türlerinin tamamını ölçmede yetersiz kalması nedeniyle Pelletier ve ark. tarafından geliştirilen “Sporda Güdülenme Ölçeği”nin halen araştırmalarda yoğunlukla kullanıldığı görülmektedir (Pelletier, Fortier, Vallerand v.d., 1995). Çeşitli araştırmacılar tarafından ölçeğin sorgulanması neticesinde belirlenen yetersizlikleri dikkate alan Pelletier ve

arkadaşları “Sporda Güdülenme Ölçeği”ni iki aşamalı bir çalışmayla revize ederek üçer maddeden oluşan altı boyutlu 18 maddelik Sporda Güdülenme Ölçeği-II’yi geliştirmişlerdir (Pelletier, Rocchi, Vallerand v.d., 2013). Sporda Güdülenme Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Kazak (2004) tarafından yapılmıştır.

Yapılan çalışmalarda fiziksel olarak aktif yaşam şeklini tercih eden ve bunu sürdürmek için antrenmanı önemli gören bireylerin aynı zamanda kendilerini dışsaldan çok içsel olarak güdülenmiş olarak yorumladıkları ifade edilmektedir (Dyrstad v.d., 2007). İçsel güdülenme dışında spor konusunda destek almanın da spora katılımda önemli olduğunu işaret eden çalışmalar yazında yer almaktadır. Sağlıklı ve zinde olmak ve bunu bir yaşam boyunca sürdürme konusunda bireyleri teşvik etmek de spora katılımda önemli bir güdülenmedir. Spora bu maksatla katılan bireyler sedanter yaşamın olumsuz ve aktif bir yaşam sürmenin olumlu etkilerini anladıkları için bu yaşam biçimine güdülenirler.

Özellikle organize spor türlerinde birtakım dışsal güdülendirici etkenler de bulunmaktadır (Ryan v.d., 1984). Kişinin sosyal ortam edinme isteği dışsal güdülenmeye bir örnek olarak verilebilir. Kişinin spor yaparak sosyal çevresinde statü kazanma isteği dışsal güdülenmeye başka bir örnektir. Ayrıca kişinin öz değerlerini ortaya koyabilmek için spor yapması da bir diğer örnektir.

Oyundan zevk aldığı için katılmaktan ziyade, kendi değerini gösterebilmek için kişinin spor yapması dışsal güdülenmeye bir örnek olarak gösterilebilir (Ryan, 1982). Öz Belirleme Kuramı, fiziksel aktiviteler için içsel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının optimal güdülenmeye yol açacağını öne sürer. Bu teoride “Optimal Güdülenme” iyi kalitede ve yüksek miktarda güdülenmenin bir araya geldiği bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Erdem, 2008).

Spora katılım için güdülenmede içinde bulunulan ortamın da önemi büyüktür. Bireyin ailesi ve antrenörleri bu ortamı oluşturan temel unsurlardır. Özerklik ve kontrol, ortamın iki uç tarafını oluşturmaktadır. Baskı anlamına gelen kontrol durumunda daha çok dışsal güdülenme kaynaklı zorlamalar (ödüle ulaşmak, olumsuz etkilerden kaçınmak) olacağından, mümkün olan en kısa ve en kolay yoldan gerçekleştirmek hedeflenecek, ancak bu durumda sporcunun performans sorunu ortaya

çıkabilecektir. Böyle bir durumu yaşayan sporcu birey, zorlamalar ortadan kalktığında spora ve fiziksel aktiviteye devam etmeyebilecektir (Vallerand v.d., 1987). Öz-Belirleme Kuramı, baskı ve kontrol durumunda bireyin güdülenmesinde çeşitli olumsuz etkilerin söz konusu olabileceğini ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının sekteye uğrayabileceğini öne sürmektedir. Motivasyonel ortam olarak adlandırılan bu durumda (Gagne v.d., 2003), özerk güdülenmeyi güçlendirmek için diğerlerini etkileme gücü olanların (aile ve antrenörler) hem adanmış ve hem de özerk destekleyici olmaları gerekmektedir (Grolnikc v.d., 1997).

2.3. Sağlık ve Fiziksel Aktivite

Sağlıklı bir yaşam, bireyin temel hakkıdır. Ancak sağlıklı olmak ve bunu devam ettirmek, yine bireyin kendisine karşı en önemli sorumluluklarındandır. Sağlıklı bir yaşama sahip olmak, bireyin kendisini kontrol etmesine ve sağlığını korumak veya devam ettirmek için tedbirler almasına ve çaba göstermesine bağlıdır. Geçmişte çaresi olmadığına inanılan veba, kolera, verem benzeri birçok hastalığın günümüzde nadiren rastlanılan hastalıklar seviyesine indirilmesine rağmen, yaşanılan teknolojik gelişmeler ve bununla bağlantılı hareketsiz yaşamın birçok hastalığın artışına sebep olduğu gözlenmektedir. Hareketsiz yaşamın olumsuzluklarını gidermek ve daha sağlıklı olabilmek için, her bireyin F.A. konusunda yeterli bilgiye sahip olması büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarının en aza indirilmesi için F.A.'nin yararları konusunda toplumun bilinçlendirilmesi önem arz etmektedir (Bulut, 2013).

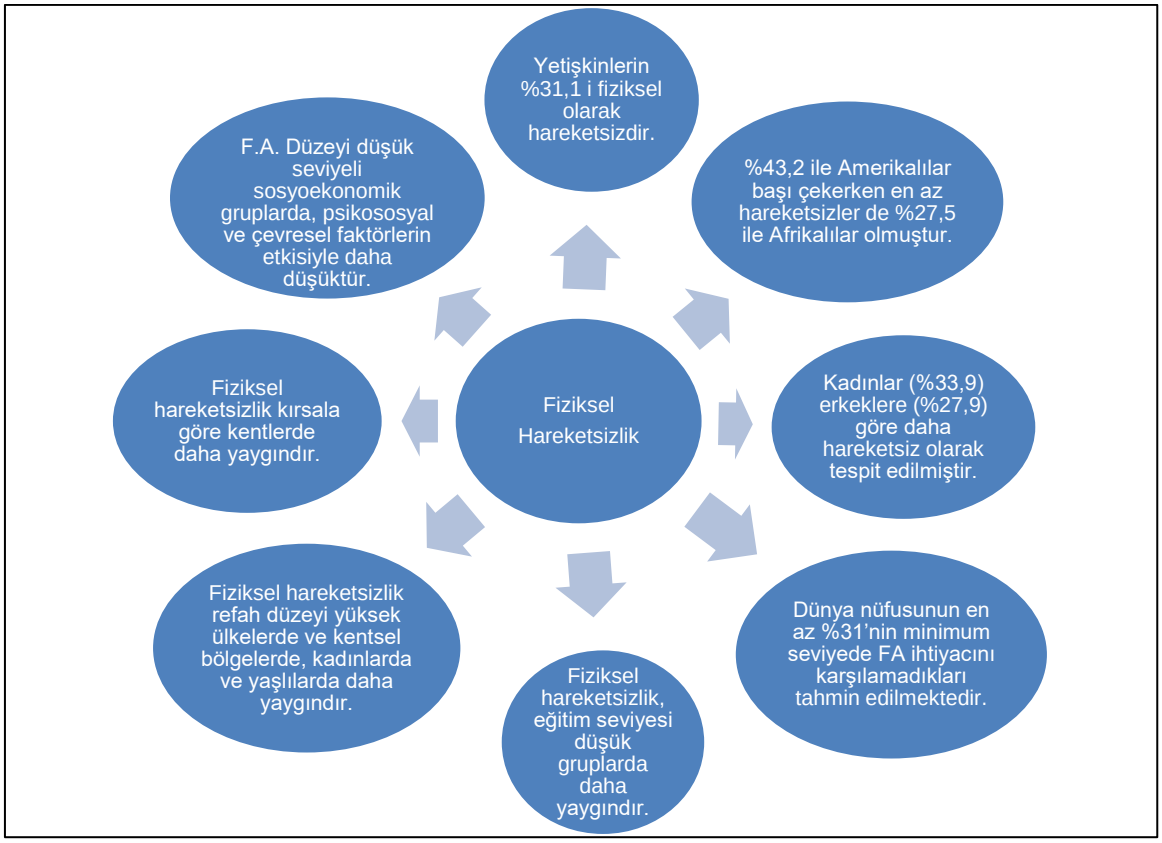
İnsanlar sağlıklı olmak ve sağlıklı yaşlanmak istemekte ve bunun için de bazı tedbirler almaktadır. Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım da bu önlemlerin arasında yer almaktadır (Vural vd., 2010). Fiziksel aktivitenin birçok faydası bulunmaktadır.

2.3.1. Fiziksel aktivitenin faydaları

F.A, iskelet kaslarının çalışmasıyla gerçekleşen ve iskelet kasları kasıldığı zaman enerji tüketiminin meydana geldiği hareketler olarak tanımlanmaktadır (Hekim,

2015). DSÖ, F.A.'yi kas iskelet sistemi tarafından yapılan ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlamıştır (World health organization, 2013). F.A. günlük hayatta, yürüyüş yapmak, bir açıklığı atlamak, basamak çıkmak ve bir şeyi kaldırmak ve taşımak gibi birçok aktiviteyi içermektedir. Yetersiz F.A. ise bir haftada 5 kez 30 dakikadan daha az süreli orta dereceli aktivite ya da bir haftada 3 kez 20 dakikalık ağır aktiviteden daha az aktivitede bulunmak olarak tanımlanmıştır (Türkiye Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çok Paydaşlı Eylem Planı 2017-2025, 2017).

Fiziksel hareketsizlik veya diğer bir tanımlamayla sedanter olmak, beraberinde sağlık risklerini de getirir (Bull vd., 2004). Örneğin; egzersizin, kronik rahatsızlıkları ve özellikle obeziteyi önleyen sağlıklı yaşam şeklinin önemli bir bileşeni olduğu yapılan çeşitli çalışmalarda vurgulanmıştır (Pratt vd., 1999). Ancak belgelenmiş bütün faydalarına rağmen bireyler düzenli egzersiz yapmak yerine sedanter bir yaşamı tercih edebilmektedirler (Van der Aa vd., 2010). Sedanter yaşam tercihi ile bağlantılı olarak gelişmiş ülkelerde son yirmi yılda obezitenin önemli oranda arttığı görülmektedir (Huber vd., 2011). Kohl v.d. tarafından yapılan çalışmada; hareketsiz yaşamın birey sağlığını olumsuz olarak etkilemesinin önemli sonucu olarak obezitenin diyabet (Diabetes Mellitus-DM), hipertansiyon, kanser ve kalp rahatsızlıklarına sebep olduğu, bunun doğal sonucu olarakyaşam beklentilerinde azalmalara neden olduğu, toplumsal sağlık harcamalarının arttığı ve fiziksel hareketsizliğin dünya çapında dördüncü ana ölüm nedeni olduğu ifade edilmiştir (Kohl vd., 2012). Katzmarzyk v.d.nin çalışmalarında ise; fiziksel hareketsizliğin, bulaşıcı olmayan hastalık (BOH)'ların ve ölümlerin %8'inden fazlasının sorumlusu olduğu tespit edilmiştir (Katzmarzyk vd., 2021). DSÖ'nün, dünya nüfusunun %88,9'unu temsil eden 122 ülkeyi içeren genel sağlık çalışmasında fiziksel hareketsizlikle ilgili elde edilen sonuçlar Şekil 2.3'te sunulmuştur (Detels vd., 2015:992).

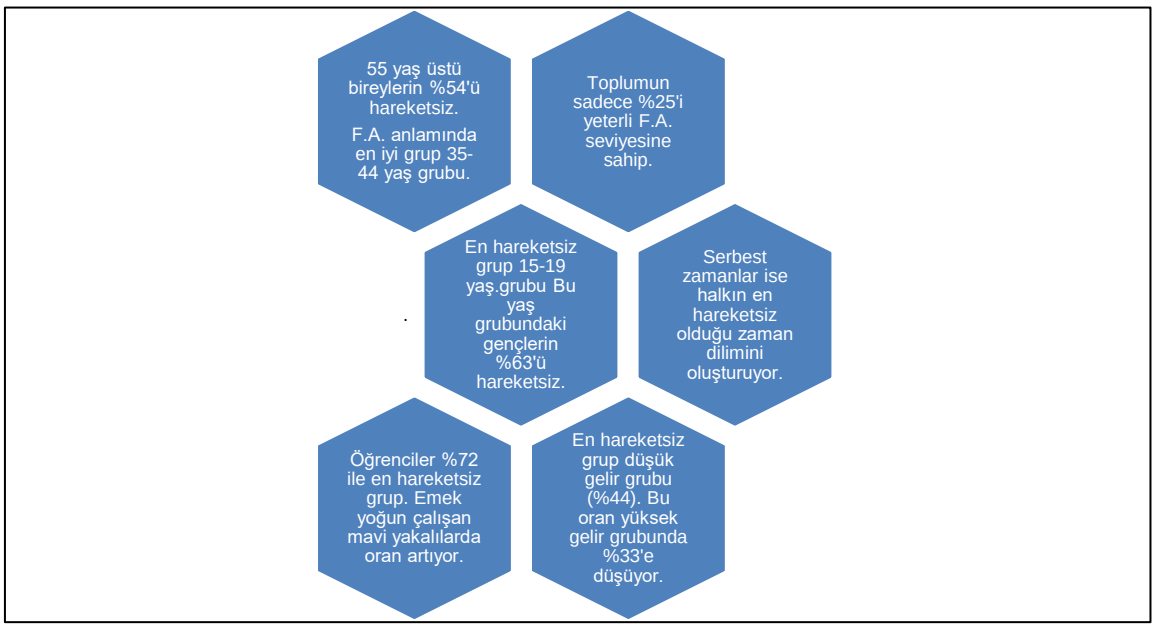


Şekil 2.3. Fiziksel hareketsizlik ve dünya
Kaynak: Detels v.d., 2015:992.

Yapılan bir çalışmada; çocukların %20'den azının; tercihen haftanın her günü en az 60 dk. orta-şiddetli F.A. yapmadıkları belirtilmiştir (Verloigne, 2012). Bir başka çalışmada kardiyoresperatuvar uygunluğun azalan eğilimine (Tomkinson ve Olds, 2007) dikkat çekilmiş ve F.A.'nin önemi vurgulanmıştır.

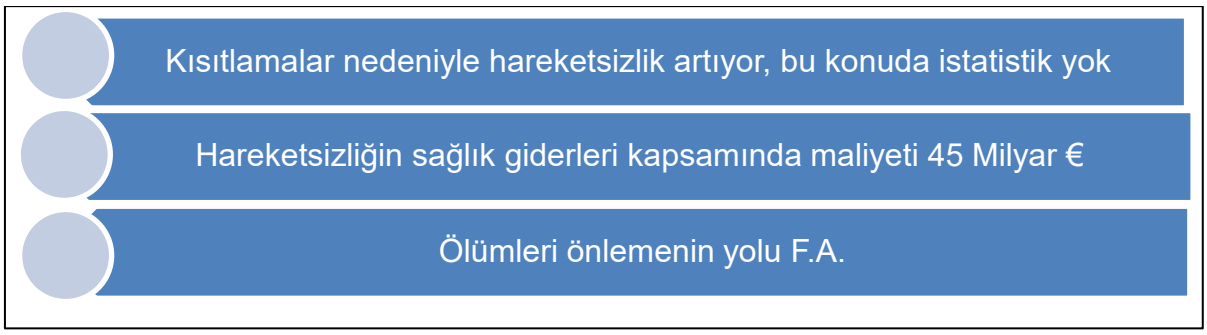
Gulthold v.d. tarafından dünya genelinde 146 ülkede 11-17 yaş arası 1,6 milyon öğrenci ve okul tabanlı 298 araştırmayı kapsayan bir çalışmada; bireylerin 2001-2016 yılları arasındaki günlük fiziksel hareketlilikleri karşılaştırılmış, 11- 17 yaşlar arası çocukların %81'inin günde bir saatten az hareket ettiği tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonucun bölge veya ülkelere için büyük farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Aynı araştırmada; çoğu ülkede%80-%90 oranında gencin önerilen bedensel aktiviteleri yerine getirmediği belirtilmiştir. Çalışmada Bangladeş %66 oranı ile F.A. yetersizliğinin en az olduğu ülke olarak, Güney Kore ise % 94 ileen yüksek olduğu ülke olarak tespit edilmiştir (Guthold vd., 2020).

Benzer durumun Türkiye'de de olduğu görülmektedir. Örneğin, Aktif Yaşam Derneği tarafından 2010 yılında yapılan Türkiye toplumunun fiziksel aktivite düzeyinin araştırıldığı çalışmada elde edilen neticeler Şekil 2.4'te sunulmuştur.



Şekil 2.4. Türkiye'de toplumun fiziksel aktivite düzeyi araştırma sonuçları
Kaynak: Aktif Yaşam Derneği, 2010

COVID-19 salgınından önce fiziksel hareketsizlik yönünden olumsuz bir durum varken, salgını durdurma ve sonlandırma çabalarının yoğun olarak devam ettiği salgın sürecinde çeşitli bulgular elde edilmiştir. Bulgular Şekil 2.5'te sunulmuştur.



Şekil 2.5. Koronavirüsün etkileri
Kaynak: Deutsche Welle. 2021

Halen yeryüzü genelinde yetişkin nüfusunbeşte biri fiziksel olarak hareketsizdir ve toplam ölümlerin (bulaşıcı olmayan hastalık kaynaklı) %6-10 arası kısmı F.A. ile

ilişkili görülmektedir (Lee vd., 2012). İskemik kalp rahatsızlığı bağlamında bu oran %30'lara yükselmektedir (Wen ve Wu, 2012). Bir başka çalışmada ise; hareketsizliğin %10-20 oranında azaltılmasıylayıl içerisinde 1,3 milyondan fazla ölümün önlenebileceği, hareketsizliğin tamamıyla yok edilmesiyle dünya nüfusunun hayat beklentisinde 0.68 yıl artış olabileceği ifade edilmiştir (Lee vd., 2012).

Haftalık olarak en az 150 dk. (30 dk. X 5 gün) F.A. önerilen bir çalışmada artan F.A. seviyesinin davranışsal, sosyal ve fiziksel faydalar sağlayacağı, F.A.'nin teşvik edilmesi halinde sağlık giderlerinin azalacağı ve yaşam kalitesinin artacağı belirtilmiştir (Detels vd., 2015: 992). F.A.'nin fiziksel, psikolojik ve mental olarak birçok faydası olmasına rağmen gün içerisinde uygulamasının zor olduğu görüşünde olan araştırmalar da mevcuttur (Prosser vd., 2007).Toplumun farklı kesimlerine yönelik yapılan F.A. alışkanlığı konulu bilimsel araştırmalar neticesinde; Türkiye'de çocuklar, gençler ve yaşlılar için F.A.'nin halen bir yaşam stili haline gelmediği ifade edilmiştir. Daha sağlıklı bir yaşam için bireylerin çocukluklarından itibaren daha hareketli olmaları,düzenli egzersiz alışkanlığı edinmeleri konusu üzerinde durmak zorunludur. Bu zorunluluğa ilişkin olarak araştırmalar yapan Aktif Yaşam Derneği sağlıklı yaşam sürdürebilmek maksadıyla orta şiddette (tempolu) yürüyüş, bisiklet kullanma, yüzme sporu vb. aktiviteler önermektedir. Bu aktivitelerin, çocuklar açısındanher gün, günlük 60 dk., yetişkinler açısından hafta içerisinde günlük 30 dk. en az 5 gün olarak uygulanması önerilmektedir (Aktif Yaşam Derneği, 2010). Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi (CDC: Centers for Diseases Control and Prevention)Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), Amerikan Sağlık Dairesi (U.S. Surgeon General) ve Amerikan Koruyucu Sağlık Koleji (American College of Preventive Medicine) kuruluşları ise benzer şekilde; yetişkinler için haftanın 5 ya da daha fazla gününde en az 30 dk. orta yoğunlukta F.A. (3- 4 mil hızlı yürüme ya da eşiti aktivite) önermektedir (Meriwether vd., 2008).

2.3.2. Fiziksel aktivitenin bireyin bedensel sağlığı üzerine olan etkileri

Yaklaşık olarak M.Ö. 400'lerde Hipokrat dahil doktorlar F.A.'nin sağlık için faydalı olduğuna inanıyorlardı (Lee vd., 2012). Bugün ise F.A.'nin kronik hastalıkların ve erken ölümlerin önlenmesinde esas olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Inoue vd., 2008; Samitz vd., 2011; Woodcock vd., 2011). İskemik kalp rahatsızlıklarının

%20'sinin, kolon kanseri ve tip 2 diyabetin %15'inin, meme kanseri ve iskemik inmenin %10'unun F.A. eksikliği kaynaklı olduğu belirtilmektedir (Erikssen, 2001). Birçok araştırmacı tarafından kronik hastalıklar ve erken yaştaki ölümlerin önlenmesi için F.A.'nin gerekli olduğu değerlendirilmektedir. Yapılan bir çalışmada; kardiovasküler hastalıklar, diyabet, kanser, hipertansiyon, obezite, depresyon ve osteoperozu içeren bir dizi kronik hastalıkların birincil ve ikincil önlenmelerinde ve erken ölümlerin engellenmesinde düzenli F.A.'nin etkili olduğu ifade edilmiştir (Warburton vd., 2006). Aynı çalışmada, F.A. ile sağlık durumları arasında doğrusal ilişki olduğu, fiziksel uygunluk ve F.A.'deki artışın sağlık durumunda olumlu gelişmelere yol açtığı tespit edilmiştir. Bir diğer çalışmada; F.A. düzeyindeki artışın sağlık durumunda olumlu gelişmelere yol açtığı, buna karşılık fiziksel hareketsizliğin koroner kalp hastalığı ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıklara tutulma riskini artırdığı tespit edilmiştir (Lee vd., 2012).

Buna ilave olarak, fiziksel hareketsizliğin koroner kalp rahatsızlığı ve diyabet gibi temel bulaşıcı olmayan hastalıkları içeren bir çok hastalık riskini artırdığını gösteren sağlam kanıtlar da vardır (Lee vd., 2012).DSÖ yaklaşık olarak her yıl 3,2 milyon ölüm ve 2010 yılında 69,3 milyon Yeti Yitimine Ayarlanmış Yaşam Yılı (Disability Adjusted Life Years; DALY) (tüm DALY'nin yüzde 2,8'i), F.A. yetersizliği ile ilişkili olduğunu, yetersiz F.A.'li kişilerin haftanın ekseriyetinde günlük olarak en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktiviteye sahip kişilere nazaran yüzde 20-30 oranında daha fazla mortalite riskine sahip olduğunu bildirmektedir (Türkiye Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çok Paydaşlı Eylem Planı 2017-2025, 2017).

Sağlıksız davranış gösterenler arasında hastalık riski artmakta ve nihayetinde bu bireylerin yaşamlarında birçok önemli kısıtlamalara yol açılmaktadır (Pak vd., 2000). F.A., düzenli olarak günlük yaşantıda yer aldığında; obezite, tip 2 diyabet, kanser ve kardio-vasküler hastalıklar gibi hastalıklardaki mortalite riskini azaltarak, yaşam kalitesinin artmasında fayda sağlamaktadır. DSÖ F.A.'nin birey sağlığı ve psikolojisi için önemli olduğunu, F.A.'nin bireyin yaşam kalitesini artırarak ömrünü uzatabileceğini belirtmiş, düzenli olarak yapılan egzersizin kalp hastalıkları, diyabet ve kanseri önleyici etkinliğine dikkati çekmiştir (Deutsche Welle, 2021).

2012 Yılı DSÖ verilerine göre Türkiye'de hastalık nedenli ölüm yüzdeleri kardiovasküler hastalıklar için %48, kanser için %21, Tip-2 diyabet için %3,5 olarak belirlenerek , düzenli yapılan F.A. ve hareketli yaşamın tercih edilmesi halinde önlenebilecek hastalık oranları koroner kalp hastalıkları için %9,3, meme kanseri için %16,3, kolon kanseri için %16,6, Tip-2 diyabet için %11,5 olarak tahmin edilmiştir (Can vd., 2014). Dünya genelinde BOH kaynaklı ölümlerden fiziksel hareketsizliğe atfedilebilen bulaşıcı olmayan hastalıkların oranları hipertansiyon için %1,6'dan demans için %8,1'e kadar değişmektedir (Katzmarzyk vd., 2021). BOH kaynaklı ölümlerin%80'i düşük ve orta gelirli ülkelerde meydana gelmektedir (World Health Organization, 2005).

Fiziksel hareketsizlik neticesinde meydana gelen olumsuzluklar Türkiye'yi de yakından ilgilendirmektedir. Çünkü Türkiye'de ortalama yaşın arttığı ve nüfusun yaşlandığı görülmektedir. Türkiye nüfusunun yaşlanmaya başlaması ile birlikte oluşabilecek risklerden uzak durmak ve BOH'ların sosyal ve ekonomik yüklerini hafifletmek maksadıyla 2017-2025 yıllarını içeren bir eylem planı hazırlanmıştır. Bu planda; alkol, tütün, beslenme ve fiziksel hareketsizlik dört ana risk faktörü olarak belirtilmiştir (Türkiye Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çok Paydaşlı Eylem Planı 2017-2025, 2017). Yapılan bir araştırmada; bulaşıcı olmayan hastalık nedenli ölümlerde orta ve düşük gelirli ülkeler açısından artışın devam ettiği, benzer olarak bu tür ölümlerin Türkiye'deki oranının %89 olduğu, bu rakamın en az beşte birinin 70 yaş ve altı olduğu ifade edilmiştir. Türkiye'nin 2017-2025 yılları için planlayarak uygulamaya başladığı bulaşıcı olmayan hastalıklar eylem planında hedeflediği tütün,tuz tüketiminin ve fiziksel hareketsizliğin azaltılması hedeflerine ulaşması durumunda,en az 20 bin ölümün engellenebileceği belirtilmiştir (Breda vd., 2020). Orta dereceli spor aktivitelerine başlamak, sigarayı bırakmak, normal kan basıncını sürdürmek ve obeziteden kaçınmak, orta yaşlı ve yaşlı bireylerde tüm nedenlerden ve koroner kalp rahatsızlıkları kaynaklı ölümlerde daha düşük oranlı olarak ilişkilendirilmiş, haftalık orta şiddette spor aktivitesi uygulayan bireylerde daha düşük ölüm riski tespit edilmiştir (Paffenbarger vd., 1993). F.A.'nin bulaşıcı olmayan hastalıklar üzerindeki etkileri konusunda yapılan araştırmalar ve konuya ilişkin görüşler Çizelge 2.2'de sunulmuştur.

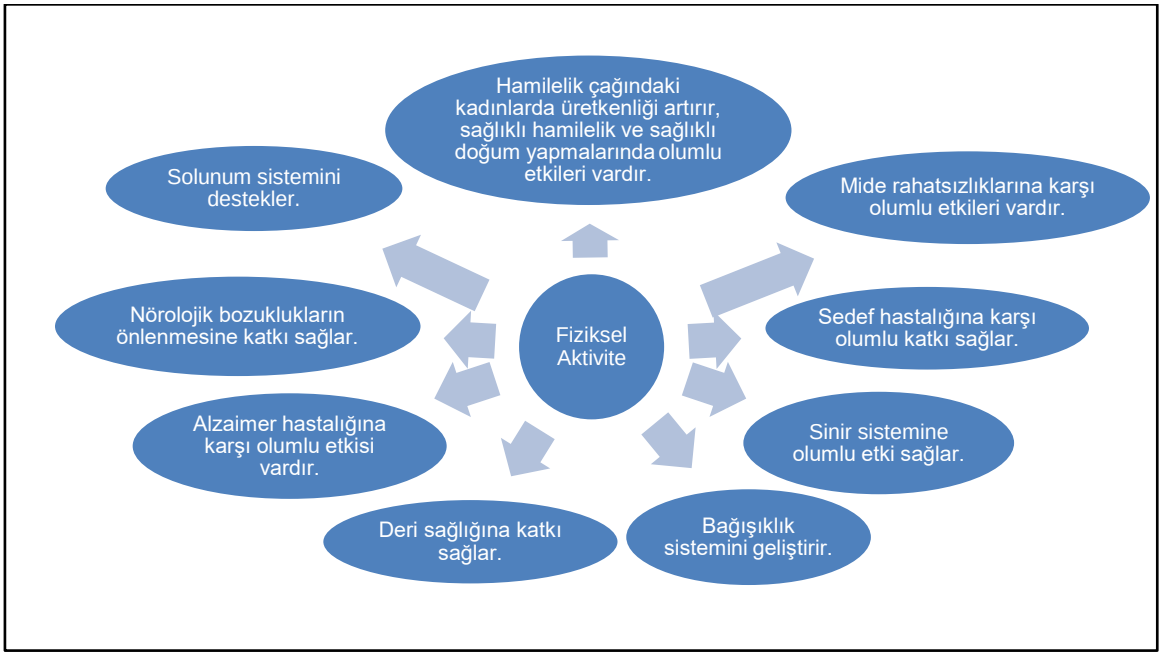
Çizelge 2.2. Fiziksel aktivitenin bulaşıcı olmayan hastalıklar üzerindeki etkileri

Hastalık	Araştırmacı / Kaynak	Açıklamalar
Kardiyovasküler Hastalıklar	Sattelmair vd., 2011	Boş zamanlarda haftalık 150 dk. orta yoğunlukta F.A. uygulayanların F.A. uygulamayanlarla karşılaştırıldığında %14 daha düşük koroner kalp rahatsızlığı riski vardır, bu sürenin aynı yoğunlukta 300 dk/ haftaya çıkarılması halinde hastalık riski %20 daha düşük olmaktadır.
	Sundquist vd., 2005	Haftada en az 2 defa fiziksel olarak aktif erkek ve kadınların, fiziksel olarak aktif olmayanlara nazaran %41 daha düşük gelişen kalp rahatsızlığı riski vardır.
	Li vd., 2012	Yüksek seviyede boş zaman F.A. ve orta seviyede mesleki F.A'nin genel bağıl koroner kalp rahatsızlığı riskini azaltarak kalp sağlığı üzerinde faydalı etkisinin olduğu bildirilmiştir.
	Zorba ve Saygın, 2017	Egzersizi düzenli yapan bireylerin kalp krizi riski veya kalp krizi geçirmiş ise tekrar yakalanma riski azalmaktadır.
	Baygören,1998	Yapılan araştırmalar koroner arter hastalarında primer prevansiyondan ziyade sekonder prevansiyonda daha başarılı sonuçlar alındığını göstermiştir. Bunda miyokard enfaktüsü teşhisi konan kişinin motivasyonunun daha güçlü olması rol oynamaktadır.
	Katzmarzyk vd., 2021	Kardiyovasküler ölümlerin %7,6'ı fiziksel hareketsizlikle ilişkilidir.
Diyabet	Li vd., 2008; Gong vd., 2011	Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı sürdüren bireylerin glikoz toleransları düşüktür.
	Dowse vd., 1991; Stern 1991; Ivy 1997; Wylie-Rosett vd., 2006.	Tip 2 diyabet olma olasılığının daha düşük olduğu üzerinde durulmuştur
	Baygören,1998	Egzersiz, tip-2 diyabetikler için kilo kaybı, diyet ve oral antidiyabetikler veya insülinle birlikte bir tedavi yöntemidir. Orta dereceli diyabetiklerde ve ileri yaştaki diyabetli bireylerde düzenli fiziksel aktivite metabolizmayı düzenler ve bazı vakalarda ilaçlarla yapılan kontrolü kolaylaştırır.
	Wallberg-Henriksson vd., 1998	Egzersiz, şişmanlığı azaltarak, kan basıncını ve dislipoproteinemiyi düşürmek suretiyle tip 2 diyabet ile ilişkili birçok fizyolojik ve metabolik anormallikleri geliştirmektedir.
	Knowler vd., 2002; Zorba ve Saygın, 2017	F.A., ilaç tedavisi ile karşılaştırıldığında, diyabet semptomlarını yönetmede daha etkili olabilir
Hipertansiyon	Detels vd., 2015:994	Önde gelen ulusal ve uluslararası profesyonel dernekler, hipertansiyon tedavisinde ilaç dışı önlemlerin tutarlı ve uzun dönem uygulamalarını önermektedirler. Obez olmayan ergenlerde düzenli fiziksel aktivitenin düşük kan basıncı ile pozitif ilişkili olduğu bildirilmiştir.
	Baygören,1998	Yükselmiş kan basıncı kardiyovasküler ve serebrovasküler hastalıklar için önemli bir risk faktörüdür. Pek çok araştırmada egzersiz eğitiminin hem hipertansiyonlu hem de normal insanlarda kan basıncını düşürdüğü gösterilmiştir.
	Katzmarzyk vd., 2021	Yeteri kadar egzersiz yapmayan kişilerde hipertansiyon görülme riskinin yüzde 1,6 arttığı tespit edilmiştir.

Çizelge 2.2 (devam). Fiziksel aktivitenin bulaşıcı olmayan hastalıklar üzerindeki etkileri

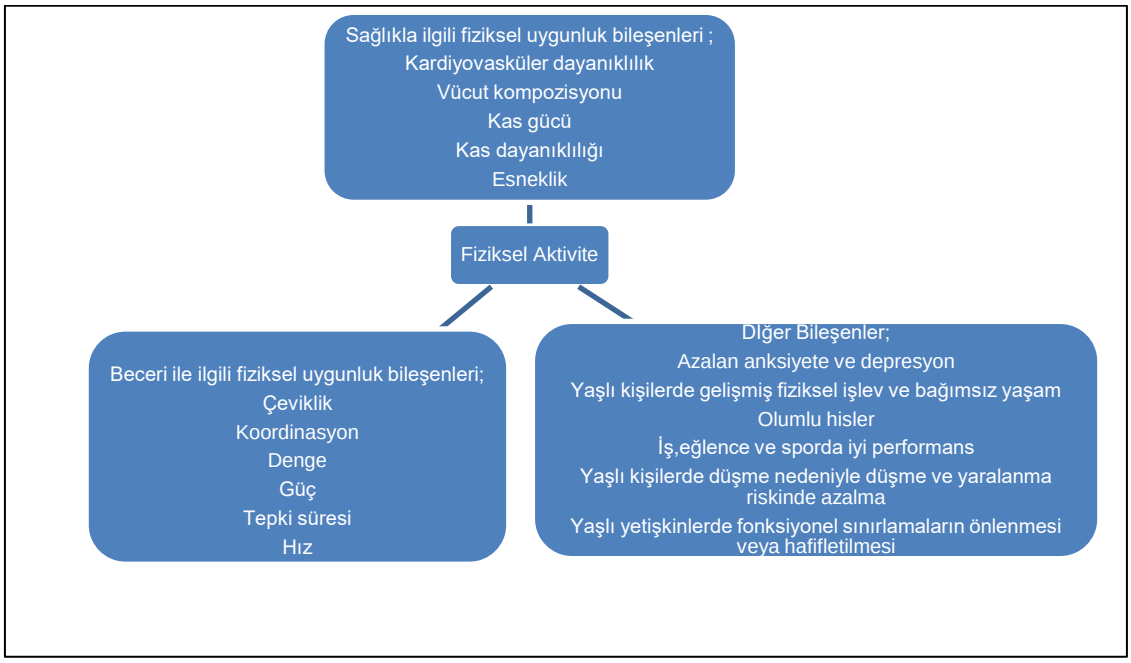
Hastalık	Araştırmacı / Kaynak	Açıklamalar
Kanser	Quintiliani vd., 2007	Sağlıklı diyet, düzenli F.A. ve normal kiloyu korumanın genel olarak yeni kanser vakalarını yaklaşık olarak %30-40 azaltabileceği bildirilmiştir.
	James vd., 2011; Na ve Oliynyk 2011	F.A.'nin yaşam tarzından kaynaklanan riskleri azaltan bir anahtar olduğu ifade edilmiştir.
	Rajarajeswaran ve Vishnupriya 2009	F.A., kanser aktivasyonunu değiştirerek, tümör başlangıç olaylarını çevirebilir, oksidatif hasarı, çeşitli antioksidan enzimlerin artırılması, DNA onarım sistemlerinin güçlendirilmesi vehücre içi protein onarım sistemlerinin geliştirilmesi yoluyla azaltabilir. F.A. aynı zamanda, hastalığın proses ve tedavisi ile ilişkili fizyolojik ve fiziksel semptomların indirgenmesi ile de bağlantılıdır.
	Zorba ve Saygın, 2017	F.A. kansere yakalanma riskini düşürmektedir.
Osteoporoz	Detels vd., 2015:994	Osteoporoz, kemik kütlesinde bir azalma, kemik dokusunun bozulması, artmış kemik kırılganlığı ve buna bağlı olarak kırık riskinde artış ile karakterize edilir.
	Langsetmo vd., 2012	F.A. kemik gelişimine yardım eder, mineral birikimini sağlar, dengenin gelişimi ile düşme ve kırık riskini azaltır. Kadın ve erkeklerdeki F.A.'nin osteoporoz ile ilişkili kemik mineral yoğunluğu, Bone Mineral Density, (BMD)) ve vücut kitle indeksi (BMI, Body Mass İndex) üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada; artan F.A.'nin BMD de artışa ve BMI'de azalışa yol açtığı tespit edilmiştir.
	Daly vd., 2008	Bir egzersiz programına bağlı kadın ve erkeklerin daha az hareketli karşı gruptakilere nazaran daha az kemik kaybı vardır ve daha iyi dengeye sahiptir.
	Baygören,1998	Egzersiz kemiklere stres uygular. Strese maruz kalan kemikler daha kalın ve dayanıklı olurlar. Kemiğe uygulanan stres bir taleptir ve cevap da kemiğin güçlenmesidir. Egzersiz kemiğin kanlanmasını artırır, Osteoblastik aktiviteyi artırır, egzersiz kemik etrafındaki yumuşak dokuları, kasları, tendon ve ligamanları güçlendirerek kemiğin daha iyi korunmasına indirekt katkıda bulunur.
Ateroskleroz	Baygören,1998	Fiziksel olarak aktif insanların plazma trigliserit ve LDL konsantrasyonları daha düşüktür. Bu kan lipit konsantrasyonu arterosklerozdan korunmada bir avantajdır. Düzenli egzersiz ile HDL/LDL oranı artar ve trigliserit düzeyi düşer. Kolesterolü düşürmek içinse en az 3 ay düzenli egzersiz yapılmalıdır.
Obezite	Verloigne vd., 2012	F.A., fiziksel ve zihinsel sağlık için önemlidir ve obezitenin önlenmesinde önemli bir hedef olarak kabul edilmektedir.
	Hill vd., 2007; Kelley ve Kelley, 2006; Irving vd., 2008	Yapılan birçok araştırma bulgusu fiziksel aktivite alışkanlığının vücut yağ oranını azalttığı ve obeziteye karşı koruyucu bir role sahip olduğunu göstermektedir.

F.A.'nin diğer rahatsızlıklara olan etkileri Şekil 2.6 'da sunulmuştur (Detels vd., 2015: 994).



Şekil 2.6. Fiziksel aktivitenin diğer rahatsızlıklara olan etkileri
Kaynak: (Detels vd., 2015:994).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM), egzersiz testi ve reçete yönergesinde FA ve sağlıkla ilgili bileşenleri Şekil 2.7'de açıklanmıştır (ACSM, 2009).



Şekil 2.7. Fiziksel aktivite ve bileşenleri

2.3.3. Bireyin ruhsal ve sosyal sağlığı üzerine olan etkileri

Egzersiz bireyin kendisine ayırdığı zaman dilimlerinde gerçekleşir, kendini iyi hissettirir, mutlu eder. Ayrıca egzersiz sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır. Egzersizin olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirdiği ve her yaştan bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını artırdığı değerlendirilmektedir (Bek, 2012: 13).

Öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin okul performansları üzerindeki etkilerini araştırmak maksadıyla 2017 OECD verilerini kullanmak suretiyle yapılan bir çalışmada; haftada en az bir gün fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere göre PISA (Uluslararası Eğitim Değerlendirme Testi) skorları açısından daha iyi sonuçlar elde ettikleri, düzenli fiziksel aktivite ile öğrencilerin yaşam tatmini arasında pozitif bir ilişki bulunduğu, düzenli fiziksel aktivite yapmayan öğrencilere göre daha yüksek psiko-sosyal refah sonuçlarına sahip olma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Çalışmada OECD ülkeleri arasında ortalama günde en az 60 dakika orta derecede fiziksel aktivite yapan öğrencilerin, mütevazi de olsa, daha yüksek akademik başarı elde ettiklerine vurgu yapılmıştır (Hergüner vd., 2019). F.A. ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda; F.A.'nin akademik başarıyı artırdığı (Gabbard ve Barton, 1979), haftada 4 saat ve üzeri fiziksel aktivite yapanların yüksek akademik başarı gösterdikleri (Burrows vd., 2014), fiziksel uygunlukları yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılarak (Chomitz vd., 2009) F.A.'nin akademik başarıyı olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Ortaokul ve lise spor takımlarında yer alan kız ve erkek öğrencilerin bu durumlarının yüksek akademik başarı değerleri ile ilişkili olduğu bir diğer çalışmada tespit edilmiştir (Fox vd., 2010).

Okul çağındaki çocukların düzenli F.A.'leri ile akademik performansları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada; okul çağındaki çocuklar için daha iyi akademik performansın daha fazla planlı egzersize bağlı olduğu tespit edilmiştir (Burrows vd., 2013). Çocuklardaki kardiyorespiratuvar uygunluk ve motor becerilerin bilişsel işlevler ve akademik performans ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada; kardiyorespiratuvar zindeliği yüksek olan çocukların daha düşük olanlara nazaran,

nöroelektrik düzeyde daha etkin bilişsel işlemeye sahip oldukları, daha yüksek kardiyorespiratuar uygunluk ve daha iyi motor becerilerini daha iyi akademik performansla ilişkilendirerek yüksek seviyelerde kardiyorespiratuvar uygunluk ve motor becerilerin bilişsel gelişim ve akademik performans için yararlı olabileceği belirtilmiştir (Haapala, 2013). Bunlara ilave olarak, bir diğer çalışmada yüksek seviyeli F.A. çocuk ve yetişkinlerde daha iyi akademik performans ve yönetim fonksiyonları ile ilişkili görülmüştür (Hillman vd., 2008). Bu alanda yapılan çalışmalar neticesinde; daha yüksek kardiyorespiratuar uygunluğun daha iyi sonuçlar ve standartlaştırılmış başarı testlerinde daha yüksek puanlarla ilişkili olduğu (Van Dusen vd., 2011; Welk vd., 2010; Wittberg vd., 2010) daha yüksek uygunluğa sahip olanların daha düşük uygunluk düzeyine sahip akranlara kıyasla daha yüksek skolastik derecelendirmelere sahip oldukları belirtilmiştir (Dwyer vd., 2001). Fiziksel kondisyon ve şişmanlık ile demografik faktörlerden bağımsız bilişsel süreçler, akademik başarı ve davranış arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada; fiziksel uygunluk daha iyi bilişsel durum, başarı ve davranışla; şişmanlık daha kötü sonuçlar ile ilişkilendirilmiş; yönetim fonksiyonları, matematik başarısı, okuma başarısı ve çocuğun ebeveyn değerlendirmesinin fiziksel uygunluk ve şişmanlık ile ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Davis ve Cooper, 2011). Bu çalışmalar; yüksek kalp-solunum zindeliğinin daha iyi akademik performansla ilişkili olduğunu göstermektedir (Dwyer vd., 2001; Wittberg vd., 2010; Davis ve Cooper, 2011).

Günlük yaşamın güçlükleri ve giderek artan baskısının bireylerde meydana getirdiği olumsuz etkiler çeşitli araştırma ve incelemenin konusunu teşkil etmiştir. Bu kapsamda fiziksel hareketsizliğin, psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu (Carek vd., 2011); F.A'.nin ise psikiyatrik bozuklukların önlenmesi ve tedavisinde faydalı olduğu bildirilmiştir (Wolff vd., 2011; Zschucke vd., 2013). Depresyon ve ankisiyetenin tedavisinde egzersizin rolünün incelendiği bir çalışmada; depresyon ve ankisiyetenin ABD'ndeki en yaygın nöro mantıksal bozukluklardan olduğu ve yetişkinlerin %18 kadarının bu semptomlara sahip olduğu, egzersizin bu bozukluklarla ilgili semptonları azalttığı ve ilaç bağımlılığını azaltma potansiyeline de sahip olduğu belirtilmiştir (Carek vd., 2011) Depresyonlu bireylerin depresyonu olmayan bireylere nazaran daha az F.A.'ye meyilli oldukları (Teychenne vd., 2008), aerobik egzersizi ve/veya kuvvet antrenmanın artırılmasıyla depresif semptomların önemli ölçüde azaldığı (Detels vd., 2015:994) yazındaki diğer bulgulardandır.

F.A.'nin ayrıca bireyin benlik olgusunu, bireysel ve sosyal durumunu da olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir (Roessler vd., 2012).

2.3.4. Fiziksel aktivitenin yaşam seyri üzerindeki olası etkileri

Düzenli ve uygun şiddetteki egzersizin kasları kuvvetlendirdiği, direnci artırdığı, ihtiyaç fazlası kalorileri yaktığı, bireylerin kendilerini dinç, sağlıklı ve zinde hissettikleri bilinmektedir. Damar sertliği nedeniyle daralmaların oluşması durumunda egzersizle yeni ve ek damarların açılması ve kalbin daha iyi beslenmesi bir yöntem olarak uygulanmaktadır. Sağlığı için egzersiz yapan bireylerin amacı; hareketsiz bir yaşamın sebep olduğu/ olacağı sağlıksız durumun önüne geçmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar sürdürmektir. Sağlık davranışları ile ilgili birçok çalışmada; sigara içmemek, düzenli yemek-içmek, boy-kilo uyumuna sahip olmak ve bunu sürdürmek, düzenli fiziksel aktivite ve zihinsel iyilik hali önemli sağlık davranışları olarak belirtilmiştir (Belloc ve Breslow,1972). Düzenli olarak yapılan F.A.'nin bireyin sağlığına olumlu etkisi olduğu gibi toplum sağlığına da olumlu etkileri vardır. Bu kapsamda koruyucu sağlık önlemlerinin, sağlık giderlerini azalttığı gerçeği göz önünde bulundurularak, F.A.'nin daha az maliyetli ancak sağlığı korumada yüksek etkisi olduğundan birincil koruma yöntemi olarak görülebileceği yapılan bir çalışmada belirtilmiştir (Bulut, 2013).

Bir başka çalışmadaki bulgulara göre; reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesinde, vücut düzgünlük ve farkındalığının artırılmasında, denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesinde, kas dokusu tarafından kullanılan enerji ve oksijen miktarının artmasında, yorgunluğun azaltılmasında, olası yaralanma, sakatlık ve kazalara karşı bedenin kendisini korumasında fiziksel aktivitenin etkin bir rolü vardır (Bek, 2012: 11).

Yapılan araştırmalar yaşla birlikte maksimal oksijen tüketiminin azaldığını göstermiştir. Fiziksel olarak aktif insanlarda yaşlanma ile maksimal aerobik kapasitede, sedanter yaşayan yaşlılara göre daha küçük azalmalar görülür. Spor açısından eğitilmiş yaşlı deneklerin sedanter yaşayan deneklerden daha fazla oksijen tüketimi yaptığı görülmüştür (Baygören, 1998). Düzenli F.A. uygulayan bireylerde; yaşlanma etkilerinde azalmalar olmakta, genel sağlık durumları olumlu

yönde seyretmekte, oksijen tüketimi maksimal düzeyde gerçekleşmekte, kandaki laktik asit birikimi geç olmakta ve erken dağılmakta, cinsel istek ve performans düzeyi artmakta ve metabolizma düzgün çalışmaktadır (Zorba ve Saygın, 2017). Yaşlanmak insan yaşamında beklenen bir olgudur, ancak bunu olabildiğince yavaşlatmak da bazı uygulamalarla mümkün olabilmektedir. Yaşlanan bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının sürdürülmesinde yapılacak her türlü F.A.'nin şiddet ve sürelerinin makul bir şekilde ayarlanması şartıyla faydalı sonuçlar doğurması beklenmelidir. Yapılan bir çalışmada, yeteri kadar egzersiz yapmayan kişilerde bunama olasılığının yüzde 8,1 olduğu tespit edilmiştir. Konuya bu yönüyle bakıldığında; önerilen miktar ve şiddette yapılan F.A.'nin yaşam koşullarını güçleştiren ve kalitesini azaltan bunamaya çare olacağı da ortaya çıkmaktadır. Bireye özel çizilecek egzersiz programları, günlük yaşam aktiviteleri ve çevre modifikasyonları sayesinde yaşlı bireylerin sahip olduğu fonksiyonel kapasite korunacak ve geliştirilebilecektir. Ayrıca yaşlı bireylerin yaşam kaliteleri de yükselecektir (Baygören, 1998).

2.4. Bireyin Çalışma Yaşamı ve Fiziksel Aktivite

Çalışma hayatı, toplumsal yaşamın bir parçası olarak insanoğlunun varoluşundan itibaren yer almış bir olgudur. İş hayatının yakın çevresindeki ofisler, yönetim işinin gerçekleştirildiği yerlerdir. Buralarda çalışanlar ofis veya masa başı çalışanları olarak isimlendirilmektedir. Başlangıçta mal veya hizmet üretmek amaçlı teşkil edilen işyerlerinde çabalar yaşam standartlarının yükseltilmesineyönlenerek, çalışanları yoğun bir rekabet vestresli bir ortama sürüklemiş, dolayısıyla fiziksel ve sosyal anlamda gereksinimlerin artmasına neden olmuştur. Ancak çalışma hayatının gerekleri ve kaygıları bu ihtiyaçların önüne geçmiştir.

Bilim ve teknoloji alanındaki gelişmeler çalışanlar ve gördükleri işler açısından önemli imkanlar yaratmış, ancak fiziksel hareketlerini kısıtlamış ve harcadıkları enerji miktarını önemli ölçüde azaltmıştır. Günümüzde özellikle endüstriyel toplumlarda aktif olmayan yaşam şekli, ergonomik olmayan çalışma koşulları ve stresin yarattığı aşırı yüklenme kişilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak sağlıklarının bozulmasına yol açmış bu da kişilerin verimliliklerinin azalmasına neden olmuştur (Özer ve Baltacı, 2008). Bu durum nedeniyle çalışanların sağlığı ve

iş verimliliği konuları önem kazanmış, kapsamlı yasalar çıkarılmaya ve ilgili sektörlerce eğitimler verilmeye başlanmıştır.

Teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği kolaylıklar neticesinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri giderek düşmekte, buna bağlı olarak sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Ancak teknolojik gelişmelerin dönüştürdüğü ve küreselleştirdiği dünyamızda örgütlerin, artan rekabet koşullarında ayakta kalabilmek ve başarılı olabilmek için yüksek performanslı çalışanlara ihtiyacı vardır (Tunçer, 2013). Bu da ancak sağlıklı bireylerle gerçekleşebilir.

Düzenli yapılan F.A. ile sağlıklı, özgüvenli ve dinç çalışanların yüksek performansları ve olumlu yönde gelişen iş tatminleri ile kurumlarının başarı ve performanslarına önemli katkı sağlayacakları düşünülmektedir (Bulut, 2013). Bireylerin genel sağlık durumlarının işlerine yansımasına yönelik Güney Kore'de sağlık çalışanlarına yapılan algılanan stres, iş tatmini ve rol modellemeye yönelik sağlık davranışlarının araştırıldığı çalışmada elde edinilen sonuçlar; pozitif sağlık davranışlarının iş performansını etkileyebileceğini hem de sağlık çalışanlarında pozitif algı yaratabileceğini göstermiştir (Pak vd., 2000).Teknolojik gelişmelere bağlı olarak sağlanan imkânlar çalışanları daha az hareket eder hale getirmiştir. Bireyler ofiste geçirdikleri zamanın büyük çoğunluğunu oturarak geçirmektedir. Hollanda'da yapılan bir çalışmada; çalışanların %50'sinin çalışmaları esnasında günlük olarak 4 saatten fazla işyerlerinde oturdukları tespit edilmiştir (Groenesteijn vd., 2016). Bu sonuçta da görüldüğü gibi çalışan bireylerin önemli bir kısmı işyerlerinde yeterince hareket etmemektedirler. Bu durumun insan sağlığı üzerine etkileri dikkate alındığında işyerlerinde F.A.'nin teşvik edilmesinin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkin bireyler haftanın her günü veya ekseriyetinde günlük olarak en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapmalıdır (Vural vd., 2010). TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) verilerine göre Türkiye nüfusunun %45'i çalışma yaşamının içinde bulunmakta (Türkiye İstatistik Kurumu,2021) ve zamanlarının büyük bir kısmını işyerlerinde geçirmektedir. Bu sürelerde F.A.lerin yapılmadığı bilinen bir durumdur. Sağlık açısından önem arz eden bu olumsuzluğu gidermek için işyerlerinde daha fazla hareketi ve sağlıklı bir yaşam öngören tedbirleri almak önem arz etmektedir.

Hareketsiz yaşamın insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini azaltma ve nihayetinde yok etmek için çare olarak sunulan F.A. sayesinde sağlıklı bireylerin sayısının artması ve onların oluşturdukları sağlıklı bir toplumun oluşması mümkündür. Sağlıklı bireylerin çalıştıkları işyerlerinde bu durumu performanslarına ve iş tatminlerine yansıtacakları ve bağlı oldukları kuruluşun başarısına önemli katkılar sunacakları beklenebilir. Düzenli F.A.'nin her yaştan bireyler için sağlık açısından önemli faydalar sağladığı, çalışanların iş tatmini ve iş performanslarını etkilediğine ilişkin de çalışmalar bulunmaktadır. Olumsuz etkisinin olduğunu bildiren ve F.A. uygulayan grubun iş tatmininde azalma tespit edilen bazı çalışmaların (Gronningater vd., 1992) yanı sıra Rosenfeld vd., tarafından yapılan çalışmalarda F.A.'nin olumlu etkileri tespit edilmiştir. Çalışmaya ilişkin yapılan açıklamada, referans grubuna göre fiziksel aktivite grubunda algılanan iş verimliliği oranlarının anlamlı derecede daha yüksek bulunmasına karşılık (Rosenfeld, Tenenbaum, Ruskin, ve Halfon, (1989), bu konuyla ilgili yapılan üçüncü bir çalışmada ise F.A. uygulayan ve uygulamayan gruplarda iş tatmininde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bildirilmiştir. (Proper, Staal, Hildebrandt, Van der Beek ve Van Mechelen, 2002).

F.A. psikolojik, fiziksel ve mental birçok fayda sağlamasına rağmen F.A.'yi günlük yaşama dahil etmek oldukça zordur, bu nedenle işyeri müdahale ve uygulamaları hayata geçirilmeden önce F.A.'nin iyi anlaşılması önemli görülmektedir (Prosser vd., 2007). Sedanter çalışma durumları ve inaktif modern yaşam biçimi aşırı kilolu bir nüfusun artmasının ana sebeplerindendir. F.A. programlarının fiziksel uygunluğu artırarak önemli sağlık girdilerini ve iş tatminini geliştirdiği yapılan bir araştırmada ortaya konmuştur (Fang vd., 2018).

Bakım sektöründe çalışanların kas-iskelet ağrılarının iş tatmini üzerine etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada; iş etkinliğini geliştirmek için işe ilişkin devamlı bir F.A. eğitiminin öncelikli olması, buna ilave olarak, F.A. desteğiyle ilgili ağır yükü hafifletecek bir sosyal desteğin olması gerekli görülmüştür (Kim, 2018). F.A.'ye ilişkin ilk çalışmalardan biri de Londra'da bulunan terzi ve çiftçilerin koroner kalp rahatsızlıklarından kaynaklanan mortalite oranlarının incelendiği çalışmadır. Sonuç olarak sedanter yaşam tarzlı terzilerin çiftçilere nazaran koroner kalp hastalığına daha fazla yakalandıkları tespit edilmiştir (Paffenbarger vd., 2001). Londra kaynaklı

bir başka araştırmada ise, iki katlı otobüslerde görevli şoförlere nispeten fiziksel anlamda daha aktif biletçilerin durumu incelenmiş, fiziksel olarak daha fazla aktivite gerektiren mesleklerde çalışanların kalp hastalığı kaynaklı ölüm oranlarının oturarak çalışanlara nispeten daha az olduğu ifade edilerek F.A.'nin herkes için ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır (Morris vd., 1953). 1962 Yılında Amerika'da yapılan bir çalışmada, Başkanın görevlendirdiği komisyonun kalp hastalıklarının yıllık maliyetinin 32 Milyar ABD Doları olduğunu tahmin ettiklerini, bunun sadece doğrudan maliyetler olmadığı, aynı zamanda üretim kaybından kaynaklanan maliyetleri de içerdiği, aynı tahminin 1976 için 50 Milyar ABD Doları olduğu, kalp krizinden kaynaklı iş günü kaybının sadece ABD'nde 132 milyon iş gününün üzerinde olduğu belirtilmiştir (Donoghue, 1977). 2014 yılında Türkiye'de yapılan bir çalışmada, F.A.'nin faydalarından bahsederken, F.A. nin kendini iyi hissetme halini sağladığı ve devam ettirdiği, anksiyeteyi ve depresyonu azalttığı bunun yanında iş yerindeki performansı da artırdığı yönünde görüşler ortaya konmuştur (Can vd., 2014).

Bir diğer araştırmada ise çalışanlar için tasarlanan sağlığı geliştirme programlarının, çalışanların sağlığını ve refahını olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir. Buna göre; F.A. programlarına düzenli olarak katılanların kardiovasküler fayda sağladıkları, bu uygulamaların çalışanların iş tatminini olumlu etkilediği (%5,6), uygulayan grubun var olan stresinin diğer gruba göre önemli ölçüde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Fang vd., 2018).

Bakımevi çalışanlarının kas iskelet sistemi ağrılarının iş tatminleri üzerine etkilerini araştıran bir çalışmada; ağrıların azalması halinde profesyonel tatmin, iş performans tatmini ve ilişki tatminin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Kim, 2018). Amerikan Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı (USDHHS), F.A.'yi teşvik maksatlı geniş toplumsal müdahalelere rağmen, Amerikalıların %60 tan fazlasının düzenli bir F.A. yapmadıklarını, bu sebeple işyeri F.A. artışının, optimal sağlığı artırmak ve Sağlıklı Bireyler 2010 hedeflerine ulaşma kapsamında incelenmesi gerektiğini belirtmiştir (Prosser vd., 2007).

Çalışanların sağlığının korunması ve bu yolla üretim artışını hedefleyen şirketler, çalışanlarının sağlık davranış göstergelerini olumlu yönde geliştirmek maksadıyla sağlığı geliştirme programları konusu ile ilgilenmeye başlamışlardır. Bu maksatla

şirketler çalışan sağlığını koruma kapsamında çeşitli faaliyetler icra etmeye başlamışlardır.Çalışanların sağlığına yönelik yapılan F.A. kapsayan bir program ile çalışan sağlığının korunması ve sağlıklı çalışanlara sahip olmak yoluyla sağlık harcamalarını azaltmak bu faaliyetlerdendir (Naydeck vd., 2008; Baicker vd., 2010). Yapılan bu çalışmalar neticesinde; devamsızlık, stres ve bazı durumlarda çalışanların sağlık harcamalarında düşüşler tespit edilmiştir (Pak vd., 2000). İşyeri sağlık programı ayrıca çalışanların performansını artırma (Goetzel ve Ozminkowski, 2008; Mills vd., 2007), işe devamsızlıklarını minimize etme, (Naydeck vd., 2008; Mills vd., 2007) ve morallerini yükseltme potansiyeline sahiptir (Centers for Disease Control and Prevention, 2012). Buna ilave olarak, bu çalışmalar genel olarak, nitelikli çalışanı çekmek ve elde tutmak için ihtiyaç duyulabilecek çalışanlar açısından tatmin edici bir ücret ve sosyal imkânlar paketinin merkez bileşeni olarak görülmelidir (Centers for Disease Control and Prevention, 2012). Bütün işyerleri, büyüklüğü, imkânları, ortamı ve ait olduğu sektöre bakılmaksızın, çalışanlarının sağlığını korumak maksatlı olarak fiziksel aktiviteyi teşvik edecek fırsatlar yaratabilir.

Yapılan bir başka çalışmada; F.A.'nin sağlık, iyi olma hali ve üretkenlikle ilgili sonuçları da içeren çok yönü olduğu, işyeri F.A. programlarının sağlık ve üretim açısından bunlara ait girdileri geliştirdiği,gittikçe hareketsiz hale gelen işin doğası, sağlık ve üretkenlik üzerindeki etkisinin önemsenerek işyerinde F.A.'nin desteklenmesi gerektiği ifade edilmiştir (Pronk ve Kottke, 2009). İşverenlerin bu önerileri dikkate alarak; çalışanların sağlığının korunması yoluyla işe tam olarak katılmalarını sağlamak; nihayetinde işyerinde hedeflenen başarıyı sağlamak amaçlı olarak F.A.' yi teşvik etmeleri ve bu kapsamda işyerinde bir takım tedbirler almaları beklenebilir. Çalışan sağlığını korumak ve F.A.'yi çalışanlar için cazip hale getirmek için özel kurallar, bunları destekleyici programlar, bunlara ilişkin öneriler ve sağlık politikaları yapmak da bir yöntem olabilir. CDC'nin Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Obezite Bölümü; F.A.'nin, diyabet, kalp krizi ve kalp rahatsızlıkları, bazı kanser türleri ve depresyon gibi kronik rahatsızlıklara ilişkin faydalarını dikkate alarak; Amerikalı yetişkinlerin sadece yarısının fiziksel anlamda aktif olduklarını beyan ettiklerini, günde 150 milyon Amerikalı çalışan yetişkinin işgücünde yer aldığını ve bunların her gün 7.6 saatlerini işyerinde geçirdiklerini ve bunun da F.A.'nin teşvik edilmesi ile milyonlarca bireyin sağlığını teşvik ve korumada bulunmaz bir fırsat yaratacağını, FA seviyesini artırmak maksatlı işyeri fiziksel uygunluk programlarını

desteklediğini açıklamıştır(CDC, 2021). İşçilere yönelik “iyi oluş” (well being) programlarınıngetirileriyle ilgili araştırmada;daha kapsamlı olarak yapılan sağlığı geliştirme programlarının artan sağlık hizmetine ilişkin maliyetleri azaltabileceği ve olumlu bir yatırım getirisi sağlayabileceği ifade edilmiştir (Naydeck vd., 2008). Ofis içinde sadece iki dakikalık yavaş yürüyüşle alış-veriş yapan, haftada beş gün, günde sekiz saat için her saat, bilgisayar karşısında iki dk. oturma ile mesaj gönderen 60-75 kg. ağırlığında bir ofis çalışanı örnek olarak ele alındığında; yıl boyunca enerji harcamasındaki azalmanın 0.5 kg. veya 1.1 poundluk şişmanlığa yol açacağı ifade edilebilir. Bu durumda on yılın sonunda, bireyin ağırlığını 5 kg/11 pound artıracaktır. Bu büyüklükteki obezite, kan basıncı, plazma trigliserit konsantrasyonları ve insülin direnci ve düşük yüksek yoğunluklu kolestrol seviyelerindeki artış ile ilişkilendirilmektedir (Haskell, 1996). Hafif seviyeden orta seviyeye doğru çoğu gün uygulanan aktivite yoğunluğundaki azalmanın obezite etkilerinden başka olumsuz etkileri olabilir. Örneğin, sağlıklı veya sedanter hasta farkı olmaksızın yatakta birkaç gün kalmaları halinde vücut sistemlerinde önemli olumsuz etkiler, kemikte mineral kaybı, azaltılmış glikoz toleransı ve kardiyovasküler fonksiyonlarında azalmalar olabilecektir (Greenleaf, 1988).

Çeşitli kurumlar ile mesleki kuruluşlar tarafından son on yılda nüfusa ilişkin yapılan anketlerde iş dışı faaliyetler ya da belirli meslek gruplarının belirli işe dayalı faaliyetlerine odaklanıldığı belirtilerek, büyük endüstrilerdeki çalışanların iş başında gerçekleştirdiği F.A. miktarına ilişkin hiçbir veri olmadığı açıklanmış; gayri resmi gözlemlerin, son 25 yılda önemli ölçüde değişen F.A. profilini ölçecek bir verinin olmadığını gösterdiğini, anketlerin, aktivite tiplerine odaklanacak şekilde geliştirilmeye, değerlendirilmeye, daha sonra da nüfusun büyük çoğunluğunca yürütülen işleri kapsayan geniş temsili işçi örneklerine uygulanmaya ihtiyacı olduğu belirtilmiştir (Haskell, 1996).

ABD’nde Ulusal Havacılık ve Uzay Yönetim Merkezinde 1968 yılında yapılan ve iş performansına ilişkin önemli bilgilerin elde edildiği organize bir fiziksel aktivite çalışmasında; programa düzenli olarak katılanların %50’sinin iş performanslarının geliştiği, %49’unun işe karşı daha olumlu davranışları olduğu, %50’sinin daha az stres yaşadığı tespit edilmiştir (Donoghue, 1977). Aynı çalışmada fiziksel anlamda formda olan kişilerin, hastalık kaynaklı işe devamsızlıklarının daha az olduğu ve daha üretken çalıştıkları tespit edilmiştir (Donoghue, 1977).

3. ÇALIŞMADA KULLANILAN DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

3.1. Fiziksel Aktivite İş Tatmini İlişkisi

İş, bireyin yaşama dair ihtiyaçlarını karşılamasında ekonomik, sosyal ve psikolojik anlamda imkânlar yaratır ve bu yönleriyle bireylerin hayatında önemli bir yer tutar. Bireyin hayatını devam ettirmek ya da sahip olduğu imkânları geliştirmek amacıyla başlattığı bedensel ve zihinsel çabaları onun sosyal ve ekonomik anlamdaki gayretleridir. Bu yönüyle işin hem sosyal ve hem de psikolojik anlamda bireye katkıları vardır. Bireyin icra ettiği işin doğal çevresinde başkaları ile ilişki kurması ve onlarla birlikte olma arzusu işin sosyal anlamını ifade ederken; çalışana saygınlık duyulması ve çalışanın da icra ettiği işten doyum sağlaması psikolojik anlamını ifade eder.

Çalışma ile birey sadece maddi kazanımlar elde etmekle kalmamakta, aynı zamanda da işinden mutluluk duyması, başarı kazanması, tanınması, takdir görmesi, kendini ispatlaması ve doyum sağlaması gibi psikolojik kazanımlar da elde etmektedir (Köroğlu, 2011). İş yaşantısı gerek bireysel ve gerekse de toplumsal olarak insan yaşamının belirleyici bir özelliğidir. İş yaşamının bireyler üzerindeki etkilerinden en belirleyici olanının işe ilişkin tatmin olduğu ifade edilebilir.

Tatmin olmak sözlük anlamıyla “istediği bir şeye ulaşarak hoşnut olmak, rahatlamak, doyurulmak’’ demektir (Türk Dil Kurumu,2021). Arzu edilen amaç gerçekleştiğinde, istenilen elde edildiğinde tatmin gerçekleşir. Tatmin, gereksinimler karşılandığında mutlu olunmadır (Halsey, 1988: 884). Tatmin durumu tanımından da anlaşılacağı üzere kişiseldir, tamamen kişinin algılaması ile ilgilidir.

Bireyin yaşamını devam ettirmesi için ihtiyaç duyduğu işi, aynı zamanda onun en önemli sosyal alanını oluşturur. İş hem birey açısından hem de mensubu olduğu toplum açısından vazgeçilmez bir önem taşır. İş, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gereksinim duyduğu geliri elde etmesini, kendisini bağımsız ve mutlu hissetmesini ve yaşamdan doyum almasını sağlayan bir olgu olarak görülmektedir (Gill, 1999; Şahin, 2013).

İş tatmini ise kişide, çalışma yaşamı veya kişi ile işi arasındaki uyumun bir sonucu olarak ortaya çıkan memnun olma hissi ve çalışan bireyin işi ile ilgili gösterdiği pozitif davranış olarak tanımlanmaktadır (Ugboro ve Obeng, 2000). İş tatmini, bir bireyin işinin özelliklerinin, kendisi için önemli olan nitelikleri taşıması ve doldurması halinde ortaya çıkan bir doyum olarak da ifade edilmiştir (Fisher, 2001). İş tatmini çalışanların önemli olarak gördükleri şeyleri, işlerinin ne kadar iyi sağlayabildiğine ilişkin algılarının bir sonucudur (Luthans, 2011:141). Basit bir ifadeyle bir çalışanın işi ile ne kadar mutlu olduğunun göstergesidir (Vieira, 2005). Bu tanımların ışığında genel bir bakış açısı ile iş tatminini; sahip oldukları işe yönelik ücret, denetim, işyeri koşulları, kendini geliştirme imkanları ve sosyal ilişkiler gibi etkenlere ilişkin olarak bireylerde oluşan memnuniyet durumu olarak tanımlamak mümkündür. Tanımdan da anlaşılacağı üzere iş tatmini bireysel ve örgütsel faktörlerden etkilenmektedir. Örgütsel değişkenler, varolan iş koşulları, maaş, nakdi ödüllenmeler, çalışma arkadaşları arasındaki ilişkiler, yönetim anlayışı, mevcut işin yapısı ve terfi imkânları (Çetin ve Basım, 2011); bireysel inanç, değerler ve temel yetenek düzeyi olarak sıralanabilir (Lu ve diğerleri, 2005). Bir işin her ne sebeple olursa olsun bireyin işle ilgili beklentilerini tam olarak karşılayamaması iş tatminsizliği doğurur. Maddi anlamda elde edilenler ve iş arkadaşları ile birlikte elde edilen başarıdan duyulan mutluluk ise iş tatminini sağlar. Bireylerin hedefleri ile işyeri hedeflerinin uyumu, bireylerin gayretleri sonucunda bekledikleri ödüller ile gerçekleşen ödüllerin karşılaştırılması konuları iş tatmini konusu ile yakından ilgilidir (Karcıoğlu vd., 2009). İş tatmini genel olarak, kişinin işine karşı gösterdiği olumlu veya olumsuz tutumudur. Bu bağlamda, işe karşı olumlu ruh hali iş tatminini, işe ilişkin olumsuz tutumları ise iş tatminsizliğini ortaya çıkaracaktır (Erdoğan, 1999:231).

Beklentilerinin karşılanacağı düşüncesi ile işe başlayan bir bireyin, beklentilerinin karşılandığı ölçüde çalıştığı yerden memnun olması, bu yolla da verimliliğini ve performansını artıracağı düşünülmelidir. Çalışanların verimliliği ve performansı örgütsel verim ve performansının artışını destekleyecektir. Çalışanların işlerinde tatmin olmaları sağlanarak hayal kırıklığına uğramalarının önlenmesi bu kapsamda verimlilik ve performans açısından da önem arz edecektir (Erdil vd., 2004).

Çalışanlarının verimliliğini artırmayı hedefleyen örgütler, onların beklentilerini de dikkate alarak iş tatminlerini ve dolayısıyla performanslarını artırmak maksadıyla

uygun çalışma ortamı yaratmalıdırlar. Konuyla ilgili araştırma yapanlar; yüksek verimlilik düzeyine sahip iş ortamının oluşturulmasının iş tatminini artırmanın bir yolu olarak önermektedirler (Pak vd., 2000). Bu kapsamda verimlilik artırıcı F.A. uygulamalarının örgütlerde yer bulmasının iş tatmini yüksek çalışanlar istihdam etme konusunda katkı sağlayacağı ifade edilebilir.

Örgütsel anlamda işyerinde alınan tedbirler ve etkileri konusunda yakın zamanda yapılan bir analizde, işyerinde F.A.'nin artırılmasının iş stresinin azalmasına ve iş memnuniyetinin artmasına neden olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Conn vd., 2009). Yapılan başka bir değerlendirmede F.A. çalışanın benlik olgusunu, bireysel ve sosyal durumunu da pozitif anlamda etkileyebildiği ifade edilmiştir (Roessler vd., 2012).

Bir fitness kulübüne üye olan çalışanlar ile olmayan çalışanların ruh halleri, fiziksel sağlık durumları, işinden duydukları tatmin ve işe devamlarının araştırıldığı bir çalışmada; kulübe üye olanların üye olmayanlara göre daha iyi ruh hallerinin ve fiziksel durumlarınınolduğu, erkeklerin fiziksel açıdan daha sağlıklı olmalarına rağmen her iki cinsin de ruhsal durumlarında önemli bir fark gözlenmediği, kulüp üyelerinin üye olmayanlara göre iş memnuniyetlerinin daha fazla olduğu ve daha az işe devamsızlıklarının olduğu belirtilmiştir (Daley ve Parfitt, 1996).

Yapılan bir başka çalışmada; pozitif sağlık davranışları ile algılanan iş tatmini arasında önemli derecede ilişki olduğu, sağlıklı yiyeceklerin, düzenli F.A. 'ye katılmanın ve dinlenmenin çalışanlar için pozitif bir işyeri yaratmak için önemli sağlık davranışları olduğu, aynı zamanda, alkol ve sigara kullanımının iş tatmini ile negatif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pak vd., 2000).

Fiziksel hareketsizliğin yaşam kalitesini etkileyen uyku kalitesi ve iş tatmini üzerine olası olumsuz etkilerinin incelendiği bir diğer araştırmada; uyku kalitesi açısından gruplarda bir değişiklik olmadığı, ancak düzenli F.A. yapan bireylerin genel iş tatmini ve yaşam kalitelerinin yapmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Arslan vd., 2019).

İş tatminini etkileyen bireysel ve örgütsel değişkenleri bütünsel olarak incelemek bu kapsamda önem arz etmektedir. Çizelge 3.1'de iş tatmini ve işyerine ait çeşitli değişkenlerin ilişkisi sunulmuştur. Çizelge 3.1'den de anlaşılacağı üzerine iş tatmini yüksek çalışanların örgütsel değişkenleri olumlu yönde etkilediği görülmektedir. İş tatmininin bu kapsamda işyerinde üretim artışı, müşteri memnuniyeti, istenilmeyen davranışların azaltılması, daha az iş devri ve işyerine bağlılık ve sadakat ile ilgili olumlu sonuçlar doğurduğu yazından yapılan araştırmalarda görülmektedir.

Çizelge 3.1. İş tatmini ve organizasyonel değişkenler ilişkisi

Değişken	İş Tatmini ile İlişki Derecesi	Açıklamalar
İş Performansı	Oldukça güçlü	Mutlu işçinin üretken işçi olma olasılığı yüksektir.
Örgütsel Vatandaşlık	Orta seviye	İyi bir ruh haline sahip bireylerin, OCB'lere girme olasılıkları daha yüksektir.
İşe Devamsızlık	Ortadan zayıfa orta seviyede negatif bir ilişki vardır	Çok sayıda alternatif iş mevcut olduğunda,memnun olmayan çalışanlar yüksek devamsızlık oranlarına sahiptir, ancak çok az olduğunda, memnun çalışanlarla aynı (düşük) devamsızlık oranına sahiptirler.
İş Devri	Devamsızlık ile olan ilişkiden daha kuvvetli bir ilişki vardır.	Çalışanların insan sermayesi (Yüksek eğitim, yüksek yetenek) yüksek olduğunda, iş tatminsizliği alternatifi olduğundan ya da öyle algıladıkları için iş değiştirmeye yönelirler
Müşteri Memnuniyeti	Olumlu Yönde	İş tatmini olan çalışanlar müşteri memnuniyetini ve bağlılığını artırır.
İşyerinde istenmeyen davranışlar	Olumsuz Yönde	İş tatminsizliği ve iş arkadaşlarıyla düşmanca ilişkiler halinde, işyerinde istenilmeyen davranışlara (madde bağımlılığı, hırsızlık, geç kalmak gibi istenmeyen davranışlar öngörülebilir.

Kaynak: Robbins ve Judge, 2013:83-86

Bu değerlendirmeler ışığında; iş tatmini düzeyi yüksek çalışanların örgütlerinin hedefe ulaşmasında önemli katkısının olduğu ifade edilebilir. İş tatminin önemli bileşenlerinden biri olan fiziksel aktivitenin teşviki yoluyla da iş tatmin seviyesinin artırılmasının örgütsel hedeflere ulaşmada olumlu katkı sağlayacağı değerlendirilebilir. Bu kapsamda fiziksel aktivitenin iş tatmini üzerindeki etkisini

araştıran çalışmalara yer verilmesi uygun olacaktır.Fiziksel aktivite ile iş tatmini ilişkisine yönelik yapılan bazı çalışmalar Çizelge 3.2'de sunulmuştur.

Çizelge 3.2. Fiziksel aktivite iş tatmini ilişkisi

Araştırmacılar	Çalışma	Sonuç
Gronningsater v.d., (1992)	171 Sigorta Şirketi Çalışanı	Negatif İlişki
Halfon v.d., (1994), Rosenfeld v.d. (1989), Rosenfeld v.d. (1990)	522 İlaç Sektörü Çalışanı	Pozitif İlişki
Oden v.d. (1989)	45 Mavi Yakalı Çalışan	İlişki Tespit Edilemedi
Cox v.d. (1981), Cox v.d. (1987), Shepard v.d. (1981)	534 Sigorta Şirketi Çalışanı	İlişki Tespit Edilemedi
Roessler,K.K., Rugulies,R., Bilberg, R., Andersen, L.L., Zebis, M.K., Sjogaard, G. (2012)	427 Labaratuar Teknisyeni	İlişki Tespit Edilemedi
Fang , Y.Y,, Huang ,H.Y. veHsu, M.C.(2019)	75 Yüksek Teknoloji Şirketi Çalışanı	Pozitif İlişki
Ledikwe,J.H.,Kleinman, N.J., Mpho,M., Mothibedi, H.,Mawandia, S., Semo, B-W.,O'Malley, G.(2018)	1856 Sağlık Çalışanı	Pozitif İlişki
Wattles,M.G. ve Harrıs,C.(2013)	143 Çalışan (Northwest Community)	Pozitif İlişki

Yazında yapılan ve yukarıda özetlenen araştırmalar değerlendirildiğinde çalışanların fiziksel aktivite düzeyleri ile iş tatmin düzeyleri arasında pozitif bir ilişkinin var olduğu ifade edilebilir. Bu kapsamda çalışmanın ilk hipotezi aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur:

H1: Çalışanların fiziksel aktivite seviyesi iş tatmini düzeyini anlamlı düzeyde artırır.

3.2. Fiziksel Aktivite İş Performansı İlişkisi

Performans sözlük anlamıyla ''başarım'' demektir (Türk Dil Kurumu, 2021). Performans bireyin belirli bir süre zarfında belirli davranış kesitlerinin toplanarak örgüte kazandırdığı artan değerdir (Motowidlo vd., 2003). Williams''a göre performans girdi ve çıktı süreçlerini içeren bir üretkenlik boyutu olarak görülmelidir

(Williams, 2002:93). Buna göre bireyin sahip olduğu eğitimi ve zekâsı gibi girdiler, bireyin performans çıktısını oluşturmaktadır. Bingöl ise performansı, “belirlenen koşullara göre bir işin yerine getirilme düzeyi veya çalışanın davranış biçimi” olarak tanımlamıştır (Bingöl, 2003: 273). Özetle, performans kavramının hedefe ulaşma, görevi başarma, sonuç, çıktı gibi kavramlarla eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir (Williams, 2002: 93).

İş performansı ise çalışanların aldıkları ücretin karşılığında göstermeleri gereken çaba olarak ifade edilmiştir (Rousseau ve Mc Lean, 1993). Bir başka çalışmada ise iş performansı “çalışanın kendisi ile emsal çalışanlara göre iş ile ilgili sergilediği davranış ve sonuçlarının verimlilik düzeyi” olarak tanımlanmıştır (Kohli, 1985; Begenirbaş ve Çalışkan, 2014). İş performansı, çalışanın kontrol ettiği, organizasyonun hedeflerine ulaşmasına katkı sağlayan her türlü faaliyet ve davranış olarak da tanımlanabilir (Rotundo ve Sackett, 2002).

Performans zihinsel olabileceği gibi bünyesinde davranışsal ve fiziksel unsurları da barındıran bütünleşik yapıya sahip bir kavramdır. Performansın bu kapsamda fiziksel aktivite ile ilişkilendirilmesi belirli ölçülerde yanlış olmayacaktır. Konunun akademik çerçevede incelenmesi bu kapsamda önem arz etmektedir. Fiziksel olarak zinde olan bireylerin daha az iş günü kayıplarının olduğu ve iş üretkenliklerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşan erken dönem çalışmaları mevcuttur (Donoghue, 1977). Aynı konuya ilişkin Rusya ‘da yapılan bir çalışmada fiziksel uygunluğun iş üretkenliği üzerinde önemli etkilerinin olduğu, solunum yolu ve solunum dışı hastalıklara karşı koruma sağladığı sonucuna varılmıştır (Blair vd., 1980).

Çoğu insan, düzenli F.A.’nin iş performansını artırdığına inanır ve bu bakış açısı aktif yaşam tarzının faydalı sonuçları ışığında makul görülebilir ancak bu hipotezi destekleyecek çok az veri mevcuttur (Blair vd., 1980). Bu kısıtlı çalışmalardan biri Donoghue’ye aittir. Donoghue’un fiziksel uygunluk, devamsızlık ve iş performansı arasındaki ilişkileri araştırdığı makalesinde; çeşitli araştırmacıların sonuçlarını incelemiş, fiziksel uygunluk ile devamsızlık ve fiziksel uygunluk ile iş performansı arasında önemli pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşarak, fiziksel anlamda yetenekli

olanların hastalık kaynaklı daha az devamsızlık gösterdiklerini ve daha üretken çalıştıklarını belirtmiştir (Donoghue,1977).

Bir başka çalışma da bir finans şirketinde yapılmıştır. Bu şirkette bulunan sedanter çalışanların, şirket içerisinde uygun görülen bir yere koşu bandının konulması ve bu çalışanlarca kullanılarak F.A. ve iş performanslarında oluşan değişiklerin araştırılmış, haftalık çevrimiçi anket yardımıyla sonuçlar değerlendirilmiş ve neticede; koşu bandında çalışmanın sonucu olarak sedanter çalışanların F.A. seviyelerinde ve iş performanslarında anlamlı düzeyde artışlar olduğu tespit edilmiştir (Ben-Ner vd., 2014). Koşu bandı örneğinde olduğu gibi, işverenler çalışanların sağlığını korumak ve geliştirmek, bu yolla onların performanslarında olumlu etkiler yapmak maksadıyla işyerlerinde gerekli müdahaleleri yapabilirler. Bu düşünceden yola çıkan Pronk ve Kottke, işyerinde, işçi sağlığını ölçülebilir şekilde geliştirecek ve iş performansını artıracak entegre bir girişimin olması gerektiğini belirtmişlerdir (Pronk ve Kottke, 2009). Fiziksel aktivite ile iş performansı ilişkisine yönelik yapılan bazı çalışmalar Çizelge 3.3'te sunulmuştur.

Çizelge 3.3. Fiziksel aktivite iş performansı ilişkisi

Araştırmacı/lar	Çalışma	Sonuç
Nicolaas P. Pronk, Brian Martinson, Ronald C. Kessler, Arne L. Beck, Gregory E. Simon, Philip Wang (2004)	683 çalışan	Pozitif İlişki
Jacob Drannan (2016)	413 Çalışan	Pozitif İlişki
Daheia J. Barr-Anderson, Mona AuYoung,Melicia C. Whitt-Glover, Beth A. Glenn, Antronette K. Yancey (2011)	Konu ile ilintili 2720 yayından değişik ülkelere ait okul tabanlı 28 yayın ve 12 işyeri tabanlı yayın analize tabi tutulmuştur.	Pozitif İlişki
Karin I Proper, Bart J Staal, Vincent H Hildebrandt, Allard J van der Beek and Willem van Mechelen (2002)	İlgili yazın taranmak suretiyle 8 çalışma seçilmiş ve iş tatmini, üretim, işe devam, iş stresi ve işçi devri konuları yönünden incelenmiştir.	İlişki Tespit Edilemedi

Çizelge 3.3 (devam). Fiziksel aktivite iş performansı ilişkisi

Araştırmacı/lar	Çalışma	Sonuç
Michael T. Ford, Christopher P. Cerasoli, Jennifer A. Higgins and Andrew L. Decesare (2011)	1.Örneklem: 19855 konu ve 747 özet; 2.Örneklem: 1970-2010 arası makaleleri 3.Örneklem: 2004 -2009 arası konferans sunumları 4.Bir iş sağlığı merkezinden yayınlanmamış çalışmalar Toplam: 98 Makale (87634 katılımcı)	Pozitif İlişki
Terence Dwyer, James F. Sallis, Leigh Blizzard, Ross Lazarus, and Kimberlie Dean (2001)	Avustralyalı, yaşları 7-15 arası 7961 okul çağındaki katılımcı	Pozitif İlişki (Performans=Akademik Başarı)
Charles Calderwood, Lieke L. ten Brummelhuis, Amanda S.Patel,Trevor Watkins, Allison S. Gabriel, Christopher C. Rosen (2020).	İnceleme, iş performansı için F.A. nin etkilerini çevreleyen kanıtların disiplinler arası bir sentezini yapmayı amaçlamıştır. F.A. ve iş performansı ilişkisini konu alan araştırma tabanının yetersizliği iddiası ile yönetim yazını incelenmiş, konu ile ilgili 6 temel disiplinin (Spor Bilimleri, Kamu Genel Sağlığı, Genel Dahili Tıp, Fizyoloji, Sinir Bilimleri ve Psikoloji/Psikiyatri), F.A. nin iş performansını nasıl etkilediğini açıklayan araştırma tabanlı bir çerçeve geliştirmek için disiplinler arası incelemesi yapılmıştır.	Pozitif İlişki
Mary Anne T. Dallat, Ruth F. Hunter, Mark A. Tully, Karen J. Cairnens and Frank Kee (2013)	F.A. için teşvik edilen 199 çalışan ve teşvik edilmeyen 207 çalışan araştırmaya katılmıştır. Teşvik gören çalışanlar, tamamlanan fiziksel aktivitelerini izlemek için bir sadakat kartı kullanmışlardır. Teşvik edilmeyen grup faaliyetlerini kendileri takip etmiştir.	Pozitif İlişki
Dianne ACM Commissaris, Maaike A.Huysmans, Swend Eric Mathiassen, Divya Srinivasan, Lando LJ Koppes, Ingrid Hendriksen (2016)	1992- 12 Mart 2015 arası yayınlanan ilgili makaleler incelenmiş,40 çalışma seçilmiştir.	İş performansı ile ilgili veriler yetersiz ya da çelişkili bulunmuştur.
Anna Puig-Ribera,Jim McKenna, Nicholas Gilson ve Wendy J. Brown (2008)	70 Katalan Üniversitesi Çalışanı	Pozitif İlişki

Yazında yapılan ve yukarıda özetlenen araştırmalar değerlendirildiğinde çalışanların fiziksel aktivite düzeyleri ile iş performans düzeyleri arasında pozitif

yönlü bir ilişkinin var olduğu ifade edilebilir. Bu kapsamda çalışmanın ikinci hipotezi aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur:

H2: Çalışanların fiziksel aktivite seviyesi iş performansı düzeyini anlamlı düzeyde artırır.

3.3. İş Tatmini İş Performansı İlişkisi

İş tatmini ve iş arasındaki ilişkilerin incelenmesi örgütsel psikoloji alanındaki en saygıdeğer araştırma geleneklerinden görülmüş ve bu ilişki endüstri psikologları tarafından ‘’Holy Grail (Kutsal Kâse)” olarak tanımlanmıştır (Landy, 1989).

İş tatmini genel anlamda işyeri çalışanlarının yaptıkları işin, alınan maaş, denetimi de kapsayan mevcut iş koşulları, kendilerini geliştirme imkânları, sosyal ilişkileri ve iş çevresi gibi çeşitli faktörlerine ilişkin olumlu duygu ve düşüncelerinin bir sonucu olarak oluşan bir memnuniyet şeklinde ifade edilmektedir (Çetin ve Basım, 2011).

Birçok yazar tarafından, bu alanda yapılan araştırmalar nitel ve nicel anlamda yetersiz bulunsa da Judge ve arkadaşlarına göre; son birkaç yılda bu literatürde yeniden tartışmayı ve entegrasyonu gerektiren birçok gelişme olduğundan bu çalışmalar üzerinde durmak ve incelemek önem arz etmektedir (Judge vd., 2001).

İş yeri davranışları ve verimlilik araştırmalarının başlangıcı Hawthorne çalışmalarına kadar gitmekte ve günümüze kadar devam etmektedir (Luthans, 2011: 6). Bu araştırmalar neticesinde insan davranışları ve onların performansları arasında bir ilişki olduğu varsayılmasına rağmen araştırmacılar bu ilişkiye ihtiyatlı davranmışlardır (Judge vd., 2001).

İş tatmini ve iş performansı ilişkisinin konu edildiği Brayfield ve Crockett (1955) tarafından yayınlanan çalışmada yazarlar diğer davranışsal girdiler (kazalar, devamsızlık ve iş devirleri) gibi iş tatminini ve iş performansı ilişkisini çalışmışlar, ikisi arasında çok fazla bir ilişki olmadığını, ilişkinin minimal düzeyde gerçekleştiği ya da hiç olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Barryfield ve Crockett,1955). Judge ve arkadaşlarına göre; Barryfield ve Crockett ‘in incelemeleri o zaman inceleme için elverişli çok az sayıda yayınlanmış çalışma ile sınırlandırılmış olması ile birlikte

(sadece 9 incelemede bireysel iş tatmini ve iş performansı arasında bir ilişki rapor edilmiştir), 1985 yılına kadar bu araştırma alanında en çok alıntı yapılan makalelerden olduğu tespit edilmiştir (Judge vd., 2001). Moral ve verimlilik ilişkisine basit bir şekilde bakıldığında, daha yüksek moralin üretkenliği artırdığı görülmektedir (Judge vd., 2001). Yazında da bu yöndeki bulguları destekleyen birçok çalışma mevcuttur. Örneğin, memnuniyet ve performans araştırmacılarının, bu iki değişken arasında güçlü ve yaygın bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmalarına rağmen, iş tatmini ve iş performansının çok sezgisel bir çekiciliğinin olduğunu belirtilmektedir (Iaffaldano ve Muchinsky, 1985).

Memnuniyet ve tatmin arasında güçlü bir ilişki kurulamamasının nedeni olarak araştırmalarda kullanılan örneklemin gerçek popülasyon tahminine götürecek büyüklükte örneklem kullanılmaması ve memnuniyet ve tatmin yapılarına ait ölçümlerin güvenilmez olmasından kaynaklandığı belirtilmiştir (Iaffaldano ve Muchinsky, 1985).

İş tatmini ve iş performansı arasındaki karşılıklı ilişkiyi konu alan 5 yayının (Bagozzi,1980; Siegel ve Bowen, 1971; Sheridan ve Slocum,1975; Wannous,1974; Prestwich,1980) incelenmesi neticesinde; çalışmaların sonuçlarının az da olsa tutarsızlıklarına rağmen, beş çalışmadan dördünün iş performansının iş tatmini üzerinde etkisinin olduğunu gösterdiği, iki tanesinin de iş tatmininin iş performansı üzerinde etkisinin olduğunu gösterdiği belirlenmiştir (Judge vd., 2001).

İş tatmini ile ile iş performansı ilişkisine yönelik yapılan bazı çalışmalar Çizelge 3.4'te sunulmuştur.

Çizelge 3.4. İş tatmini iş performansı ilişkisi

Araştırmacı/lar	Çalışma	Sonuç
Morad Rezaei Dizgah, Mehrdad Goodarzvand Chegini, Roghayeh Bisokhan (2012)	323 Çalışan	Pozitif İlişki
S.C. Davarve Ranju Bala (2012)	1971-2008 arasında yapılmış 12 çalışma	Pozitif İlişki
Iaffaldano ve Muchinsky, (1985)	İş Tatmini ve İş Performansı arasındaki ilişkiyi konu edinen 74 çalışma	Pozitif İlişki

Çizelge 3.4 (devam). İş tatmini iş performansı ilişkisi

Araştırmacı/lar	Çalışma	Sonuç
M. M. Petty, Gail W. McGee and Jerry W. Cavender (1984)	1964-1983 yılları arasında yayınlanan 5 anaorganizasyonel araştırma dergisinin bütün sayıları kapsanacak şekildeincelenmiştir.	Pozitif İlişki
John D. Pettit Jr., Jose R. Goris, Bobby C. Vaught (1997)	612 Çalışan	Pozitif İlişki
Nathan A. Bowling, Steve Khazon,Rustin D. Meyer, Carla J. Burrus (2013)	Judge ve diğerleri (2001) Meta Analizi referanslar bölümünde bahsedilen1967-1999 arasında yayınlanan çalışmalar ve 2000-2011 arasında yayınlananve iş tatmini ve iş performansı terimleri kullanılarak tespit edilen çalışmalar analizin kaynağını oluşturmuştur.	Pozitif İlişki
Ritu Agarwal,Corey M. Angst, Massimo Magni (2009)	328 Katılımcı	Pozitif İlişki
Shahid N. Bhuian, Bülent Mengüç, Rene Borsboom (2005)	203 Satış Elemanı	Pozitif İlişki
Thomas G. Brashear, Elzbieta Lepkowska-White, Cristian Chelariuc (2003).	353 Satış Elemanı	Pozitif İlişki
Brıgıtte J. C. Claessens, Wendelıen Van Eerde, Chrıstel G. Rutte, Robert A. Roe (2004)	70 Mühendis	Pozitif İlişki
Kenneth W. Green, Cindy Wu, Dwayne Whitten, Bobby Medlin (2006)	269 İKY Çalışanı	Pozitif İlişki
Judge v.d. (2001)	312 Örnekli Meta Analiz Çalışmacı (N=54417)	Pozitif İlişki
Pincus (1986)	327 Hastane Çalışanı	Pozitif İlişki
Wattles,M.G. ve Harrıs,C.(2013)	143 Çalışan (Northwest Community)	Pozitif İlişki

Yazında yapılan ve yukarıda özetlenen araştırmalar değerlendirildiğinde çalışanların iş performans düzeyleri ile iş tatmin düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin var olduğu ifade edilebilir. Bu kapsamda çalışmanın üçüncü hipotezi aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur:

H3: Çalışanların iş tatmini düzeyleri iş performansı düzeylerini anlamlı düzeyde artırır.

4. YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Kapsamı

Araştırma, Ankara'da yaşayan ve kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan kişileri kapsamaktadır. Araştırmaya 443 kişi katılmış, 132 anket yanlış ve eksik doldurulduğundan analiz dışında bırakılmıştır. Toplam 311 kişinin yanıtları araştırmaya dahil edilmiştir.Araştırmaya katılanların tamamı gönüllülük esasına göre tespit edilmiş ve uygulanmıştır. Gönüllü katılıma ilişkin beyan anket formunda kabul/ret şeklinde tespit edilmiş ve sadece gönüllü olanların cevapları çalışmaya dahil edilmiştir.

4.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma çeşitli sınırlılıkları bünyesinde barındırmaktadır.

- Araştırmanın Ankara'da yapılması kapsam yönü itibariyle temel sınırlılıklardan biridir.
- Araştırmaya sadece kamu çalışanlarının dahil edilmesi bir diğer kapsam sınırlılığı olarak ifade edilebilir.
- Çalışmada toplanması düşünülen anket sayısı 400 olarak tespit edilmiştir. Toplam 443 cevap alınmıştır. Ancak katılımcıların 132'si ankete yanlış ve eksik cevap vermiştir. Bu kapsamda bu anketler araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Bunun temel sebebinin pandemi nedeniyle kişilerin içinde bulundukları psikolojik durumdan kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmiştir. Bu çerçevede araştırma dışı bırakılmak zorunda kalınan anket sayısının fazlalığı araştırmanın önemli kısıtlarından biridir.
- Çalışmanın araştırma formu 2020-2021 yılında Koronavirüs döneminde uygulanmıştır. Bireylerin bu dönemde kısıtlamalar nedeniyle evde kalmaları fiziksel aktivite alışkanlıklarını da etkilemiş olabileceği değerlendirildiğinde, elde edilen verilerin araştırmanın sonuçlarını etkileyebilecek düzeyde olabileceği değerlendirilmiştir. Bu kapsamda önemli kısıtlardan biri de bu olarak ifade edilebilir.

- Çalışma kapsamındaki kısıtlardan biri de örneklem seçim yöntemidir. Çalışmada soru formunu cevaplandıran kişiler rastgele seçilmiştir.
- Pandemi nedeniyle soru formu çevrimiçi anket şeklinde uygulanabilmiştir.Soruların anlaşılıp anlaşılmadığı hususu bu anlamda kısıtlardan biridir.
- Çalışma kapsamındaki soru formunu cevaplandıran kişilerin anketi yansız ve doğru olarak cevaplandırdıkları farz ve kabul edilmiştir. Ancak katılımcıların bazılarının sosyal beğenirlik etkisi ile cevap vermiş olabilecekleri değerlendirilmektedir. Kullanılan anket yöntemi açısından araştırmanın bir diğer sınırlılığı budur.

4.3. Araştırmanın Konusu

Araştırmanın konusu; çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin iş performansları ve iş tatminleri üzerine etkilerinin araştırılmasıdır.

4.4. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Dünyada ve Türkiye'de fiziksel aktivite ile ilgili birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Bunun temel nedeni; fiziksel aktivitenin, bireylerin sağlıklı yaşamaları açısından önem arz etmesidir. Fiziksel aktivite düzeyi ve şiddetinin bireylerin iş performansları ve iş tatminleri üzerindeki etkileri ise daha sınırlı tartışılan konulardan olmuştur. Özellikle kamu çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin pozitif örgütsel davranış değişkenleri üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmalar daha da sınırlıdır. Çalışma bu kapsamda Ankara'da bulunan kamu çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin onların iş performans ve iş tatmin düzeylerini yordayıp yordamadığını tespit etmek üzere kurgulanmıştır.Kamu çalışanları örnekleminde böyle bir çalışmanın yapılması, kamudaki iş performansının ve iş tatmin düzeyinin artırılması kapsamında fiziksel aktivite düzeyinin ne derecede etkili olduğunun belirlenmesi açısından önem arz etmektedir. Özellikle çalışmada fiziksel aktivitenin farklı şiddetlerde uygulanması durumunda iş performansı ve iş tatmini üzerindeki etkilerinin tespit edilmesi önemlidir. Çalışmadan elde edilen bulguların; tüm çalışanların iş performans ve iş tatmin düzeylerini artırmak için hangi şiddette fiziksel

aktivite yapmalarının uygun olacağı konusunda da katkı sağlayacağı değerlendirilmiştir.Çalışma kapsamında son olarak gün bazında haftalık olarak yapılan fiziksel aktivitenin çalışanların iş performans ve iş tatmin düzeylerini ne ölçüde etkilediği araştırılmıştır.

4.5. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada çevrim içi anketle veri toplama yöntemi kullanılmıştır.

4.6. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evreni Ankara'da çalışan kişilerdir. Örneklem ise Ankara'da çalışan kamu personelidir. T.C.Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı tarafından 2020 yılı için açıklanan Ankara'da çalışan kamu personeli sayısı 372.391 dir (Sabah,2020).

Bu kapsamda örneklemde yer alması gereken minimum personel sayısı aşağıdaki formülle belirlenmiştir:

$$n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq}$$

N: Hedef kitledeki birey sayısını,
n: Örnekleme alınacak birey sayısını,
p: İncelenen olayın gerçekleşme olasılığını,
q:İncelenen olayın gerçekleşmeme olasılığını,
t: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değeri,
d: Olayın görüş sıklığına göre kabul edilen ± örnekleme hatasını ifade etmektedir.

Araştırmada N=370.000 olarak alınmıştır. Çalışanlar homojen bir örneklem oluşturmadıkları için p ve q değerleri 0,5 olarak alınmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak %95 esas alınmış ve bu değerin tablo karşılığı olan t= 1,96 kullanılmıştır.

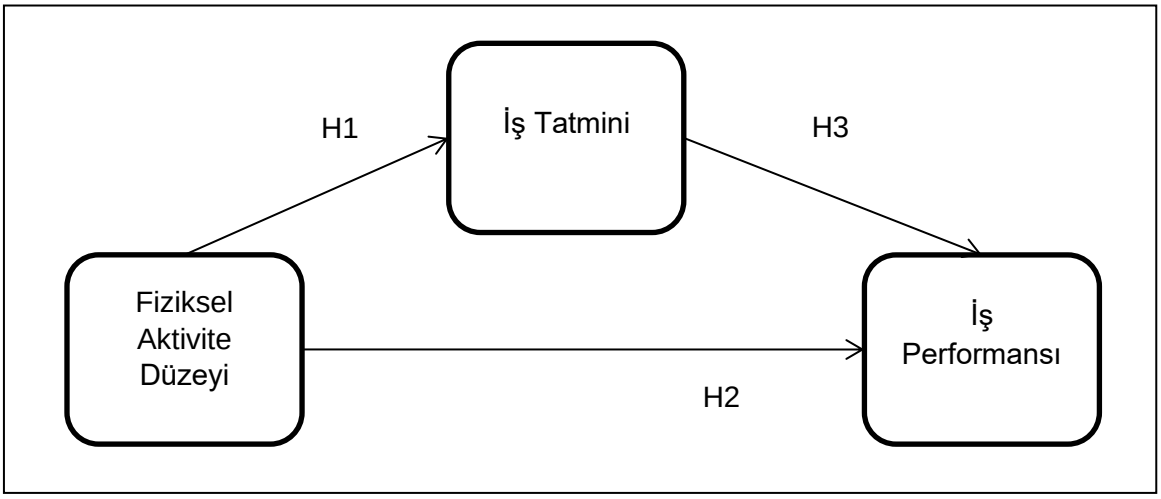
Araştırmada kabul edilebilecek hata payı %5 olarak belirlenmiştir. Örneklem için yapılan hesapneticesinde;

$$n1 = \frac{370.000*(1,96)^2*0,5*0,5}{0,05^2*(370.000-1)+ (1,96)^2*0,05*0,05} = 400$$

olarak tespit edilmiştir.

4.7. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli Şekil 4.1'de sunulmuştur.



Şekil 4.1. Araştırmanın modeli

4.8. Veri Analiz Yöntemi ve Araçları

Çalışmada veri analiz yöntemi kapsamında kullanılan araç anket olmuştur. Çalışmada kullanılan değişkenler ve katılımcıların demografik yapılarını ölçmek amacıyla hazırlanan anket formu örneklem üzerinde çevrim içi araçlar kullanılarak uygulanmıştır.

4.9. Ölçek Formu

Çalışmada kullanılmış olan ölçeğe ilişkin form EK-1'de sunulmuştur. Ölçek uygulanması konusunda Etik Komisyon Onayı EK-2'de sunulmuştur.Araştırmada

kullanılan ölçeklere ilişkin izinler ölçeklerin Türkçe geçerlemelerini yapan araştırmacılardan e-posta ile alınmıştır.

4.10. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Araştırmada çalışanların iş performans düzeylerini ölçmek için “İş Performansı Ölçeği”, İş Tatmin düzeylerini ölçmek için “Minnesota İş Tatmini Ölçeği” ve Fiziksel Aktivite düzeylerini ölçmek için ise “IPAQ Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu” kullanılmıştır.Ölçeklere ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

4.11. Çalışan İş Performansı Ölçeği

Çalışan performans ölçeğinin ilk iki sorusu Fuantes, Saez ve Montes (2004) tarafından geliştirilen ve Göktaş (2004) tarafından Türkçe geçerlemesi yapılan “Devamsızlık oranım düşüktür” ve “Moralim yüksektir” sorularından oluşmaktadır. Ölçeğin diğer dört sorusu Kirkman ve Rosen (1999) tarafından geliştirilen ve Çöl (2008) tarafından Türkçe’ye uyarlanan“Görevlerimi tam zamanında tamamlarım”, “İş hedeflerime fazlasıyla ulaşırım”, “Sunduğum hizmet kalitesinde standartlara fazlasıyla ulaştığımdan eminim” ve “Bir soru gündeme geldiğinde en hızlı şekilde çözüm üretirim” sorularından oluşmaktadır. Çalışmada yedili Likert tipi ölçek kullanılmıştır.

4.12. İş Tatmini Ölçeği (Minnesota)

Araştırmada kullanılan “Minnoseta İş Tatmini Ölçeği”nin kısa formu 1967 yılında R.V. Dawis, D.J.Weiss, G.W. England, L.H. Lofquist tarafından, Minnoseta Tatmin Ölçeği’nin uzun formunda yer alan iç ve dış doyum faktörlerinden oluşan doyum durumları ile ilgili maddeler birleştirilerek geliştirilmiştir. Baycan (1985) tarafından Türkçeye çevrilip, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Uzun formu yüz ve kısa formu yirmi sorudan oluşan Minnesota İş Tatmin Ölçeği, 5 dereceli Likert Tipi bir ölçektir. Minnesota İş Tatmini Ölçeği 5’li likert tipi bir ölçekle değerlendirilmektedir (çok memnunum- 5 puan; memnunum- 4 puan;Ölçek, iş tatminini yirmi farklı boyutta iş tatminini ölçmeyi hedeflemektedir. Bu boyutlar; ücret,

terfi, yönetim ile ilişkiler, çalışma arkadaşlarıyla ilişkiler, tanınma, başarım, örgüt politikaları, sorumluluk, otorite, statü, yeteneklerden faydalanma, güvenlik, yaratıcılık, bağımsızlık,gerçekleştirilen faaliyetler, sosyal hizmetler, ahlaki değerler, değişiklik, teknik yardım ve çalışma koşullarından oluşur.

4.13. IPAQ Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu

Çalışmada kullanılan “IPAQ Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu” uluslararası arenada günlük olarak yapılan fiziksel aktivite düzeyi hakkında bireysel raporlara dayanarak geçerli ve karşılaştırılabilir bilgi elde etmek amacıyla geliştirilmiştir. Araştırmada Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi kısa formu kullanılmıştır (Craig, Marshall, Sjöström ve ark, 2003). Yedi soruluk ölçek, yürüme, orta şiddetli, şiddetli aktivitelerde harcanan zaman ile oturmada harcanan zaman hakkında bilgi vermektedir.Söz konusu ölçek için güvenirlik ve geçerlik çalışması Karacan ve Turnagöl (2007) tarafından yapılmıştır.

4.13.1. Demografik ve diğer sorular

Çalışmada ayrıca katılımcıların cinsiyet, yaş, meslek, eğitim, boy, kilo ve haftalık olarak fiziksel aktivite gerçekleştirdikleri gün sayısı gibi sorular da sorularak analiz anlamında çalışmaya derinlik katılmaya çalışılmıştır.

5. BULGULAR

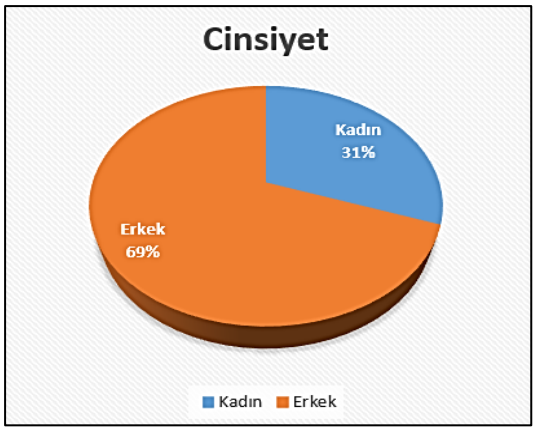
5.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Ankara'da kamu çalışanı örneklemlerinde yapılan araştırmaya katılan ve anketi değerlendirmeye tabi tutulan toplam 311 kişiye ait tanımlayıcı istatistikler aşağıda sunulmuştur.

Araştırmaya katılan ve anketleri değerlendirmeye alınan toplam geçerli 311 kamu çalışanının 95'i kadın ve 216'sı erkektir. Dağılım grafiği ve çizelgesi aşağıda sunulmuştur. Araştırmaya daha fazla sayıda erkek katılımcının dahil olmasının sebebinin, kamu çalışanlarının çoğunun erkek olmasından kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite yapanlar arasında da erkeklerin daha fazla sayıda olması katılımcıların erkek yoğun olması sonucunu doğurduğu değerlendirilmiştir.

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	95	30,5
Erkek	216	69,5
Toplam	311	100,0

Çizelge 5.1. Katılımcıların cinsiyet dağılımı

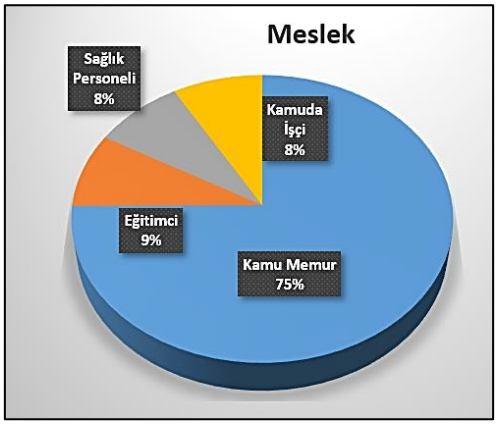


Şekil 5.1. Katılımcıların cinsiyet dağılım grafiği

Araştırmaya katılan örneklem kütlenin meslek olarak dağılımına ilişkin çizelge ve şekil aşağıda sunulmuştur. Katılımcıların yoğun olarak kamuda çalışan memurlar olduğu görülmektedir. Araştırmada anlam ifade edebileceği değerlendirilen meslek gruplarından eğitimciler, sağlık personeli ve işçiler memur grubundan ayrı olarak çizelge ve grafikte yer almaktadır.

Meslek	Frekans	Yüzde
Kamu Memur	233	74,8
Eğitimci	26	8,4
Sağlık Personeli	26	8,4
Kamuda İşçi	26	8,4
Toplam	311	100,0

Çizelge 5.2. Katılımcıların meslek dağılımı

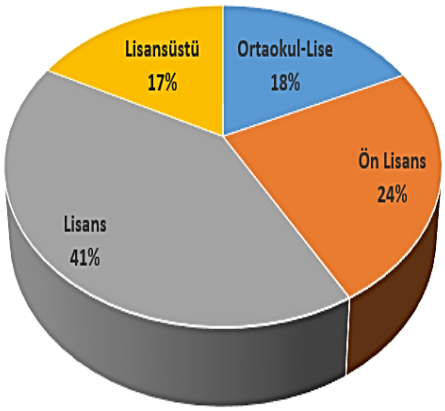


Şekil 5.2. Katılımcıların meslek dağılım grafiği

Araştırmaya katılan kişilerin eğitim durumlarına ilişkin veriler aşağıdaki çizelge ve şekilde yer almaktadır. En yüksek katılım lisans mezunlarından olmuştur. Bu grup toplam katılımcıların %40'ını oluşturmaktadır.

Eğitim	Frekans	Yüzde
Ortaokul-Lise	56	18
Ön Lisans	74	23,8
Lisans	127	40,8
Lisansüstü	54	17,4
Toplam	311	100,0

Çizelge 5.3. Katılımcıların eğitim durumu

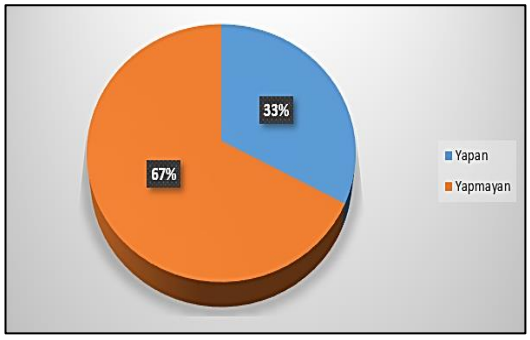


Şekil 5.3. Katılımcıların eğitim durum grafiği

Katılımcılara araştırmada düzenli olarak spor yapıp yapmadıkları da sorulmuştuır. Katılımcıların yaklaşık üçte ikisinin düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadıkları görülmektedir. Konuya ilişkin grafik ve şekil aşağıda sunulmuştur.

Düzenli F.A.	Frekans	Yüzde
Yapan	102	32,80
Yapmayan	209	67,20
Toplam	311	100

Çizelge 5.4. Düzenli F.A. yapma durumu



Şekil 5.4. Düzenli fiziksel aktivite yapma dağılım grafiği

Diğer demografik değişkenler kapsamında çalışmaya katılan kişilerin erkeklerin 21-65 ve kadınların 18-60 yaş aralığında olduğu görülmüştür. Katılımcıların ortalama yaşları 34,88, kadınların yaş ortalamaları 39,8 ve erkeklerin yaş ortalamaları ise 32,65'tir. Örneklemin yaş için modu 27 (erkeklerde 27 ve kadınlarda 37) ve medyanı 32 (kadınlarda 38 ve erkeklerde 30)'dir. Erkeklerin boyları 164 cm ile 197 cm ve kadınların boyları 150 cm ile 186 cm arasındadır. Kadınlarda boy ortalaması 165 cm, erkeklerde ise 177 cm'dir. Boya ilişkin örneklemin mod değeri kadınlarda 160 cm, erkeklerde 180 cm, medyan değeri kadınlarda 165 cm, erkeklerde 178 cm'dir. Fiziksel aktivite açısından önem arz eden bir demografik değişken ise kilodur. Katılımcılardan kadınların kiloları 49-90 kg., erkeklerin kiloları ise 58-118 kg. arasındadır. Katılımcıların ortalama kiloları kadınlarda 65,38 kg., erkeklerde 82,33 kg. olduğu görülmüştür. Örneklemin modu kadınlarda 60 kg. erkeklerde 90 kg., medyanı kadınlarda 64 kg., erkeklerde 82 kg. dır. Katılımcıların kilolarından hareketle her birinin vücut kütle indeksleri (VKİ) hesaplanmıştır. Vücut Kütle İndeksleri açısından incelendiğinde, katılımcıların sahip olduğu en küçük VKİ 19,05, en yüksek VKİ ise 38,42'dir. Kadınların VKİ'leri 19,05 ile 34,08 ve erkeklerin VKİ'leri ise 19,37 ile 38,42 arasındadır. VKİ ortalaması 25,26 (kadınlarda 23,76 ve erkeklerde 26,05); mod 23,67 (kadınlarda 23,44 ve erkeklerde 23,67) ve medyan 25,25 (kadınlarda 23,43 ve 26,08)'dir.

5.2. Faktör Analizleri

Faktör analizi birçok değişkenli analiz yöntemidir. Amacı, birbiriyle ilişkili değişkenleri bir araya getirerek daha az sayıda ilişkisiz ve kavramsal olarak anlamlı yeni değişken, faktör ve boyutlar bulmaktır. Faktör analizinin doğrulayıcı ve keşfedici olmak üzere iki türü vardır. Keşfedici faktör analizinde, faktör bulmak için

değişkenler arasındaki ilişkilerden hareket edilir. Doğrulayıcı faktör analizinde amaç değişkenler arasındaki ilişkiye daha önce saptanan bir hipotezin ya da kuramın test edilmesidir.

Faktör analizi değerlendirmesinde öz değeri (eigenvalue) 1 ve 1'den büyük faktörler dikkate alınır ve önemli faktörler olarak nitelendirilir. Özdeğerleri birden yüksek olan faktörlerin toplam olarak açıkladıkları varyansın 2/3 oranında olması arzu edilir. Temelde 2/3 oranını sağlayan faktörler, önemli olarak nitelendirilir. Kullanılan ölçeğin tek faktörden oluşan bir ölçek olması durumunda ise bu tek faktörle ölçeklerde açıklanan varyansın %30 ve daha yukarıda bir değere sahip olması yeterli olarak ifade edilebilir (Büyüköztürk 2008: 123– 125).

Verilerin faktör analizi için uygun olup olmadığını anlamak için kullanılan testler Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ile Bartlett Sphericity testidir. Verilerin faktör analizi için uygunluğu için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısının 0,60'dan daha yüksek olması Barlett Sphericity testinin ise anlamlı çıkması gerekir. Elde edilen KMO değeri 0,50'den aşağıda olması durumunda verilerin faktör analizi için kabul edilemez olduğu anlamına gelir. Faktör analizine uygunluk bakımından; KMO değerinin 0,50-0,59 arasında olması Zayıf; 0,60-0,69 arasında olması Orta; 0,70-0,79 arasında olması İyi; 0,80- 0,89 arasında olması Çok İyi ve 0,90-0,99 arasında olması ise mükemmel uygunluk olarak nitelendirilir (Hair vd. 1995:374 ve Kalaycı 2009: 322).

Faktör yükü, ölçekteki maddelerin faktörlerle ilişkisini açıklayan bir katsayı olarak ifade edilir. Faktör yükleri değişkenlerin her faktördeki ağırlığını ifade eder. Bu değerler değişkenlerle seçilen faktörler arasındaki ilişki derecesini gösterir. Bir değişkenin hangi faktörle en güçlü korelasyon ilişkisi varsa, o faktörün elemanı demektir (Nakip, 2003). Bu nedenle maddelerin yer aldıkları faktördeki yüklerinin yüksek olması beklenir. Yüksek faktör yükü, o maddenin kavram/yapı/faktörü ölçtüğü anlamına gelir. Elde edilen 0.3 değerindeki bir faktör yükü, o faktör tarafından açıklanan varyansın yaklaşık %9 olduğu anlamına gelir. Elde edilen faktör yükü 0.6 ve üzerinde ise yüksek; 0.30-0.59 arasında ise orta düzeyde olarak değerlendirilir (Büyüköztürk, 2002:473-474). Bir değişken aynı anda birden fazla

faktöre ait olamayacağından, aynı anda birden fazla faktör grubuna ait olduğu tespit edilen (yani faktör yükü değeri 0,4 ve üzeri olan) soru/değişkenler analizden çıkarılır.

İlk olarak değişkenlerin faktör analizine uygun olup olmadıkları tespit edilmiştir. Araştırmada fiziksel aktivite ölçeği yapılandırılmış olduğundan faktör analizi değerlendirmesi yapılmamıştır. Çalışanların iş performansları ile iş tatmin düzeyleri araştırmada temel değişkenler olduklarından bu ölçeklere ilişkin faktör analizleri yapılmıştır.

İş performansı ölçeğinin yapılan faktör analizi uygunluk testi neticesinde KMO değeri 0,887 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç İş Performansı ölçeğinin faktör analizi açısından “çok iyi” uygunluk düzeyinde olduğu anlamına gelmektedir. İş performansı ölçeği altı sorudan oluşan tek faktörlü bir ölçektir. Ölçeğin açıkladığı varyans %66,02 olarak tespit edilmiştir. Bu durum, açıklanan varyans düzeyinin bir ölçekten beklenen 2/3 oranını karşıladığı anlamına gelmektedir.

İş Tatmini ölçeğinin faktör analizi uygunluk testi yapıldığında ise KMO değerinin 0,919 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuç söz konusu ölçeğin faktör analizi yapılması için “mükemmel” uygunluk düzeyinde olduğu anlamına gelmektedir.İş tatmini ölçeği yirmi sorudan oluşan bir ölçektir. Ölçeğin açıkladığı varyans %68,56 olarak tespit edilmiştir. Bu durum, açıklanan varyans düzeyinin bir ölçekten beklenen 2/3 oranını karşıladığı anlamına gelmektedir. Faktör Analizine ilişkin elde edilen sonuçlar Çizelge 5.5’de sunulmuştur.

İş Performansı ölçeğindeki faktör yükleri incelendiğinde, tüm değişkenlerin (soruların) tek bir faktör altında toplantığı, tüm faktör yüklerinin orta-yüksek düzeyde faktör yüküne sahip olduğu ve herhangi bir sorunun anketten çıkarılmasına ihtiyaç olmadığı görülmüştür. Faktör yükleri 0,688 ile 0,863 arasında değişmektedir.

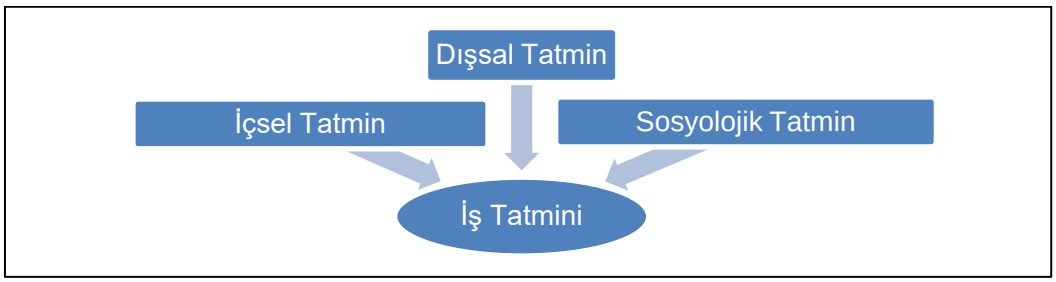
Çizelge 5.5. Faktör analizi sonuçları

<table>
<tr><th>Değişken</th><th>KMO</th><th>Açıklanan Varyans</th><th colspan="3">Faktör Yükleri</th></tr>
<tr><td rowspan="6">İş Performansı</td><td rowspan="6">0,887</td><td rowspan="6">Tek Faktör Grubu

%66,02</td><td colspan="3">İP4=0,863</td></tr>
<tr><td colspan="3">İP5=0,861</td></tr>
<tr><td colspan="3">İP1=0,832</td></tr>
<tr><td colspan="3">İP6=0,828</td></tr>
<tr><td colspan="3">İP3=0,789</td></tr>
<tr><td colspan="3">İP2=0,688</td></tr>
<tr><td rowspan="15">İş Tatmini</td><td rowspan="15">0,919</td><td rowspan="15">3 Faktör Grubu

%68,56</td><td>Faktör-1</td><td>Faktör-2</td><td>Faktör-3</td></tr>
<tr><td>T6=0,834</td><td rowspan="7"></td><td rowspan="12"></td></tr>
<tr><td>T5=0,812</td></tr>
<tr><td>T18=0,746</td></tr>
<tr><td>T15=0,712</td></tr>
<tr><td>T14=0,667</td></tr>
<tr><td>T17=0,663</td></tr>
<tr><td>T13=0,645</td></tr>
<tr><td rowspan="8"></td><td>T9=0,860</td></tr>
<tr><td>T10=0,780</td></tr>
<tr><td>T8=0,734</td></tr>
<tr><td>T4=0,592</td></tr>
<tr><td>T7=0,588</td></tr>
<tr><td rowspan="3"></td><td>T2=0,769</td></tr>
<tr><td>T3=0,747</td></tr>
<tr><td>T1=0,716</td></tr>
</table>

İş tatmini ölçeği içsel ve dışsal doyum olmak üzere iki farklı boyutta ele alınmıştır. İçsel doyumu işaret eden sorular 1,2,3,4,7,8,9,10,11,15,16,20 dışsal doyumu ifade eden sorular ise 5,6,12,13,14,17,18,19 numaralı sorulardır.Araştırmada ise iş tatmini ölçeğinin faktör analizi neticesinde beş sorusu analiz dışında bırakılmış (11,12,16,19 ve 20'nci sorular), ölçeğe ilişkin diğer onbeş soru ise iç tatmin (4,7,8,9 ve 10'uncu sorular), dış tatmin (5,6,13,14,15,17,18'inci sorular) ve işin sosyolojik anlamdaki karşılığına ilişkin tatmin (1,2 ve 3'üncü sorular) olarak üç boyut altında toplanmıştır. Dış tatmine ilişkin faktör yükleri 0,645-0,834; iç tatmine ilişkin faktör yükleri 0,588-0,860; sosyolojik tatmine ilişkin faktör yükleri ise 0,716 ve 0,769 arasında değişmektedir.Araştırma bulgularına göre iş tatmin düzeyleri Şekil 5.5'te sunulmuştur.



Şekil 5.5. Araştırma bulgularına göre iş tatmini boyutları

Yapılan faktör analizleri çerçevesinde, çalışmanın faktör geçerlemesinin yapıldığı ve müteakip araştırma süreci için eldeki verilerin ve değişkenlerin yeterli olduğu ve bu kapsamda çalışmaya, elde edilen veriler ışığında devam edilmesinde bir sakınca olmadığı değerlendirilmiştir.

5.3. Güvenirlilik Analizi

Üzerinde çalışma yapılan konuya ait evren veya örneklemin tutum ve davranış gibi özelliklerinin ölçülmesi için ölçme araçları kullanılır.Ölçme araçları kapsamında önemli olan husus; ölçeği oluşturulan maddelerin/soruların araştırmanın doğruluğunu teyit edecek şekilde birbiriyle ilişkili, anlaşılır, tutarlı ve yeterli sayıda olmasıdır. Elde edilen sonuçların rastgele veya şans eseri bir araya gelmediklerini test etmek maksadıyla yapılan analize güvenirlik analizi adı verilir (Kalaycı 2009: 403). Bu maksatla Cronbach Alfa Modeli kullanılır. Cronbach Alfa katsayısının değeri 0 ile 1 arasındadır. Elde edilen sonucun 1'e yaklaşık olması kullanılan ve analize tabi tutulan ölçeğin güvenilir olduğu anlamına gelir.Yazındaki ortak kanıya göre güvenirlik katsayısının (Cronbach Alfa) 0,7'den büyük olması beklenmektedir (Bosma 1997:558-565 ve Bland 1997).

Araştırma sonucunda yapılan değerlendirmede Cronbcah Alfa katsayıları Çizelge 5.6'da sunulmuştur.

Çizelge 5.6. Güvenirlik analizi sonuçları

Değişken	Cronbach's Alpha
İş Performansı	0,890
İş Tatmini	0,938

İş Performansı İş Tatmini ve tüm anketin güvenirlik analizi sonuçlarına göre Cronbach Alfa katsayıları 0,890 ile 0,938 arasında değişmektedir. Bu kapsamda çalışmanın güvenilir olduğu görülmektedir.

5.4. Korelasyon Analizleri

Çizelge 5.7. Korelasyon çizelgesi

Korelasyon Çizelgesi											
		PERFORMANS	YURUMEMET	ORTA MET	SID MET	TOPLAM MET	DISTATMIN	ICTATMIN	SOSTATMIN	TATMINTÜM	FZHAFGUN
PERFORMANS	Pearson Correlation	1									
	Anlamlılık										
YURUMEMET	Pearson Correlation	,273**	1								
	Anlamlılık	,000									
ORTAMET	Pearson Correlation	,126*	,095	1							
	Anlamlılık	,026	,093								
SIDMET	Pearson Correlation	,132*	,242**	,664**	1						
	Anlamlılık	,020	,000	,000							
TOPLAMMET	Pearson Correlation	,218**	,535**	,760**	,914**	1					
	Anlamlılık	,000	,000	,000	,000						
DISTATMIN	Pearson Correlation	,363**	,137*	,149**	,186**	,212**	1				
	Anlamlılık	,000	,016	,008	,001	,000					
ICTATMIN	Pearson Correlation	,548**	,252**	,163**	,207**	,272**	,711**	1			
	Anlamlılık	,000	,000	,004	,000	,000	,000				
SOSTATMIN	Pearson Correlation	,393**	,115*	,206**	,257**	,265**	,669**	,632**	1		
	Anlamlılık	,000	,043	,000	,000	,000	,000	,000			
TATMINTÜM	Pearson Correlation	,483**	,184**	,195**	,245**	,280**	,907**	,869**	,873**	1	
	Anlamlılık	,000	,001	,001	,000	,000	,000	,000	,000		
FZHAFGUN	Pearson Correlation	,380**	,136*	,065	,067	,110	,312**	,344**	,294**	,357**	1
	Anlamlılık	,000	,016	,256	,240	,052	,000	,000	,000	,000	

**. Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı.

*. Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı.

İki değişken arasındaki doğrusal ilişki olup olmadığını, varsa bu ilişkinin şiddetini veya bir değişken ile iki veya daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını ve varsa ilişkinin şiddetini ölçmek için korelasyon analizi yapılır. Korelasyon analizinde amaç; bağımsız değişken değiştiğinde, bağımlı değişkenin ne ölçüde ve ne yönde değiştiğini görebilmektir (Kalaycı 2009:115). Korelasyon katsayısının, mutlak değer olarak; 0,50-1,00 arasında olması değişkenler arasında yüksek; 0,30-0,49 arasında olması orta; 0,10-0,29 arasında olması ise değişkenler arasında düşük düzeyde ilişki olduğu anlamına gelmektedir (Büyüköztürk 2008: 31–32).

Çizelge 5.8. Değişkenler arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	FZHAFGUN	MET			
		YÜRÜME	ORTA	ŞİDDETLİ	TOPLAM
PERFORMANS	,380**	,273**	,126*	,132*	218**
DIŞ TATMİN	,312**	,137*	,149**	,186**	,212**
İÇ TATMİN	,344**	,252**	,163**	,207**	,272**
SOSYOLOJİK TATMİN	,294**	,115*	,206**	,257**	,265**
TATMİN TOPLAM	,357**	,184**	,195**	,245**	,280**

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı.

* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı.

Çalışmanın konusu çalışanların fiziksel aktiviteleri ile onların iş performansları ve iş tatminleri arasındaki ilişkiyi bulmak, ölçmek ve bunun neden ve sonuçları ile ilgili gerekli değerlendirmeleri yapmaktır. Çalışmanın ana değişkenleri bu kapsamda çalışan iş performansı, iş tatmini ve fiziksel aktivite düzeyidir.

Fiziksel aktiviteyi ölçmek için ölçek olarak IPAQ Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Çalışmada ayrıca çalışanlara haftalık olarak toplamda kaç gün fiziksel aktivite gerçekleştirdikleri de sorulmuştur. Bunun sebebi çalışan performansı ve iş tatmininde IPAQ kapsamında bireylerin yaptıkları fiziksel aktivite şiddetlerinin mi yoksa çalışanların haftalık olarak toplamda fiziksel aktiviteye ayırdıkları gün sayısının mı daha önemli ve belirleyici olduğunu ortaya koymaktır. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde; çalışanların haftalık olarak fiziksel aktivite için ayırdıkları gün sayısı ile onların iş performansları ve iş tatminleri arasındaki ilişki düzeyinin; şiddete göre fiziksel aktivite düzeyi ile iş performans ve iş tatmini ilişki düzeyinden daha yüksek olduğu Çizelge 5.8'de

görülmektedir. Buna göre kişilerin fiziksel aktiviteleri ne kadar şiddetli yaptıklarının değil ne kadar sıklıkla yaptıklarının onların iş performanslarını ve iş tatmin düzeylerini belirlemede daha etkili olduğu ifade edilebilir.

5.5. Regresyon Analizleri ve Hipotez Testleri

Çalışmada belirlenen üç hipotez regresyon analizi kullanılarak test edilmiş ve nedensellik ilişkileri bu şekilde sorgulanmıştır.

Araştırmanın başlangıç tasarım aşamasında çalışanların fiziksel aktivite düzeyini ölçmek maksadıyla Metabolik Değer olarak ifade edilen MET değerlerinin kullanılması planlanmıştır. Ancak yapılan korelasyon analizleri neticesinde haftalık olarak icra edilen fiziksel aktivite gün sayısı ile çalışanların algıladıkları iş tatmini ve iş performans düzeyleri arasındaki ilişki (korelasyon), Metabolik değer (MET) ile iş tatmini ve iş performansı arasındaki ilişkiden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.Bu kapsamda, nedensellik (regresyon) analizlerinde fiziksel aktive düzeyi olarak çalışanların haftalık olarak icra ettikleri fiziksel aktivite gün sayısı dikkate alınmıştır.

5.5.1. Birinci hipotez testi

Çalışmanın ilk hipotezi fiziksel aktivite düzeyinin iş tatmini düzeyini yordaması kapsamında aşağıda ifade edildiği şekilde oluşturulmuştur.

H1: Çalışanların fiziksel aktivite seviyesi iş tatmini düzeyini anlamlı düzeyde artırır.

Fiziksel aktivite düzeyi çalışan bireylerin haftalık olarak fiziksel aktivite yaptıkları gün sayısı ile ölçülmüştür. Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler Çizelge5.9’da sunulmuştur.

Çizelge 5.9. Tanımlayıcı istatistikler

	Ortalama	Std. Sapma	N
Fiziksel Aktivite	3,7363	1,14495	311
İş Tatmini	3,5156	0,81706	311

Hipotezi test etmek maksadıyla yapılan regresyon analizi neticesinde elde edilen sonuçlar aşağıdaki çizelgede sunulmuştur. Analizde bağımlı değişken olarak iş tatmini, bağımsız değişken olarak ise fiziksel aktivite yapılan gün sayısı ele alınmıştır. Çalışan örnekleminde fiziksel aktivitenin iş tatminini yordama (regresyon) katsayısı 0,124 olarak bulunmuştur.Bir diğer ifadeyle fiziksel aktivite düzeyinin çalışanların iş tatminini açıklayabilme oranı %12,4 olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak H1 hipotezi kabul edilmiştir. Söz konusu sonuçlara ilişkin veriler Çizelge 5.10'da sunulmuştur.

Çizelge 5.10. Çalışanlarda fiziksel aktivitenin algılanan iş tatmini üzerindeki etkisi

Model		Bağımlı Değişken: İş Tatmini		İlgili Hipotez
Örneklem	Bağımsız Değişken	Std. β Katsayısı	Anlamlılık (p)	
Çalışan	Fiziksel Aktivite	0,357	0,000	H1 Kabul
		r^2=0,124	F=45,018**	

** p<0,05

5.5.2. İkinci hipotez testi

Çalışmanın ikinci hipotezi fiziksel aktivite düzeyinin iş performansını yordaması kapsamında aşağıda ifade edildiği şekilde oluşturulmuştur.

H2: İş görenlerin fiziksel aktivite seviyesi iş performansı düzeyini anlamlı düzeyde artırır.

Fiziksel aktivite düzeyi çalışan bireylerin haftalık olarak fiziksel aktivite yaptıkları gün sayısı ile ölçülmüştür. Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler Çizelge 5.11'de sunulmuştur.

Çizelge 5.11. Tanımlayıcı istatistikler

	Ortalama	Std. Sapma	N
Fiziksel Aktivite	3,7363	1,14495	311
Algılanan İş Performansı	5,6329	1,11089	311

Hipotezi test etmek maksadıyla yapılan regresyon analizi neticesinde elde edilen sonuçlar aşağıdaki çizelgede sunulmuştur. Analizde bağımlı değişken olarak çalışanların algıladıkları iş performansları, bağımsız değişken olarak ise fiziksel aktivite yapılan gün sayısı ele alınmıştır. Çalışan örnekleminde fiziksel aktivite gün sayısının performansı yordama (regresyon) katsayısı 0,141 olarak bulunmuştur.Bir diğer ifadeyle fiziksel aktivite düzeyinin çalışanların iş performansını açıklayabilme oranı %14,1 olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak H2 hipotezi kabul edilmiştir. Söz konusu sonuçlara ilişkin veriler Çizelge 5.12'de sunulmuştur.

Çizelge 5.12. Çalışanlarda fiziksel aktivitenin algılanan iş performansı üzerindeki etkisi

Model		Bağımlı Değişken: Performans		İlgili Hipotez
Örneklem	Bağımsız Değişken	Std. β Katsayısı	Anlamlılık (p)	
Çalışan	Fiziksel Aktivite	0,380	0,000	H2 Kabul
		r^2=0,141	F=52,070**	

** p<0,05

5.5.3. Üçüncü hipotez testi

Çalışmanın üçüncü hipotezi çalışanların algıladıkları iş tatmin düzeylerinin algılanan iş performansını yordaması kapsamında aşağıda ifade edildiği şekilde oluşturulmuştur.

H3: Çalışanların iş tatmini düzeyleri iş performansı düzeylerini anlamlı düzeyde artırır.

Değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler Çizelge 5.13'te sunulmuştur.

Çizelge 5.13. Tanımlayıcı istatistikler

	Ortalama	Std. Sapma	N
Algılanan İş Tatmini	3,5156	0,81706	311
Algılanan İş Performansı	5,6329	1,11089	311

Hipotezi test etmek maksadıyla yapılan regresyon analizi neticesinde elde edilen sonuçlar aşağıdaki çizelgede sunulmuştur. Analizde bağımlı değişken olarak çalışanların algıladıkları iş performansları, bağımsız değişken olarak ise algılanan iş tatmini ele alınmıştır. Çalışan örnekleminde iş tatmininin performansı yordama (regresyon) katsayısı 0,231 olarak bulunmuştur.Bir diğer ifadeyle iş tatmin düzeyinin çalışanların iş performansını açıklayabilme oranı %23,1 olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak H3 hipotezi kabul edilmiştir. Söz konusu sonuçlara ilişkin veriler Çizelge 5.14'te sunulmuştur.

Çizelge 5.14. Çalışanlarda iş tatmininin algılanan iş performansı üzerindeki etkisi

Model		Bağımlı Değişken: Performans		İlgili Hipotez
Örneklem	Bağımsız Değişken	Std. β Katsayısı	Anlamlılık (p)	
Çalışan	İş Tatmini	0,483	0,000	H3 Kabul
		r^2=0,231	F=94,233**	

** p<0,05

6. TARTIŞMA

Araştırmanın temel sorusu çalışanların fiziksel aktivite düzeylerinin onların iş tatmini ve iş performanslarını yordayıp yordamadığının araştırılmasıdır. Yazında yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin çalışanların iş tatmin ve iş performansları üzerindeki etkilerinin olumlu olmasından dolayı, araştırmada da hipotezler bu çerçevede oluşturulmuştur. Araştırma neticesinde elde edilen bulgulara göre sonuçlar Çizelge 6.1'de sunulmuştur.

Çizelge 6.1. Hipotez testi sonuçları

Hipotez	Kabul/Ret
H1: Çalışanların fiziksel aktivite seviyesi iş tatmini düzeyini anlamlı düzeyde artırır.	Kabul
H2: İş görenlerin fiziksel aktivite seviyesi iş performansı düzeyini anlamlı düzeyde artırır.	Kabul
H3: Çalışanların iş tatmini düzeyleri iş performansı düzeylerini anlamlı düzeyde artırır.	Kabul

Araştırmanın başlangıç tasarım aşamasında çalışanların fiziksel aktivite düzeyini ölçmek maksadıyla Metabolik Değer olarak ifade edilen MET değerlerinin kullanılması planlanmıştır. Ancak yapılan korelasyon analizleri neticesinde haftalık olarak icra edilen fiziksel aktivite gün sayısı ile çalışanların algıladıkları iş tatmini ve iş performans düzeyleri arasındaki ilişki (korelasyon), Metabolik değer (MET) ile iş tatmini ve iş performansı arasındaki ilişkiden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.Bu kapsamda, nedensellik (regresyon) analizlerinde fiziksel aktive düzeyi olarak çalışanların haftalık olarak icra ettikleri fiziksel aktivite gün sayısı dikkate alınmıştır.

H1 hipotezinin kabul edilmesi yazında yer alan;

Halfon v.d., (1994), Rosenfeld v.d. (1989), ve Rosenfeld v.d. (1990)'nin 522 ilaç sektörü çalışanı üzerinde; Fang, Huang ve Hsu (2019)'nun 75 yüksek teknoloji şirketi çalışanı üzerinde; Ledikwe v.d.(2018)'nin 1856 sağlık çalışanı üzerinde ve Wattles ve Harris (2013)'in 143 Northwest Community çalışanı üzerinde yaptığı çalışmalarda elde ettikleri sonuçlarla örtüşmektedir. Ayrıca elde edilen sonuçlarla

Gronningsater v.d., (1992)'nin 171 sigorta çalışanı üzerinde yaptıkları çalışma aksi istikamettedir.

Bireylerin fiziksel aktivite icra etmelerinin onların bedensel ve ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilediğine ilişkin sonuçlar yazında yer almaktadır. Pozitif beden ve ruhsal sağlık ise çalışanların genel olarak hayata ve işlerine olumlu bakmalarını destekleyen bir durumdur. İşe olumlu ve pozitif bakışın sonucunda çalışanların iş tatmin düzeylerinin de artması bekleneceğinden elde edilen sonucun yazınla tutarlı olduğu genel değerlendirmesini yapmak mümkündür.

H2 hipotezinin kabul edilmesi yazındaki birçok çalışma ile paralellik arz etmektedir. Elde edilen bu sonuçlarla;

Pronk v.d. (2004)'nin 683 çalışan üzerinde; Drannan (2016)'nın 413 çalışan üzerinde; Dwyer v.d. (2001)'nin Avustralyalı yaşları 7-15 arası 7961 okul çağındaki katılımcı üzerinde; Puig-Ribera (2008)'nın 70 Katalan Üniversitesi çalışanı üzerinde;Dallat v.d. (2013)'nin F.A. için teşvik edilen 199 çalışan ve teşvik edilmeyen 207 çalışanın katılımıyla yapmış oldukları çalışmalarda elde edilen sonuçlar örtüşmektedir.

Ayrıca elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde;

- Barr-Anderson (2001)'in konu ile ilintili 2720 yayından değişik ülkelere ait okul tabanlı 28 yayın ve 12 işyeri tabanlı yayınının incelenmesi sonucunda;
- Ford v.d. (2011)'nin 98 makale ve 87634 katılımcı üzerinde yapmış oldukları inceleme sonucunda;
- Calderwood v.d. (2020)'nin F.A. ve iş performansı ilişkisini konu alan araştırma tabanının yetersizliği iddiası ile yaptıkları yönetim yazını incelemesi neticesinde, konu ile ilgili 6 temel disiplinin (Spor Bilimleri, Kamu Genel Sağlığı, Genel Dâhili Tıp, Fizyoloji, Sinir Bilimleri ve Psikoloji/Psikiyatri), F.A. nin iş performansını nasıl etkilediğini açıklayan araştırma tabanlı bir çerçeve geliştirmek için yaptıkları disiplinler arası inceleme sonucunda;

- Commisaris v.d. (2016)'nin 1992- 12 Mart 2015 arası yayınlanan 40 çalışmanın incelenmesi sonucunda elde ettikleri sonuçlarla benzerlik arz ettiği görülmektedir.

Fiziksel aktivite düzeyi yüksek çalışanların yukarıda ifade edildiği gibi yüksek iş tatminine sahip olmaları, onların iş yerinde yüksek performans göstermelerini destekler. Mutlu çalışanların daha verimli olmaları yazında üzerinde sıklıkla durulan önemli konulardandır. Bu kapsamda değerlendirildiğinde; fiziksel aktivite düzeyinin çalışanlarının iş performanslarını etkilemesinin yazındaki bulgularla örtüşen mahiyette olduğu kıymetlendirilmektedir.

H3 hipotezinin kabul edilmesi, yazındaki genel kabul gören bulgularla paralellik arz etmektedir. Elde edilen bu sonuçlar değerlendirildiğinde;

Dizgah v.d. (2012)'nin 323 çalışan üzerinde;Pettit v.d.(1997)'nin 612 çalışan üzerinde; Agarwal v.d.(2009)'nin 328 katılımcı üzerinde; Bhuian v.d.(2005)'nin 203 satış elemanı üzerinde; Brashear v.d.(2003)'nin 353 satış elemanı üzerinde; Claessens v.d.(2004)'nin 70 mühendis üzerinde; Green v.d. (2006)'nin 269 İKY çalışanı üzerinde; Pincus (1986)'un 327 hastane çalışanı üzerinde ve Wattles ve Harris (2013)'in 143 Northwest Community çalışanı üzerinde elde etmiş oldukları sonuçlarla örtüşmektedir.

Ayrıca elde edilen bu sonuçlar; Davar ve Bala (2012) tarafından yapılan ve 1971-2008 yılları arasındaki araştırmaları kapsayan 12 çalışmanın; Iaffaldano ve Muchinsky (1985) tarafından yapılan 74 çalışmanın; Judge v.d. (2001) tarafından yapılan ve 312 örnek çalışmanın; Petty v.d.(1984)'nin 1964-1983 yılları arasında yayınlanan 5 anaorganizasyon araştırma dergisinin bütün sayılarınıinceledikleri çalışmanın; Judge v.d. (2001)'nin yaptıkları 312 örnekli meta analiz içeren çalışmanın ve Bowling v.d.(2013)'nin 1967-2011 arasındaki araştırmaları kapsayan çalışmalarının sonuçlarıyla aynı istikamettedir.

İş tatmin düzeyi yüksek çalışanların işlerinde mutlu olmaları, onların icra ettikleri işlerde gönüllü olmalarını ve böylece beklenenden daha fazla üretim yapmalarını sağlayacaktır. Bu durumda çalışandan beklenen performans üst düzeyde olacaktır.

Bu cümleden hareketle, çalışanların iş tatmin düzeylerinin onların iş performanslarını olumlu ve anlamlı bir şekilde elde edilmesi sonucu yazındaki bulgularla örtüşen bir sonuçtur.

Sonuç olarak araştırma sonucunda ortaya konan üç hipotezin de kabul edildiği görülmektedir.

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Fiziksel aktivite yapmanın getirdiği fiziksel ve ruh olarak sağlıklı ve iyi olma durumunun çalışanların iş devir oranlarının düşük olmasını sağladığı yazındaki araştırmalarda bulgulanan hususlardandır. Bu kapsamda, fiziksel aktivite sergilemenin özellikle iş performansı anlamında katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Yapılan yazın incelemesinde benzer bulgulara ulaşmış çalışmalar tespit edilmiştir (Örn: Can vd., 2014). Bu çalışmada da benzer bir sonuç elde edilmiş ve fiziksel aktivite düzeyi ile iş tatmini ve iş performansı arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İş tatmini yüksek olan çalışanların iş performans düzeylerinin de yüksek olduğu yine bu araştırmada elde edilen sonuçlardandır. İş tatmini ve iş performansının yüksek olması fiziksel ve ruhsal anlamda iyi oluşu sağlamasının yanında çalışanların örgütlerine olan aidiyetlerini ve bağlılıklarını da güçlendireceği bilinen bir gerçektir.

Çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili olarak çalışanların haftalık olarak fiziksel aktivite icra ettikleri gün sayısı ele alınmıştır. Çalışmada fiziksel aktivitenin şiddetinin icra edilen gün sayısı ile karşılaştırıldığında daha az etkili olduğu bulgulanmıştır. Bu nedenle çalışan örneklemi üzerinde yapılacak müteakip araştırmalarda, fiziksel aktivitenin ölçümünde fiziksel aktive sürekliliği ile şiddeti ve bu her ikisinin çalışanların algıladıkları iş tatmini ve iş performansı üzerindeki etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesinin faydalı olacağı değerlendirilmektedir. Çalışmada elde edilen fiziksel aktivite icrasında çalışanların sürekli olarak performans göstermelerinin (haftalık olarak icra edilen fiziksel aktivite gün sayısının)onların şiddetli fiziksel aktivite icra etmelerinden daha faydalı olabileceğine ilişkin bulgu; ABD Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi,Amerikan Spor Hekimliği Koleji, Amerikan Sağlık Dairesi ve Amerikan Koruyucu Sağlık Koleji kuruluşlarının yetişkinler için haftanın 5 ya da daha fazla gününde en az 30 dk. orta yoğunlukta F.A. (3- 4 mil hızlı yürüme ya da eşiti aktivite) önerisi (Meriwether vd., 2008) ile paralellik arz etmektedir.

Çalışmada elde edilen bulguların ve analizlerin derinleştirilmesi ve toplumsal etkileri kapsamında daha farklı sonuçlar elde edilebilmesi maksadıyla müteakip çalışmalarda çalışan veya çalışmayan örnekleminde; kadın-erkek, sigara içen ve

içmeyen, genç-yaşlı, kırsal alanda yaşayan-büyükşehirlerde yaşayan, fiziksel rahatsızlığı olan-olmayan ayırımına göre farklı çalışmaların yapılmasının mevcut yazına katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Bilindiği gibi, fiziksel aktivite yapma sıklığı ile icra edilen meslekler arasında da doğrudan ilişki bulunmaktadır. Örneğin sedanter yaşam gerektiren ve sürekli olarak çalışanların oturarak iş yapmak durumunda kaldıkları bilgisayar mühendisliği gibi mesleklerle,beden eğitimi öğretmenliği, askerlik ve posta dağıtıcılığı gibi mesleklerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark beklenebilecektir. Bu çerçevede çalışan örnekleminde farklı meslek gruplarının fiziksel aktivite düzeyleri ile onların iş tatmin ve iş performans algıları üzerindeki etkileri incelemenin faydalı olacağı kıymetlendirilmektedir. Özellikle beden eğitimi öğretmenleri, asker, itfaiyeci ve sporcular gibi spor ile ilgi düzeyi yüksek olabileceği değerlendirilen meslek gruplarında çalışmanın yinelenmesinin faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Bireylerin fiziksel aktivite icra etmelerinde doğrudan ya da dolaylı etkili olabileceği değerlendirilen bir diğer husus ise beslenme alışkanlıklarıdır. Bireylerin beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeyleri ve dolayısıyla iş tatmin ve iş performans düzeyleri üzerindeki etkisinin önemli olabileceği değerlendirilmektedir. Bu çerçevede beslenme farklılıklarının fiziksel aktivite ve çalışan iş tatmini ve performansı arasındaki ilişki üzerindeki etkilerini belirlenecek farklı örneklemler üzerinde çalışmak müteakip araştırmacılar için önerilen konular arasındadır.

Yazında çokça yer verilen MET değerlerine dayalı spor anlayışının sorgulanabileceği çalışmada ortaya konan bulgulardan bir diğeridir. Bu kapsamda özellikle fiziksel aktivite sıklığı ile MET değeri arasındaki ilişkiyi inceleyecek yeni çalışmaların yapılması önem arz etmektedir.

Fiziksel aktivite kapsamında icra edilecek faaliyetin türünün de çalışanların tatmin ve performans düzeylerini etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Örneğin İtfaiye örnekleminde icra edilecek takım sporlarının iş tatmini ve performansı üzerindeki etkisinin bireysel sporların sağlayacağı katkıdan daha yüksek olabileceği değerlendirilmektedir. Bu yönüyle meslek-fiziksel aktivite türü, yaş-fiziksel aktivite-

türü, cinsiyet-fiziksel aktivite türü ilişkilerinin iş tatmini ve iş performansı bağlamında incelemenin yazına katkı sağlayabilecek sonuçlar üreteceği kıymetlendirilmektedir.

Fiziksel aktivite icra edebilecek fiziki tesislerin ve imkânların varlığı araştırma yapılabilecek bir diğer alan olarak göze çarpmaktadır. Bu fiziki imkânların sağlanmasının ve zaman tahsis edilmesinin incelenmesi önemlidir. Çalışmada özellikle örneklem olarak seçilen çalışan kitlenin spor aktiviteleri icra etmelerinin onları iş tatmini ve iş performansları üzerindeki etkisi sınanmış ve olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Çalışanların daha yüksek düzeyde iş tatminine sahip olmaları ve daha yüksek iş performansı sergilemeleri için kamu teşkillerinde zaman ve tesisler anlamında spor imkânı sağlanmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca sadece kamu anlamında değil, özel sektörde veya sivil toplum kuruluşlarında da spor tesislerinin varlığının ve bireylere aktivite için zaman tahsis edilmesinin çalışmalarda incelenmesi faydalı olacaktır.

Elde edilen bulguların sadece yerel anlamda değil evrensel olarak da desteklenmesi kapsamında; yurt dışı örneklemler üzerinde yapılan çalışmalar ile yurt içi örneklemde yapılan çalışmaların karşılaştırılarak kültürel etkilerin spor aktiviteleri, iş tatmini ve iş performans düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesinin kıymetli sonuçlar üretebileceği değerlendirilmektedir.

Çalışma her ne kadar çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile iş tatmin ve iş performansları arasındaki ilişkiyi inceleme konusunda olsa da çalışmanın icra edildiği zaman diliminde dünyada yaşanan ve hemen her alanı derinden etkileyen COVID-19 sağlık krizinin etkilerinin de değerlendirilmesi kritik olacaktır. DSÖ, günlük hayatı derinden etkileyen, birçok olumsuz neticeleri de beraberinde taşıyan, karşılaşılan en büyük felaketlerden birisi olan COVID-19 salgını nedeniyle hareketliliğin azaldığını, evden çalışmanın artması, sokağa çıkmanın kısıtlanması ve spor salonlarının kapatılması tedbirleri nedeniyle bireylerin daha az hareket ettikleri uyarısında bulunmuştur (Deutsche Welle, 2021). Bu kapsamda çeşitli önerilerde de bulunulmaktadır. Örneğin; evde herkesi ayağa kaldıran ve hareketlendiren oyunlar tercih edilmesi, temizlik konusunda ev hanımlarına yardımın bir fiziksel aktivite olarak değerlendirilmesi, bahçe bakımı, çimlerin biçilmesi, sosyal mesafeye dikkat edilmesi koşuluyla müsaade edilen zamanlarda

koşu ve yürüyüşlerin yapılması, televizyon izlerken hareketli olunması bu önerilerdendir.

Fiziksel aktivite ile ilgili olarak yapılan çalışmada elde edilen sonuçların örgütsel çıktıları da önemli ölçüde etkilemesi nedeniyle yöneticiler için de çeşitli çıkarımlar yapmak mümkündür.

İnsan sağlığına olumlu anlamda bu kadar çok etkisi olan F.A. nin çalışanların günlük hayatlarının önemli bir bölümünü geçirdikleri işyeri ortamında da desteklenmesi gereği açıktır. Verimliliği en üst düzeye çıkarmayı hedefleyen yöneticilerin, çalışanların sağlığı ve iş performanslarının işyeri verimliliğine katkı sağlayan unsurlar olduğunu ve bunu sağlamanın bir yolunun da F.A. icrasını teşvik etmek olduğunu düşünmelidirler. İşletmeler, işin gittikçe hareketsiz hale gelen doğası, sağlık ve üretkenlik üzerindeki istenmeyen sonuçlarını dikkate alarak F.A.sürecini genel iş planlama süreçlerine nasıl dâhil edeceklerini düşünmelidirler (Pronk ve Kottke,2009). Bütün zorluklarına rağmen, sağlığı korumada etkili bir metot olarak önerilen F.A. ile ilgili aşağıdaki temel prensiplerin dikkate alınması önem arz etmektedir (Meriwether, Lafleur, Wiseman, 2008);

- Daha sık fiziksel aktivite iyidir.
- Fiziksel aktivite için ayrılan zaman fiziksel aktivite yoğunluğundan/şiddetinden iyidir.
- Fiziksel aktivite düzeyi tedrici olarak artırılabilir (örneğin 10 dk. lık artışlar).
- Yürüyüş veya bisiklete binme, çim makinesini sürme yerine itmek gibi günlük yaşam aktiviteleri, spor salonunda spor yapmaktan daha sürdürülebilir olduğundan tercih edilebilir.

Bu değerlendirmeler ile çalışmada elde edilen özellikle sıklık ve fiziksel aktivitenin şiddeti ile ilgili hususlar çalışmanın bulgularıyla önemli ölçüde örtüşmektedir. Bu kapsamda müteakip çalışmalarda bu husus daha derinlemesine incelenebileceği gibi yöneticilerin ve fiziksel aktivite icra eden çalışanların da bunu dikkate alarak çalışmalarını sürdürmesi faydalı olacaktır.

Çalışanların performanslarının işletme içinden ve dışından kaynaklanan birçok faktörden etkilenebileceği, yazından ve uygulamalardan tespit edilen hususlardandır. F.A., iş tatmini ve iş performansı arasındaki ilişkiler, çalışanlara ve işyerlerine etkileri ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçları incelendiğinde; daha geniş ve uzun süreli araştırmaların yapılması gereği ortaya çıkmaktadır. Yöneticilerin çalışanlardan beklentileri, çalışanların iş yükleri, çalışma saatleri, alınan ücret ve bütün bunlarla bire bir ilişkili diğer işyeri koşulları ve çalışanların işyeri dışındaki yaşantıları ile birlikte değerlendirilerek bu hususların fiziksel aktivite ile ilişkilerinin incelenmesi önerilebilir.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, şehir yönetimleri tarafından çeşitli tedbirler alınması gerektiği kıymetlendirilmiştir. Özellikle koşu yollarının artırılması birey, çalışan ve toplum sağlığını olumlu yönde etkileyecek temel unsurlardandır. Akıllı şehir sistemlerinin geliştirilerek fiziksel aktiviteyi artıracak çeşitli önlemlerin alınması ve sürdürülebilirlik kapsamında yeşil ve spor alanlarının artırılması kritiklik arz eden hususlardandır.Belediyelerde yaşam boyu spor merkezlerinde ailelere yönelik olarak fiziksel aktiviteler konusunda bilgilendirme yapılması da alınabilecek diğer tedbirlerdendir.

Çalışanlar açısından çalışma sonucunda elde edilen en önemli husus, fiziksel aktivitenin süreklilik arz edecek şekilde bir yaşam tarzı olarak benimsenmesi ve iş yerlerinde de fiziksel aktivite için imkân sağlanması talebinin yönetimde yankı bulması için taleplerde bulunulması konusudur. Çalışan-yönetici ve çalışan-işveren görüşmeleri ile sendikal görüşmeler dâhil tüm müzakerelerde bu hususun öne çıkarılmasının örgütlerin de bu konuda tedbir almalarını sağlayacağı değerlendirilmektedir.

Çalışanların mevcudunun yüksek olduğu örgütlerde özellikle çalışanların iş tatmin ve performanslarını artırmak için spor danışmanı alınması ve çalışanlara bu kapsamda çeşitli imkânlar sağlanması, çeşitli sportif aktiviteler ve yarışmalar yapılarak çalışanların özendirilmesi önem arz eden konulardandır.

KAYNAKLAR

Agarwal, R., Angst, C.M. ve Magni, M. (2009). The performance effects of coaching: A multilevel analysis using hierarchical linear modeling. *The International Journal of Human Resource Management*, 20 (10), 2110–2134.

Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 343-361.

Akyol, A., Bilgiç, P., Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam,*Ankara: Klasmat Matbaacılık,7.

American College of Sports Medicine. (2009*). In: ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. eds.* Thompson, W.R., Gordon, N.F., Pescatello, L.S. 8th ed. Lippincott Williams&Wilkins,232-250.

Andersen, S. (2000). Fundamental human needs:making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*,11 (4), 269-276.

Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Karaduman, A. A., & Yilmaz, Ö. T. (2019). The effects of physical activity on sleep quality, job satisfaction, and quality of life in office workers. *Work*, *63*(1), 3-7.

Bagozzi. R. P. (1980). Performance and satisfaction in an industrial sales force: An examination of their antecedents and simultaneity. *Journal of Marketing*, 44, 65-77.

Baicker, K., Cutler, D., Song, Z. (2010). Work place wellness programs can generate savings. *Health Affairs*. 29 (2), 1-8.

Barr-Anderson, D.J., AuYoung, M., Whitt-Glover, M.C., Glenn, B.A. ve Yancey, A.K. (2011). Integration of short bouts of physical activity into organizational routine: A systematic review of the literature. *American Journal of Preventive Medicine*, 40 (1), 76–93.

Bassett, D.R. (2012). Device-basedmonitoring in physical activity and public health research. *Physiological Measurement*, 33 (11), 1769–1683.

Baycan A.F. (1985). *Analiysis of several aspects of job satisfaction between different occupational groups.* Master's Thesis (unpubhlished) Boğaziçi University İnstitute of Social Sciences, 34-44.

Baygören, S. (1998). *Fiziksel aktivite ve yaşlanma*. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Geriatrik Hasta ve Sorunları Sempozyumu, 123-132.

Beğenirbaş, M. ve Çalışkan, A. (2014). Duygusal emeğin iş performansı ve işten ayrılma niyetine etkisinde kişilerarası çarpıklığın aracılık rolü. *Business and Economics Research Journal,* 5 (2), 109-127.

Bek, N. (2012). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi, 11-13.

Belloc, N.B. ve Breslow, L. (1972). Relationship of physical health statusand health practices, *Preventive Medicine*, 1, 3.

Ben-Ner, A., Hamann, D.J., Koepp, G., Manohar, C.U. ve Levine, J. (2014). Treadmill work stations: the effects of walking while working on physical activity and work performance. *Plosone,* 9(2), e88620. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088620

Bhuian, S.N., Menguc, B. ve Borsboom, R. (2005). Stressors and job outcomes in sales: A triphasic model versus a linearquadratic-interactive model. *Journal of Business Research*, 58 (2), 141–150.

Biddle, S.J.H. ve Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions,*Newyork, Routledge,6.

Bingöl, D. (2003). *İnsan kaynakları yönetimi*(5. Baskı).İstanbul: Beta Basım Yayım,273.

Blair, S.N., Blair, A., Howe, H.G., Pate, R., Rosenberg, M. ve Parker, M. (1980). Leisure time physical activity and job performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport,* 51(4), 718-723.

Bland, J.M. ve Altman D.G. (1997). Statistics notes: Cronbach's alpha. *BMJ*, 314, 572.

Bosma, H., Marmot, M.G., Hemingway, H. ve Nicholson, A.C. (1997). Low job control and risk coronary heart disease in Whitehall II (prospective cohort) study, *BMJ,* 314(7080), 558-565.

Bowling, N.A., Khazon, S., Meyer, R.D. ve Burrus, C.J. (2013). Situational strength as a moderator of the relationship between job satisfaction and job performance: A meta-analytic examination . *J Bus Psychol*, 30, 89–104.

Brashear, T.G., Lepkowska-White, E. ve Chelariu, C. (2003). An empirical test of antecedents and consequences of salesperson job satisfaction among Polish retail salespeople. *Journal of Business Research*, 56 (12), 971–978.

Brayfield, A.H. ve Crockett, W.H. (1955). Employee attitudes and employee performance. *Psychologıcal Bulletin*, 52 (5), 396-424.

Breda, J., Allen, L., Tibet. B., Ergüder, T., Karabulut, E., Yıldırım, H.H., Mok, A., Wickramasinghe, K. (2020). Estimating the impact of achieving Turkey's non-communicable disease policy targets: A macro-simulation modelling study. *The Lancet Regional Health-Europe*, 1, 100018.

Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları, 576.

Bull, F.C., Armstrong, T.P., Dixon, T., Ham, S., Neiman, A. ve Pratt, M. (2004). Physicalinactivity, In M. Ezzati, A.D. Lopez, A. Rodgers and C.J.L. Murray (eds.) *Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attribution to selected major risk factors*, WHO, 729–882.

Bulut S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; Fiziksel aktivite, *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70 (4).

Burrows, R., Correa, P., Orellana, Y., Almagiá, A., Lizana, P., and Ivanovic, D. (2014). Scheduled physical activity is associated with better academic performance in chilean school-age children. *Journal of Physical Activity & Health*,11 (8), 1600-1606.

Büyüköztürk, Ş., (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32, 470-478.

Calderwood, C., Brummelhuis, L.L.T., Patel, A.S., Watkins, T., Gabriel, A.S., Rosen, C.S. (2020). Employee physical activity: a multidisciplinary ıntegrative review. *Journal of Management*, 47(1).

Can S., Arslan E. ve Ersöz G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakütesi Dergisi*, 12 (1), 1-10.

Carek, P.J., Laibstain, S.E. ve Carek, S.M. (2011). Exercise for thetreatment of depression and anxiety. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41 (1), 15–28.

Caspersen, J.C., Powell, K.E. ve Christenseon, G.M. (1985). Physicalactivity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports*. 100(2), 126-131.

Centers for Disease Control and Prevention. (2012). *Steps to wellness: a guide to implementing the 2008 physical activity guidelines for americans in the workplace*. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services, 81.

Chomitz, V.R., Slining, M.M., McGowan, R.J., Mitchell, S.E., Dawson, G.F. ve Hacker, K.A. (2009). Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? positive results from public school children in the northeastern united states. *Journal of School Health*, 79 (1), 30-37.

Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 4 (31), 23-31.

Claessens, B.J.C., Van Eerde, W., Rutte, C.G. ve Roe, R.A. (2004). Planning behavior and perceived control of time at work. *Journal of Organizational Behavior*, 25(8), 937–950.

Commissaris, D.A., Huysmans, M.A., Mathiassen, S.E., Srinivasan, D., Koppes, L.L. ve Hendriksen, I.J. (2016). Interventions to reduce sedentary behavior and ıncrease physical activity during productive work: A systematic review. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 42 (3), 181-191.

Conn, V.S., Hafdahl, A.R., Cooper, P.S., Brown, L.M. ve Lusk, S.L. (2009). Meta-analysis of workplace physical activity ınterventions. *Am. J. Prev. Med.,* 37(4), 330-339.

Cox, M.H., Shephard, R.J. ve Corey, P. (1981). Influence of an employee fitness programme upon fitness, productivity and absenteeism. *Ergonomics,* 24, 795–806.

Cox, M.H., Shephard, R.J. ve Corey, P. (1987). Physical activity and alienation in the workplace. *J Sports Med,* 27, 429–436.

Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M.,Bauman A.E., Booth, M.L.,Aınsworth,B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis,J.F. veOja,P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise,* 35 (8), 1381–1395.

Çetin, F. ve Basım, H.N. (2011). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. *''İş Güç'' Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi,* 13 (3), 79-94.

Çöl, G. (2008). Algılanan güçlendirmenin işgören performansı üzerine etkileri, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(1), 35-46.

Daley, A.J., Parfitt, G. (1996). Goodhealth-is it worth it? Moodstates, physical well-being, job satisfaction and absenteeism in members and non-members of a british corporate health and fitness club. *Journal of Occupational and Organizational Psychology,* 69 (2), 121-134.

Dallat, M.A.T., Hunter, R.F., Tully, M.A., Cairnens, K.J. ve Kee, F. (2013). A lesson in business: Cost-effectiveness analysis of a novel financial incentive intervention for increasing physical activity in the workplace. *BMC Public Health,* 13, 953.

Daly, R.M., Ahlborg, H.G., Ringsberg, K., Gardsell, P., Sernbo, I. ve Karlsson, M.K. (2008). Association between changes in habitual physical activity and changes in bone density, muscle strength, and functional performance in elderly men and women. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56 (12), 2252–2260.

Davar, S.C. ve Bala, R. (2012). Relationship between job satisfaction & job performance: A meta-analysis. *Indian Journal of Industrial Relations*, 48 (2), 290-305.

Davis, C.L., Cooper, S. (2011). Fitness, fatness, cognition, behavior, and academic achievement among overweight children: Do cross-sectional associations correspond to exercise trial outcomes? *Prev Med*, 52 (suppl. 1), 65-69.

Deci E.L. ve Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Newyork: Plenum Press,26,58,60.

Deci, E.L., Connell, J. ve Ryan, R. (1989). Self determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74 (4), 580-590.

Dere, G., Günay, M. (2021). İş yeri performansını artırmada bir çözüm önerisi: Fiziksel aktivite, *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(1), 28-50.

Detels, R., Gulliford, M., Karim, Q.A. ve Tan, C.C. (2015). *Oxford textbook of global public health,* (Sixth edition).UK: Oxford University Press, 992-1000.

Dizgah, M.,R., Chegini, M.,G. ve Bisokhan, R. (2012). Relationship between job satisfaction and employee job performance in guilan public sector. *J. Basic. Appl. Sci. Res., 2*(2), 1735-1741.

Donoghue. S. (1977). The correlation between physical fitness, absenteeism and work performance*. Canadian Journal of Public Health*, 68, 201-203.

Dowse, G.K., Zimmet, P.Z., Gareeboo, H. v.d. (1991). Abdominal obesity and physical inactivity as risk factorsfor NIDDM and impaired glucose tolerance in indian, creole, and chinese mauritians. *Diabetes Care,* 14(4), 271–278.

Drannan, J. (2016). The relationship between physical exercise and job performance: the mediating effects of subjective health and good mood. *Arabian Journal of Business and management Review*, 6(6).

Dwyer, T., Sallis, J., Blizzard, L., Lazarus, R. ve Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. *Ped Exerc Sci*, 13(3), 225-237.

Dyrstad, S.M., Miller, B.W. ve Hallen, J. (2007). Physical fitness, training volume, and self-determined motivation in soldiers during a peacekeeping mission. *Military Medicine*, 2, 121-127.

Edmunds, J., Ntoumanis, N. ve Duda, J.L. (2006). A self- determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36 (9), 2240-2265.

Erdem, M. (2008). Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi.*Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi,* 37.

Erdil, O., Keskin, H., İmamoğlu, S.Z. ve Erat, S. (2004). Yönetim tarzı ve çalışma koşulları, arkadaşlık ortamı ve takdir edilme duygusu ile iş tatmini arasındaki ilişkiler: tekstil sektöründe bir uygulama. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 5 (1), 17-26.

Erdoğan, İ. (1999). *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. İşletme Fakültesi Yayını, No.5,231.

Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality. *Sports Medicine*, 31, 571-576.

Fang, Y.Y., Huang, H.Y. ve Hsu, M.C. (2019). Effectiveness of a physical activity program on weight, physical fitness, occupational stress, job satisfaction and quality of life of overweight employees in high-tech industries: a randomized controlled study. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE),* 25 (4), 621–629.

Fisher, R.T. (2001). Role stress, the type a behaviour pattern, and external auditor job satisfaction and performance. *Behavioral Research in Accounting,* 13 (1), 143-170.

Ford, M.T., Cerasoli, C.P., Higgins, J.A. ve Decesare, A.L. (2011). Relationships between psychological, physical, and behavioural health and work performance: A review and meta-analysis. *Work & Stress*, 25(3), 185-204.

Fox, C.K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D. ve Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health*, 80(1), 31-37.

Fuentes-Fuentes M.M., Albacete-Saez C.A. ve Llorens-Montes F.J. (2004). The impact of environmental characteristics on TQM principles and organizational performance. *Omega*, 32 (6), 425-442.

Gabbard, C. ve Barton, J. (1979). Effects of Physical Activity on Mathematical Computation among Young Children. *Journal of Psychology*, 103, 287-288.

Gagne, M., Ryan, R.M. ve Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15 (4), 372-390.

Gill, F. (1999). The Meaning of Work: Lessons From Sociology, Psychology and Political Theory. *Journal of Socio-Economics*, 28 (6), 725-743.

Goetzel, R.Z. ve Ozminkowski, R.J. (2008). The health and cost benefits of work site health-promotion programs. *AnnuRevPublicHealth,* 29, 303-323.

Gong, Q., Gregg, E.W., Wang, J. v.d. (2011). Long-term effects of a randomised trial of a 6-year lifestyle intervention in impaired glucose tolerance on diabetes-related microvascular complications: the China Da Qing Diabetes Prevention Outcome Study. *Diabetologia*, 54 (2), 300–307.

Göktaş, K.B. (2004). *Toplam kalite yönetimi ilkeleri uygulamalarının işletme performansı üzerine etkileri*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi, 89-109.

Green, K.W., Wu, C., Whitten, D. ve Medlin, B. (2006). The impact of strategic human resource management on firm performance and HR professional work attitude and work performance. *International Journal of Human Resource Management*, 17(4), 559–579.

Greenleaf, J.E. (1988). Physiology of prolongedbed rest. *NASA Technical Memorandum* NASA-TM-101010, 1-8.

Groenesteijn, L., Commissaris D., Berg-Zwetsloot M.V. den ve Mastrigt, H.V.M. (2016). Effects of dynamic workstation Oxidesk on acceptance, physical activity, mental fitness and work performance. *Work,* 54 (4), 1-6.

Grolnick, W., Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (1997). Internalization within the family: The Self- Determination Theory Perspective. Department of Psychology, University İçinde: J.E. Grusec ve L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory,* John Wiley & Sons Inc.,135–161.

Gronningsater H., Hytten, K., Skauli, G., Christenson C.C. ve Ursin, H. (1992). Improved health and coping by physical exercise or cognitive behavioral stress management training in a work environment. *Physical Health*,7 (2), 147-163.

Guay, F., Chanal, J., Ratelle, C.F. v.d. (2010). Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *Br J Educ Psychol*., 80 (Pt 4), 711-735.

Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M. ve Bull, F.C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6 (10), 1077-1086.

Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M. ve Bull, F.C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4 (1), 23-35.

Günay, M., Şıktar, E. ve Baltacı, A.K. (2018). *Egzersiz ve Kalp*, Gazi Kitapevi,1.

Haapala, E.A. (2013). Cardiorespiratory fitness and motor skills in relation to cognition and academic performance in children-A Review. *Journal of Human Kinetics*, 36, 55-68.

Hair, J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. ve Black, W.C. (1995). *Multivariate Data Analysis:With Readings*. Prentice-Hall, 374.

Halfon, S.T., Rosenfeld, O., Ruskin, H. ve Tenenbaum, G. (1994). Daily physical activity program for industrial employees. In: M. Kaneko, (ed.). *Fitness for the aged, disabled, and industrial worker. Champaign: Human Kinetics*, 260–265.

Halsey, W., (1988). *Macmillan Contemporary Dictionary*, ABC Tanıtım Basımevi, First Edition,884.

Haskell, W. L. (1996). Physical activity, sport, and health: Toward the next century. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(sup3), 37-39.

Hekim, M. (2015). Tip II diyabet, hipertansiyon ve obezitenin önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 38 (8), 1081-1086.

Hergüner, G., Yücel, A.S., Yaman, Ç., Sevil, Ü., Korkmaz, M. ve Küçüközkan, Y. (2019). Öğrencilerde fiziksel aktivite ve okul performans ilişkisinin incelenmesi. *2. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi*, Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları: 23, 39-47.

Hill, A.M., Buckley, J.D., Murphy, K.J. ve Howe, P.R.C. (2007). Combining Fish Oil Supplements with Regular Aerobic Exercise Improves Body Composition and Cardiovascular Disease Risk Factors. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85 (5), 1267-1274.

Hillman, C.H., Erickson, K.I. ve Kramer, A.F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci*, 9 (1), 58-65.

Huber, C.A., Mohler-Kuo, M., Zellweger, U., Zoller, M., Rosemann, T. ve Senn, O. (2011). Obesity management and continuing medical education in primarycare: Results of a Swisssurvey. *BMC Family Practice*, 12, 140.

Iaffaldano, Michelle Teresa, (1983). *Job Satisfaction and job performance: A meta-analysis*. Retrospective Theses and Dissertations. Iowa State University,56-72

Inoue, M., Iso, H., Yamamoto, S. v.d. (2008). Daily total physical activity level and premature death in men and women: results from a large-scale population-based cohort study in Japan (JPHC study). *Annals of Epidemiology*, 18 (7), 522–530

Irving, B.A., Davis, C.K., Brock, D.W., Weltman, J.Y., Swift, D., Barrett, E.J., Gaesser, G.A. ve Weltman, A. (2008). Effect of Exercise Training Intensity on Abdominal Visceral Fatand Body Composition. *MedSci Sports Exerc.,* 40 (11), 1863-1872.

Ivy, J.L. (1997). Role of exercise training in the prevention and treatment of insulin resistance and non-insulin-dependent diabetes mellitus. *Sports Medicine*, 24 (5), 321–336.

İnternet:Aktif Yaşam Derneği (2010) Türkiye Toplumun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması. https://aktifyasam.org.tr/pdf/fiziksel-aktivite-arastirmasi-raporu.pdf, adresinden 25 Ocak 2021 tarihinde alınmıştır.

İnternet: CDC (2020). Worksite Physical Activity. Center for Disease Control and Prevention, https://www.cdc.gov/physicalactivity/worksite-pa/index.htm, adresinden 26 Ocak 2021 tarihinde alınmıştır.

İnternet: Deutsche Welle. (2021). DSÖ'den hareketsizlik uyarısı. *https://p.dw.com/p/3lrmw*, adresinden 20 Ocak 2021 tarihinde alınmıştır.

İnternet: Sabah Gazetesi. (2020). Sabah memurlar: İstanbul, Ankara ve Bursa'da kaç kamu personeli görev yapıyor? *https://www.sabah.com.tr/memurlar/haberler/2020/01/23/sabah-memurlar-istanbulda-kac-kamu-personeli-gorev-yapiyor* , adresinden 04 Aralık 2022 tarihinde alınmıştır.

İnternet: Türk Dil Kurumu. (2021). Sözlükler. *https://www.tdk.gov.tr/icerik/diger-icerikler/tumsozlukler/ ,* adresinden 04 Aralık 2022 tarihinde alınmıştır.

İnternet: Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). İşgücü İstatistikleri, Ağustos 2021. *https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Isgucu-Istatistikleri-Agustos-2021-37490*, adresinden 04 Aralık 2022 tarihinde alınmıştır.

İnternet: World Health Organization, (2013). Physical Activity. [Online] http://www.who.int/topics/physical_activity/en/. adresinden 20 Ocak 2021 tarihinde alınmıştır.

İnternet: World Health Organization. (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. *https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y*, adresinden 04 Aralık 2021 tarihinde alınmıştır.

James, E.L., Stacey, F., Chapman, K. v.d. (2011). Exercise and nutrition routine improving cancer health (ENRICH): the protocol for a randomized efficacy trial of a nutrition and physical activity program for adult cancer survivors and carers. *BMC PublicHealth*, 11, 236.

Judge, T.A., Thoresen, C.J., Bono, J.E. ve Patton, G.K. (2001). The job satisfaction-job performance relationship: A qualitative and quantitative review. *Psychological Bulletin*,127 (3), 376-407.

Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS Uygulamalı Cok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, 4. Baskı, Asil Yayın, 115,322,403.

Karaca, A. ve Turnagöl, H.H. (2007). Çalışan Bireylerde Üç farklı Fiziksel Aktivite Anketinin Güvenirliği ve Geçerliği, *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 68-84.

Karcıoğlu, F., Timuroğlu, M.K. ve Çınar, O. (2009). Örgütsel iletişim ve iş tatmini ilişkisi-Bir uygulama. *Yönetim : İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme İktisadı Enstitüsü Dergisi*, 20 (63), 59-76.

Katzmarzyk, P.T., Friedenreich, C., Shiroma, E.J. ve Lee,I-M. (2021). Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high incomecountries. *British Journal of Sports Medicine Published Online First: 29 March 2021. doi: 10.1136/bjsports-2020-103640*

Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme Ölçeği-SGÖ'nin Türk sporcuları için güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi,* 15, 191-206.

Kelley, G.A., Kelley, K.S. (2006). Effects of aerobic exercise on C-reactive protein, body composition, and maximum oxygen consumption in adults: A meta-analysis of randomized controlled trials'', *Metabolism*, 55 (11), 1500-1507.

Kim, D. (2018). Effect of musculoskeletal pain of careworkers on job satisfaction. *The Society of Physical Therapy Science*, 30 (1), 164–168.

Knowler, W.C., Barrett-Connor, E., Fowler, S.E. v.d. (2002). Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *The New England Journal of Medicine*, 346 (6), 393–403.

Kohl, H.W. III, Craig, C.L., Lambert, E.V. v.d. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380 (9838), 294–305.

Köroğlu, Ö. (2011). İşgören doyumu ve turizm işletmelerinde yapılan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 245-266.

Langsetmo, L., Hitchcock, C.L., Kingwell, E.J.S. v.d. (2012). Physical activity, body mass index and bone mineral density-associations in a prospective population-based cohort of women and men: The Canadian Multicentre Osteoporosis Study (CaMos). *Bone*, 50 (1), 401–408.

Ledikwe, J.H., Kleinman, N.J., Mpho, M., Mothibedi, H., Mawandia,S., Semo, B-W. ve O'Malley, G. (2018). Associations between healthcare worker participation in workplace wellness activities and job satisfaction, occupational stress and burnout: a crosssectional study in Botswana. *Bmj Open*, 8(3), e018492.

Lee, I.M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N. ve Katzmarzyk, P.T. (2012). Effect of physical inactivity on majör non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet,* 380 (9838), 219–229.

Li, G., Zhang, P., Wang, J. v.d. (2008). Thelong-term effect of life style interventions top revent diabetes in the China Da Qing Diabetes Prevention Study: a 20-year follow-upstudy. *The Lancet*, 371 (9626), 1783-1789.

Luthans, F., (2011). *Organizational Behavior*, (12th edition), McGraw-Hill/Irwin, 6,141.

MacAuley D. (1994). A history of physical activity, health and medicine. *J R Soc Med*, 87 (1), 32-35.

Meriwether R.A., Lee, J.A., Lafleur A.S., Wiseman, P. (2008). Physical activity counseling. *American Family Physician,* 77 (8), 1129-1136.

Mills P.R., Kessler, R.C., Cooper, J. ve Sullivan, S. (2007). Impact of a health promotion program on employee health risks and work productivity. *Am J HealthPromot*. 22 (1), 45-53.

Morris, J.N., Heady, J.A., Raffle, P.A.B., Roberts, C.G. ve Parks, J.W. (1953). Coronary heart disease and physical activity of work. *Lancet*, 262 (6795), 1053-1057.

Motowidlo, S.J. (2003). Job performance. İçinde: W.C. Borman, D.R. Ilgen ve R.J. Klimoski (Eds.), *Handbook of Psychology: Industrial And Organizational Psychology*, Wiley, Vol. 12, 39-53.

Na, H.K. ve Oliynyk, S. (2011). Effects of physical activity on cancer prevention. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1229, 176–183.

Nakip, M. (2003). *Pazarlama Araştırmaları Teknikler ve SPSS Destekli Uygulamalar*, Seçkin Yayıncılık, 146.

Naydeck, B.L., Pearson, J.A., Ozminkowski, R.J., Day, B.T. ve Goetzel, R.Z. (2008). The impact of the high mark employee wellness programs on 4-year health care costs. *J. Occup. Environ. Med*., 50 (2), 146-156.

Oden, G., Crouse, S.P. ve Reynolds, C (1989). Worker productivity, job satisfaction and work-related stress: the influence of an employee fitness program. *Fitness in Business, 3 (6), 198-204.*

Özer, D., Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). İş yerinde fiziksel aktivite. *Klasmat Matbaacılık, Ankara*, 19-21.

Paffenbarger, R.S, Blair, S.N. ve Lee M.I. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: the scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International Journal of Epidemiology,* 30 (5), 1184-92

Paffenbarger, R.S., Hyde, R.T., Wing, A.L., Lee, I.M., Jung, D.L. ve Kampert, J.B. (1993). The association of changes in physical activity level and other lifestyle charecteristics with mortality among men. *The New England Journal of Medicine*, 328 (8), 538-545.

Pak, S.H.K., Olsen, L.K. ve Mahoney, B.S. (1999-2000). The relationships of health behaviors to perceived stress, job satisfaction, and role modeling among health professionals in South Korea. *Quarterly of Community Health Education*, 19 (1), 65–76.

Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*, *14*(3), 329-341.

Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R.J. v.d. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *J Sport Exerc Psychol*., 17 (1), 35-54.

Pettit, Jr.J.D., Goris, J.R. ve Vaught, B.C. (1997). An Examination of Organizational Communication as a Moderator of the Relationship Between Job Performance and Job Satisfaction. *The Journal of Business Communication*, 34 (1), 81-98.

Petty, M.M., McGee, G.W. ve Cavender, J.W. (1984). A Meta-Analysis of the Relationships between Individual Job Satisfaction and Individual Performance. *The Academy of Management Review* , 9 (4), 712-721.

Pincus, J.D. (1986). Communication satisfaction, job satisfaction, and job performance. *Human Communication Research*, 12 (3), 395-419.

Pratt, M., Macera, C.A. ve Blanton, C. (1999). Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States: Current evidence and research issues. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31 (Suppl. 11), 526–533.

Pronk N.P. ve Kottke T.E. (2009). Physical activity promotion as a strategic corporate priority to improve worker health and business performance. *Preventive Medicine,* 49 (4), 316-321.

Pronk, N. P., Martinson, B., Kessler, R. C., Beck, A. L., Simon, G. E., & Wang, P. (2004). The association between work performance and physical activity, cardiorespiratory fitness, and obesity. *Journal of occupational and environmental medicine*, *46*(1), 19-25.

Proper, K.I., Staal, B.J., Hildebrant, V., Vander Beek, A.J. ve Van Mechelen W. (2002). Effectiveness of physical activity programs at worksites with respect to work-related outcomes. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health,* 28 (2), 75-84.

Prosser, R.A, Thomas, A.C. ve Darling-Fisher C.S., (2007). Physical Activity Intervention in an Academic Setting, *AAOHN Journal*, 55 (11), 448-453.

Puig-Ribera, A., McKenna, J., Gilson, N. ve Brown, W.J. (2008). Change in work day step counts, wellbeing and job performance in Catalan university employees: A randomised controlled trial. *Promotion & Education*,15 (4),11-16.

Quintiliani, L., Sattelmair, J. ve Sorensen, G. (2008). *The workplace as a setting for interventions to improvediet and promote physicalactivity*. World Health Organization, 6.

Rajarajeswaran, P. ve Vishnupriya, R. (2009). Exercise in cancer. *Indian Journal of Medical and Paediatric Oncology*, 30 (2), 61–70.

Reinboth M., Duda, J.L. ve Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motiv Emot.* 28, 297-313.

Robbins, S.P. ve Judge, T.A., (2013). *Organizational Behavior*, 15th edition, Pearson Education,83-86.

Roessler K.K., Rugulies, R., Bilberg, R., Andersen, L.L., Zebis, M.K. ve Sjogaard, G. (2012). Does work-site physical activity improve self-reported psychosocial work place factors and job satisfaction? A randomized controlled intervention study. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 86 (8), 861-864.

Rosenfeld O., Tenenbaum, G., Ruskin, H. ve Halfon, S.T. (1990). Behavioural modifications following a physical activity programme in the Israeli Pharmaceutical industry. *Aust J Sci Med Sport,* 93–96.

Rosenfeld, O., Tenenbaum, G., Ruskin, H. ve Halfon, S-T. (1989). The effect of physical training on objective and subjective measures of productivity and efficiency in industry. *Ergonomics*, 32 (8), 1019–1028.

Rotundo, M. ve Sackett, P.R. (2002). The Relative Importance of Task, Citizenship, and Counterproductive Performance to Global Ratings of Job Performance: A Policy Capturing Approach. *Journal of Applied Psychology*, 87 (1), 66−80.

Rousseau, D.M. ve Parks, J.M. (1993). The Contracts of Individuals and Organizations. *Research in Organizational Behavior*, 15, 1-43.

Ryan, R. M., Vallerand, R. J., & Deci, E. L. (1984). Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation. *Cognitive sport psychology*, 231-242.

Ryan, R.M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43 (3), 450–461.

Ryan, R.M. ve Deci, E. (2000). Self Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.

Samitz, G., Egger, M. ve Zwahlen, M. (2011). Domains of physical activity and all-cause mortality: systematic review and dose–response meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology*, 40 (5), 1382–1400.

Sattelmair, J., Pertman, J., Ding, E.L., Kohl, H.W., 3rd, Haskell, W. ve Lee, I.M. (2011). Dose response between physical activity and risk of coronary heart disease: a meta-analysis. *Circulation*, 124 (7), 789–795.

Shephard, R.J., Cox, M. ve Corey, P. (1981). Fitness program participation: its effect on worker performance. *J Occup Med,* 23 (5), 359–363.

Sheridan. J. E. ve Slocum, J. W.Jr. (1975). The direction of the causal relationship between job satisfaction and work performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 14 (2), 159-172.

Siegel. J.P. ve Bowen, D. (1971). Satisfaction and performance: Causal relationships and moderating effects. *Journal of Vocational Behavior*, 1, 263-269.

Stern, M.P. (1991). Kelly West Lecture:Primary prevention of type II diabetes mellitus. *Diabetes Care*, 14(5), 399–410.

Sundquist, K., Qvist, J., Johansson, S.E. ve Sundquist, J. (2005). The long-term effect of physical activity on incidence of coronary heart disease: a 12-year follow-up study. *Preventive Medicine*, 41 (1), 219–225.

Şahin, İ. (2013). Öğretmenlerin İş Doyumu Düzeyleri. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (1), 143-168.

Teixeira, P.J., Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N. ve Ryan, R.M. (2012). Exercise, physical activity and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*,9, 78, 1-30.

Teychenne, M., Ball, K. ve Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. *Preventive Medicine*, 46 (5), 397–411.

Tomkinson G.R. ve Olds, T.M. (2007). Secular changes in pediatric aerobic fitness test performance: The global picture. *Med Sport Sci,* 50, 46-66.

Tunçer, P. (2013). Örgütlerde Performans Değerlendirme ve Motivasyon, *Sayıştay Dergisi*, 88, 87-108.

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2013). Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması, Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı, Yayın No.909, 172.

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2017). Türkiye Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çok Paydaşlı Eylem Planı 2017-2025, Ankara. T.C. Sağlık Bakanlığı, Yayın No.1056, 13,32

Ugboro, I.O. ve Obeng, K., (2000). Top management leadership, employee empowerment, job satisfaction, and customer satisfaction in total quality management organizations: an empirical study. *Journal of quality Management*, 5 (2), 247-272.

Vallerand, R. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. İçinde: Tenenbaum G, Eklund RC (eds.). *Handbook of Sport Psychology*, 3rd ed. John Wiley & Sons, 59-83.

Vallerand, R.J., Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (1987). Intrinsic motivation in sport. İçinde: K. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Science Reviews,* Vol. 15, 389-425.

Van der Aa, N., De Geus, E.J., van Beijsterveldt, T.C., Boomsma, D.I. ve Bartels, M. (2010). Genetic influences on individual differences in exercise behavior during adolescence. *International Journal of Pediatrics*, 138345, 1-8.

Van Dusen, D.P., Kelder, S.H., Kohl, H.W., Ranjit, N. ve Perry, C.L. (2011). Associations of physical fitness and academic performance among schoolchildren. *J School Health*, 81 (12), 733-740.

Verloigne M., Van Lippevelde, W., Maes, L., Yildirim, M., Chinapaw, M., Manios, Y., Androutsos, O., Kovács, E., Bringolf-Ister, B., Brug, J. ve De Bourdeaudhuij, I. (2012). Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: An observational study within the ENERGY-project. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9 (1), 34.

Vieira, J.A.C. (2005). Skill Mismatches And Job Satisfaction. *Economic Letters*, 89 (1), 39-47.

Vural, Ö., Eler, S. ve Güzel, N.A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.

Wallberg-Henriksson, H., Rincon, J. ve Zierath, J.R. (1998). Exercise in the management of non-insulin-dependent diabetesmellitus. *Sports Medicine*, 25 (1), 25–35.

Wanous, J.P. (1974). A causal-correlational analysis of the job satisfaction and performance relationship. *Journal of Applied Psychology*, 59 (2), 139-144.

Warburton, D.E.R., Nicol, C.W. ve Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174 (6), 801-809.

Wattles, M.G. ve Harris, C., (2013). The relationship between fıtness levels and employee's perceived productivity, job satisfaction, and absenteeism. *Journal of Exercise Physiology Online*, 6 (1) 24-32.

Weiss, D. J., Dawis, R. V., & England, G. W. (1967). Manual for the Minnesota satisfaction questionnaire. *Minnesota studies in vocational rehabilitation*, 22,120.

Welk, G.J., Jackson, A.W., James, R., Morrow, J., Haskell, W.H., Meredith, M.D. ve Cooper, K.H. (2010). The association of health-related fitness with indicators of academic performance in Texas schools. *Res Q Exerc Sport*, 81 (3 Supppl), 16-23.

Wen, C.P. ve Wu, X. (2012). Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. *The Lancet*, 380 (9838), 192–193.

Williams, R.S. (2002). *Managing Employee Performance: Design and Implementation in Organizations*. International Thompson Business Press,93.

Williams,G., Grow, Freedman, Z., Ryan, R. ve Deci, E. (1996). Motivational Predictors of Weight Loss and Weight-Loss Maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (1), 115-126.

Wittberg, R., Cottrell, L.A., Davis, C.L. ve Northrup, K.L. (2010). Aerobic fitness thresholds associated with fifth grade academic achievement. *Am J Health Educ*, 41 (5), 284-291.

Wolff, E., Gaudlitz, K., von Lindenberger, B.L., Plag, J., Heinz, A. ve Strohle, A. (2011). Exercise and physical activity in mental disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 261 (Suppl. 2), 186–191.

Woodcock, J., Franco, O.H., Orsini, N. ve Roberts, I. (2011). Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology*, 40 (1), 121–138.

World Health Organization, Public Health Agency of Canada, & Canada. Public Health Agency of Canada. (2005). Preventing chronic diseases: a vital investment. World Health Organization, 4.

Wylie-Rosett, J., Herman, W.H. ve Goldberg, R.B. (2006). Life style intervention to prevent diabetes: intensive and costeffective. *Current Opinion in Lipidology*, 17 (1), 37–44.

Yurtçiçek, S., Şahin, N.H. ve Miral M. (2018). Fiziksel Aktivite Engelleri Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 71(71), 396-404.

Zorba, E. ve Saygın, Ö., (2017), *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*, Perspektif Matbaacılık,42.

Zschucke, E., Gaudlitz, K. ve Strohle, A. (2013). Exercise and physicalactivity in mental disorders: clinical and experimental evidence. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(Suppl. 1), 12–21.

EKLER

EK 1. Çalışmada kullanılan ölçek

ÖLÇEK FORMU

Değerli Katılımcı;

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı kapsamında yürütülen akademik bir çalışmada ihtiyaç duyulan verileri toplamak için şu anda elinizde bulunan anket hazırlanmıştır.Tamamen gönüllülük esasına göre yapılacak bu çalış ma,fiziksel aktivite alışkanlıklarının insanın iş yaşamındaki etkilerini ortaya çıkarmayı hedeflemektedir. Veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak ve üçüncü şahıslar ile paylaşılmayacaktır.Ortalama 10 dakikanızı alacak olan anketimizi doldurmanızı rica ediyoruz.Değerli vaktinizi ayırdığınızı çin şimdiden teşekkür ederiz.

GüvenDERE Prof.Dr.MehmetGÜNAY

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum Evet ( ) Hayır ( )

1. BÖLÜM

Yaşınız	…..
Boyunuz	…..
Kilonuz	…..
Cinsiyetiniz	Erkek ( ) Kadın ( )
Mesleğiniz	…..
Tahsiliniz	…..
Düzenli spor yapar mısınız?	Evet ( ) Hayır ( )
Bir önceki soruya cevabınız “evet” ise ,kaç yıldır düzenli fiziksel aktivitede bulunmaktasınız? Bir önceki soruya cevabınız“ hayır” ise bu soruya “0” yazınız.	…..
Fiziksel aktivite olarak hangi sporu tercih edersiniz? Hiç fiziksel aktivite yapmıyorsanız “0” yazınız.	…..
Haftada kaç gün fiziksel aktivitede bulunursunuz?	…..
Bir haftada toplamda kaç saat fiziksel aktivitede bulunursunuz?	…..
Sigara kullanıyor musunuz?	Evet ( ) Hayır ( )
Eğer sigara kullanmayı bıraktıysanız, bıraktığınızdan beri ne kadar zaman oldu?	…..

EK 1 (devam). Çalışmada kullanılan ölçek

2. BÖLÜM

Madde No	İŞ PERFORMANSI Aşağıda mesleğinizin çeşitli yönleriyle ilgili cümleler bulunmaktadır .Hercümleyi dikkatle okuyunuz. Mesleğinizden, o cümlede belirtilen şekilde ne derecede memnun olduğunuzu belirten cevabı işaretleyiniz.	Hiçkatılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Devamsızlık oranlarım düşüktür							
2	Moralim yüksektir							
3	Görevlerimi tam zamanında tamamlarım							
4	İş hedeflerime fazlasıyla ulaşırım							
5	Sunduğum hizmet kalitesinde standartlara fazlasıyla ulaştığımdan eminim							
6	Bir soru gündeme geldiğinde en hızlı şekilde çözüm üretirim							

EK 1 (devam). Çalışmada kullanılan ölçek

3. BÖLÜM

İŞTATMİNİ						
Sıra Nu.	Aşağıda mesleğinizin çeşitli yönleriyle ilgili cümleler bulunmaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz. Mesleğinizden, o cümlede belirtilen şekilde ne derecede memnun olduğunuzu belirten cevabı işaretleyiniz. Her cümleye cevap verirken, ‘’Bu yönden işimden ne derecede memnunum?’’diye kendinize sorunuz.	Hiç Memnun Değilim	Memnun Değilim	Kararsızım	Memnunum	Çok Memnunum
1.	Beni her zaman meşgul etmesi bakımından					
2.	Bağımsız çalışma imkanının olması bakımından					
3.	Arasıra değişik şeyler yapabilme imkanı bakımından					
4.	Toplumda ‘’saygın bir kişi’’ olma şansını bana vermesi bakımından					
5.	Yöneticinin emrindeki kişileri iyi yönetmesi bakımından					
6.	Yöneticinin karar verme yeteneği bakımından					
7.	Vicdani bir sorumluluk taşıma şansını bana vermesi yönünden					
8.	Bana garantili bir gelecek sağlaması yönünden					
9.	Başkası için bir şeyler yapabildiğimi hissetmem yönünden					
10.	Kişileri yönlendirmek için fırsat vermesi yönünden					
11.	Kendi yeteneklerimle birşeyler yapabilme şansı vermesi yönünden					
12.	İşimle ilgili alınan kararların uygulamaya konması yönünden					
13.	Yaptığım iş karşılığında aldığım ücret yönünden					

14.	Terfi imkânının olması yönünden					
15.	Kendi fikir-kanaatlerimi rahatça kullanma imkânı vermesi yönünden					
16.	Çalışma şartları yönünden					
17.	Çalışma arkadaşlarının birbirleriyle anlaşmaları yönünden					
18.	Yaptığım iş karşılığında takdir edilmem yönünden					
19.	Yaptığım iş karşılığında duyduğum başarı hissi yönünden					
20.	Mesleğimi yaparken kendi yöntemlerimi kullanabilme imkânı vermesi açısından					

EK 1 (devam). Çalışmada kullanılan ölçek

4. BÖLÜM

FİZİKSEL AKTİVİTE										
Sıra Nu.	Günlük yaşayış içerisinde yaptığınız aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen kendinizi çok hareketli, bir kişi olarak görmeseniz dahi her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, iş yerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Son 7 gün içerisinde 10 dakika veya üzerinde süren nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.									
Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?										
1.	Haftada ….. gün	0	1	2	3	4	5	6	7	
2.	Bugünlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	Hiç	0-15	16-30	31-45	46-60	61-75	76-90	91-105	106-120
Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün.Bunlar10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.										
3.	Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halkoyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürümehariç)	0	1	2	3	4	5	6	7	
4.	Eğer yaptıysanız, bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?	Hiç	0-15	16-30	31-45	46-60	61-75	76-90	91-105	106-120
Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde,evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.										
5.	Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?	0	1	2	3	4	5	6	7	

EK 1 (devam). Çalışmada kullanılan ölçek

<table>
<tr><td rowspan="3">6.</td><td rowspan="3">Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?</td><td>Hiç</td><td>31-45 Dk.</td><td>76-90 Dk.</td><td rowspan="3">2-3 Saat</td><td rowspan="3">3-4 Saat</td><td rowspan="3">4 Saatten fazla</td></tr>
<tr><td>0-15 Dk.</td><td>46-60 Dk.</td><td>91-105 Dk.</td></tr>
<tr><td>16-30 Dk.</td><td>61-75 Dk.</td><td>106-120 Dk.</td></tr>
<tr><td colspan="8">Bu soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde,çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda,arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">7.</td><td rowspan="3">Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?</td><td>Hiç</td><td>31-45 Dk.</td><td>76-90 Dk.</td><td rowspan="3">2-3 Saat</td><td rowspan="3">3-4 Saat</td><td rowspan="3">4 Saatten fazla</td></tr>
<tr><td>0-15 Dk.</td><td>46-60 Dk.</td><td>91-105 Dk.</td></tr>
<tr><td>16-30 Dk.</td><td>61-75 Dk.</td><td>106-120 Dk.</td></tr>
</table>

EK 2. Etik komisyon onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.04.2021-E.77934

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-77934 26.04.2021
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı **Doktora Öğrencisi Güven DERE'nin Prof. Dr. Mehmet GÜNAY'ın** danışmanlığında yürüttüğü ***"Fiziksel Aktivitenin Çalışanların İş Performansı Üzerine Etkilerinin Araştırılması"*** başlıklı tez çalışması ile ilgili konu Üniversitemiz "Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu"nun **07.04.2020** tarih ve **04** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Araştırma Kod No: 2021 - 452

NOT : Daha önce G.Ü.Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu olarak çalışan ve Üniversitemiz Senatosunun 25.12.2020 tarih ve 22 sayılı toplantısında almış olduğu 2020/194 sayılı kararı'nda onaylanan Yönerge gereğince, G.Ü.Etik Komisyonu olarak görevine devam etmektedir.

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu: BSAZ5HR9U1 Belge Takip Adresi : https://belgedogrulama.gazi.edu.tr/belgedogrulama.aspx
Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No: 6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi: http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr
Bilgi için: Esengül BOŞNAK
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:03122022666
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 2 (devam). Etik komisyon onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 20.04.2021-E.77934

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ETİK ALT ÇALIŞMA GRUBU
KATILIM LİSTESİ

TOPLANTI TARİHİ : 07.04.2020	TOPLANTI SAYISI : 04
ADI – SOYADI	**İMZA**
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA Başkan	
Prof.Dr.C.Haluk BODUR	
Prof.Dr.Seçil ÖZKAN	
Prof.Dr.Cevriye TEMEL GENCER	
Prof.Dr.İsmet YÜKSEL	
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ	
Prof.Dr.Gülay BAYRAMOĞLU	
Prof.Dr.Makbule GEZMEN KARADAĞ	
Doç.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA	
Doç.Dr.Nihan KAFA	
Doç.Dr.İlyas OKUR	
Doç.Dr.Kemal ÖZTEMEL	
Doç.Dr.Necdet KARASU	KATILAMADI

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler



Soyadı, adı	:	DERE, Güven
Uyruğu	:	T.C.
Doğum tarihi ve yeri	:	20/07/1964 Malatya
Medeni hali	:	Evli
Telefon	:	0 (544) 695 48 06
Faks	:	-
e-posta	:	guvendere@yahoo.com

Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet yılı
Doktora	Gazi Üniversitesi SBE Spor Yönetimi	Devam Ediyor
Yüksek lisans	Yeditepe Üniversitesi SBE Eğitim Yönetimi ve Denetimi	2004
Yüksek lisans	Marmara Üniversitesi FBE Mühendislik Yönetimi (İngilizce)	2003
Lisans	Kara Harp Okulu (İşletme)	1986
Lise	Kuleli Askeri Lisesi	1982

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
1986-2020 (Emekli)	Türk Silahlı Kuvvetleri	Birlik Komutanı

Yabancı Dili

İngilizce

Yayınlar

Dere,G., Günay,M. (2021). İş Performansını ve İş Tatminini Artırmada Bir Çözüm Önerisi: Fiziksel Aktivite. ***Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi***. 7(1), 28-50.

Dere, G., Türen, U. (2020). Sporda Taraftar Şiddeti ve Saldırganlığı Açıklayan Kuramlara Bütüncül Bir Bakış. ***Yönetim ve Çalışma*****.** 4(1), 113-136.

Dere, G., Kılıç, E. (2016). Aidiyet Perspektifinden Çatışma Yönetimi Üzerine Kuramsal Bir Çalışma. ***Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*****.** 26 (2), 127-154.

Hobiler

Atletizm, Paraşüt, El sanatları.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR…