

PAPER DETAILS

TITLE: Kamu ve Özel Sektör Çalışanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

AUTHORS: Seçkin DOGANER

PAGES: 155-166

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/823331>

Kamu ve Özel Sektör Çalışanlarının Fiziksel Aktiviteye Katılmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi

Seçkin DOĞANER^{ID1*}

¹Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 04.09.2019

Kabul Tarihi: 03.10.2019

DOI: 10.25307/jssr.615534

Online Yayın Tarihi: 31.12.2019

Öz

Bu araştırmanın amacı; yoğun iş temposuna sahip çalışanların fiziksel aktiviteye katılıma dair tutumlarının tespit edilmesi ve fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığı kazandırmak amacıyla elde edilen sonuçlara dair önerilerin verilmesidir. Nicel araştırma modeline göre tasarlanan bu çalışmada, betimsel yöntemden yararlanılmıştır. Araştırmada 396 katılımcı yer almıştır. Katılımcılara, “kişisel bilgi formu” ve “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizinde t-testi, One Way ANOVA ve Post Hoc test istatistiklerinden yararlanılmıştır. Elde edilen araştırma bulgularına göre, cinsiyet değişkenine göre ölçeğe ait sonuç beklentisi alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülürken, medeni durum, meslek durumu ve yaş değişkenlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Gelir durumu ve öğrenim durumu değişkenlerinde ise Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği’ne ait öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür. Sonuç olarak düzenli fiziksel aktiviteye katılımda, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla sonuç beklentisi içerisinde oldukları, yaş ve medeni durum değişkenlerinin aktiviteye katılıma etki etmediği ancak öğrenim durumu ve gelir düzeyinin, düzenli fiziksel aktiviteye katılma durumlarını etkilediği tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kamu ya da özel sektör olsun, çalışanların düzenli fiziksel aktivitelere katılma durumlarında bazı kısıtlamalar ile karşılaştıkları görülmektedir. Aktivitelere katılmak isteyen ancak bu kısıtlamaları aşmak için stratejiler geliştirmekte başarısız olan çalışanların, düzenli fiziksel aktivitelerden farklı beklentileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Çalışanlar, fiziksel aktivite, tutum.

Investigation of the Attitudes of Public and Private Sector Employees to Participate in Physical Activity

Abstract

The aim of this study is to determine the attitudes of the employees with intense work tempo regarding participation in physical activity and to give suggestions about the results obtained in order to gain the habit of participating in physical activity. Descriptive method was used in this study which was designed according to quantitative research model. 396 participants participated in the study. “Personal Information Form” and “Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire” were applied to the participants. T-test, One Way ANOVA and Post Hoc test statistics were used to analyze the data. According to the findings of the study, a significant difference was observed in the sub-dimension of the scale's expectation of outcome according to the gender variable, while no statistically significant difference was observed in the marital status, occupational status and age variables. There were statistically significant differences in self-regulation and personal barriers subscales of Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire in terms of income status and educational status variables. As a result, it was found that in the participation of regular physical activity, males expect more results than women. Age and marital status did not affect participation in the activity, but it was determined that education level and income level affected their participation in regular physical activity. According to the results of the research, it is seen that employees participate in regular physical activities, whether public or private sector, with some restrictions. It is concluded that employees who want to participate in activities but fail to develop strategies to overcome these limitations have different expectations from regular physical activities.

Keywords: Workers, physical activity, attitude.

* Sorumlu Yazar: Seçkin DOĞANER, E-posta: seckindoganer@gmail.com

GİRİŞ

Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmeler insanların yaşamlarını kolaylaştırırken, yaşam tarzlarını da değiştirmiş, depresyon, obezite ve kalp hastalıkları gibi istenmeyen sağlık sorunlarını da beraberinde getirmiştir (Vancampfort vd., 2015). Bu durum, özellikle gençler arasında fiziksel aktivite katılımını arttırmayı amaçlayan etkili yaklaşımların geliştirilmesi ve bireylerin düzenli egzersiz programlarına katılımına ilişkin motivasyon, tutum ve davranışlarını anlamaya yönelik araştırmaların yapılması zorunluluğunu ortaya çıkarmıştır (Eskiler, Küçükibiş, Gülle ve Soyer, 2016; Scarapicchia, Amireault, Faulkner ve Sabiston, 2017). Düzenli fiziksel aktivite sonucunda depresyon ve kaygının azaltılması, psikolojik iyi oluş ve sosyal kazanımlar sağlanması, daha fazla iş yapabilme, daha üretken olma, kronik hastalıkları azaltma ve bilişsel kapasitenin artırılmasının sağlanması, günümüzde “sağlıklı yaşlanma” terimini ortaya çıkarmıştır (Bauman, Merom, Bull, Buchner ve Fiatarone Singh, 2016; Stathi vd., 2019).

Sağlıklı yaşlanma terimi Dünya Sağlık Örgütü tarafından; insanların yaşlandıkça yaşam kalitesini artırmak için sağlık, katılım ve güvenlik için fırsatları optimize etme süreci olarak tanımlanmakta ve bu terim günümüzde Birleşmiş Milletler, Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü ile Avrupa Komisyonu gibi kuruluşlar tarafından yaygın olarak desteklenmektedir (Zacher, Kooij ve Beier, 2018). Tarihsel kaynaklar incelendiğinde, bugün ortalama bir insan ömrünün 60 yaş ve üzerinde olduğu görülebilmektedir. Bu durum “sağlıklı yaşlanma” kavramının da ana temasını oluşturmaktadır. Günümüzde bu yaşlara ulaşabilmek için gerekli olan ihtiyaçlar ve beklentiler birçok gelişmiş ülke tarafından bilinmekte ve insanlara uygulanmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite ise bu ihtiyaçların en başında gelmektedir. Ancak, hızlı beslenme, teknolojinin getirdiği kolay yaşam biçimi ve kariyer tutkusu, “yaşam” adı verilen bu değerli kaynağın sürdürülebilir olmasını engelleyebilmektedir (Beard vd., 2016). Fiziksel aktivite kavramı tam bu noktada önemli bir yer tutmaktadır çünkü insanlar, düzenli fiziksel aktivite sonrası öznel iyi oluş (neşeli olma ya da güven duyma) hissetme, mutluluk, stres faktörlerinde azalma, tükenmişlik duygusundan uzaklaşma, iş veriminde artış ve üretkenliğin artması gibi olumlu kazanımlar sağlamaktadır (Alemdağ ve Öncü, 2015; Beard vd., 2016; Doğaner ve Balcı 2018; Lapa ve Korkmaz 2017; Poitras vd., 2016; Vancampfort vd., 2015).

Fiziksel aktiviteye katılım; sağlığın olumlu yönden desteklenmesi, sosyal gelişimin artırılması ve serbest zamanların daha verimli ve aktif geçirilmesi yönünden günümüzde birçok araştırmaya konu olmaktadır (Alemdağ ve Öncü, 2015; Lapa ve Korkmaz, 2017; Scarapicchia, Amireault, Faulkner ve Sabiston, 2017; Telford vd., 2016). Fiziksel aktivite kavramı; insanlar açısından psikolojik ve sosyolojik bir öneme sahip olmasının yanında, çocukların ve gençlerin sosyal ve bilişsel sağlıklarını olumlu yönde etkileyen bir program olarak görülmektedir (Poitras vd., 2016). Bu program ilk olarak 1860 yılında Amerika’da insanların sağlıklı olabilmek için düzenli fiziksel aktivite yapmalarının önerilmesi ve tartışılması sonucunda ortaya çıkmıştır (Tunay, 2008, s.7). Oluşturulan program sonrası, düzenli yapılan direnç egzersizlerinin, vücut kompozisyonunun düzeltilmesi, güç ve kas artışı, zihinsel iyi oluş, kemik ve mineral yoğunluğunun sağlanması, esneklik ve dengenin oluşturulması ile kardiyovasküler sistemin güçlenmesi gibi olumlu kazanımlar sağladığı, tespit edilmiş (Colberg vd., 2016; Popham ve Mitchell, 2006; Vancampfort vd., 2015) ve

fiziksel aktivite için gereken miktar, kilojoule (kJ) ya da kilokalori (kcal) birimi ile gösterilerek, 4.184 kJ'un 1 kcal'ye eşitlenmesi şeklinde hesaplanmıştır (Caspersen, Powell ve Christenson 1985). Gelişmiş ülkelere bakıldığında fiziksel aktivite için önerilen belli aktivite değerleri bulunmaktadır. Bu değerler, haftada toplam 150 dakikayı içeren, 10 dakikalık veya daha büyük aralıklarla yapılan ortalama yoğunluklu aktiviteler olabileceği gibi, bir haftaya yayılan 75 dakikalık yüksek veya orta şiddetli aktivitelerdir. Bu değerler, haftada beş gün orta şiddetli yürüyüş ya da eşdeğeri farklı bir aktivite olarak değerlendirilebilir (Sparling, Howard, Dunstan ve Owen, 2015).

Araştırma “Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtlamaları Teorisi” üzerine kurulmuştur. Teori, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılımlarına ilişkin kısıtlamaların ve buna bağlı olarak etkinlik tercihlerinin nedenlerini araştırırken, bu kısıtlamaların ve tercihlerin; cinsiyet, yaş, fiziksel kapasite ve kültürel olgular ile birlikte değişime uğrayabileceğini belirtmektedir (Godbey, Crawford ve Shen, 2010). Teoride söz edilen açıklamalar; rekreatif aktivitelere katılımda karşılaşılan engelleri aşmak için kişiler tarafından kullanılan çeşitli stratejiler olarak görülebilir. Teoride vurgulanan asıl amaç; kişilerin ihtiyaçları, motivasyonları ve tercihleri ile davranışları arasındaki farklılıkları tespit edebilmektir (Mannell, Kleiber ve Staempfli 2006:116-118). Bu anlamda bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılıma dair tutumlarının nedenleri ile birlikte değerlendirilmesi önem arz etmektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, yoğun iş temposuna sahip çalışanların fiziksel aktiviteye karşı bakış açılarının olumlu ya da olumsuz yönlerini ortaya çıkarabileceği gibi, teoride vurgulanan kısıtlamaların ve buna bağlı gelişen motivasyon ve kişisel tercih nedenlerinin tespit edilebilmesini sağlayacaktır. Bu çalışmada; çeşitli meslek gruplarına ait kişilerin, fiziksel aktiviteye katılıma dair tutumlarının tespit edilmesi ve fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığı kazandırmak amacıyla elde edilen sonuçlara dair önerilerin verilmesi amaçlanmıştır.

METOT

Araştırma Modeli: Araştırmada bilimsel araştırma yöntemlerinden nicel yöntem kullanılmıştır ve betimseldir. Nicel araştırmalarda değişkenlere ilişkin sayısal değerlerin toplanması, bu verilerin işlenerek araştırma bulgularında sunulması betimsel istatistikler ile mümkün olmaktadır. Bu nedenle araştırmada deney, gözlem, belgeleme ve araştırma gibi fonksiyonların bulgulara doğrudan yansması açısından betimsel istatistikler kullanılmıştır. Betimsel istatistikler, sayıları ve gözlemleri tanımlayıcı indekslere dönüştürmeye yardımcı olduğu gibi, fazla sayıdaki gözlemleri özetlemek, organize etmek ve azaltmak için kullanılır (Büyüköztürk, 2016; Sönmez ve Alacapınar, 2017).

Evren ve Örneklem: Katılımcılar, Ankara İl’inde kamu ve özel sektörde çalışan kişilerden oluşmaktadır. Araştırmanın evrenini Kalkınma Ajansı tarafından verilen istatistiklere göre, Ankara’da çalışan toplam 1,870,438 kişi oluşturmaktadır (http://www.ankaraka.org.tr/tr/istatistiklerle-ankara-2018_4483.html). Bu sayıdan örneklem olarak toplam 396 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Örneklem yöntemi olarak, olasılığı bilinmeyen örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örneklem yöntemi; yakın çevrede bulunan, ulaşılması kolay olan ve mevcut araştırmaya katılmak isteyen (gönüllü) bireyler üzerinde yapılan örneklem yöntemidir (Erkuş 2013:122).

Bir ölçeğin doldurulma süresinin yaklaşık 5 ile 10 dakika arasında sürdüğü tespit edilmiştir. Katılımcılara ölçeği doldurmadan önce, araştırma ve ölçeğe ait soru maddeleri hakkında kısa bir bilgi verilmiştir.

Araştırmaya katılan kişilerden %62,1'i kadın, %37,9'u ise erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların %23,2'si evli, %76,8'i ise bekar. Katılımcıların yaş aralığı 18-52 arasındadır. Eğitim durumları ilkökul ve lisansüstü olarak dağılım gösterdiği gibi, gelir durumu 1610 TL ve altı ile 5001 TL ve üzeri olarak tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1: Katılımcılara ait demografik bilgilerin yüzdelik dağılımları

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	246	62,1
	Erkek	150	37,9
Medeni Durum	Evli	92	23,2
	Bekar	304	76,8
Yaş	18-30	302	76,3
	31-40	68	17,2
	41-52	26	6,6
Meslek Grubu	Kamu	135	34,1
	Özel	261	65,9
Öğrenim Durumu	İlkokul mezunu	8	2,0
	Ortaokul mezunu	16	4,0
	Lise mezunu	198	50,0
	Ön lisans mezunu	41	10,4
	Lisans mezunu	113	28,5
	Lisans üstü mezunu	20	5,1
Gelir Durumu	1610 TL* ve altı	181	45,7
	1611-2000 TL arası	42	10,6
	2001-2600 TL arası	55	13,9
	2601-3200 TL arası	30	7,6
	3201-3800 TL arası	23	5,8
	3801-4400 TL arası	27	6,8
	4401-5000 TL arası	22	5,6
	5001 TL ve üzeri	16	4,0
Toplam		396	100

* 2018 yılı asgari ücret miktarı.

Veri Toplama Aracı: Veri toplama aracı olarak 2015 yılında Schembre vd., tarafından geliştirilerek, Eskiler vd., (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği kullanılmıştır. İlgili ölçeğin kullanımına yönelik gerekli izinler sorumlu yazardan alınmıştır. Ölçeğin orijinal formu; Sonuç Beklentisi (Soru Maddeleri: 13,14,9,1,2), Öz Düzenleme (Soru Maddeleri: 4,8,3,6,5) ve Kişisel Engeller (Soru Maddeleri: 12,11,10,15,7) olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan tüm ifadeler “(1) Kesinlikle katılmıyorum” ve “(5) Kesinlikle katılıyorum” şeklinde 5’li Likert Tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır.

Verilerin Analizi: Analizlere geçmeden önce elde edilen verilerin iç tutarlık katsayıları ve normallik dağılımlarına bakılmıştır (Tablo 2). Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra, parametrik testlerden, ikili gruplar için t-testi, çoklu gruplar için ise one-way anova testi uygulanmıştır.

Tablo 2: Alt boyutlara ilişkin çarpıklık basıklık değerleri ve iç tutarlılık katsayıları

Değişkenler	n	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alfa (α)	
				Alt Boyutlar	Ölçek Toplamı
Sonuç Beklentisi	396	,793	,052	,85	,69
Öz Düzenleme	396	,233	-,618	,85	
Kişisel Engeller	396	-,128	-,511	,73	

Tablo 2’de gösterilen ve hesaplanan verilerin güvenirlik katsayılarına bakıldığında, Kayış (2006) tarafından verilen ölçütler ($0.60 \leq \alpha < 0.80$) dikkate alınmış ve Cronbach’s Alfa (α) katsayısı güvenilir değerde görülmüştür. Normallik dağılımı ölçümlerinde, verilerdeki Çarpıklık (Skewness) değerlerinin -2 ve +2 arası, Basıklık (Kurtosis) değerlerinin ise -2 ve +2 arasında olduğunda, verilerin normal dağıldığı belirtilmektedir (George ve Mallery, 2010). Tablo 2’de yer alan verilere bakıldığında, verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre, verilerin analizinde parametrik testler tercih edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 3: Cinsiyet değişkenine göre bağımsız grup t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	X	S	t	P*
Sonuç Beklentisi	Kadın	246	1,85	,764	-2,39	,017
	Erkek	150	2,05	,867		
Öz Düzenleme	Kadın	246	2,83	,972	1,00	,316
	Erkek	150	2,73	,969		
Kişisel Engeller	Kadın	246	3,15	,892	-0,13	,896
	Erkek	150	3,16	,918		

(P* $<$ 0,05)

Bulgular incelendiğinde; “Sonuç Beklentisi” alt boyutunda, [$t(394)=-2,394$, $p<0,005$] anlamlı farklılık bulunmuştur. Anlamlı farklılığa göre, erkek katılımcıların sonuç beklentisi algı puanlarının ($x=2,05$), kadın katılımcılara göre daha düşük ($x=1,85$) olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğe ait, “Öz Düzenleme” ve “Kişisel Engeller” alt boyutlarında ise, cinsiyet değişkenine göre yapılan t-testi sonucunda anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 3).

Tablo 4: Medeni durum değişkenine göre bağımsız grup t testi sonuçları

Değişkenler	Medeni Durum	n	X	S	t	P*
Sonuç Beklentisi	Evli	92	2,01	,825	1,16	,246
	Bekar	304	1,90	,804		
Öz Düzenleme	Evli	92	2,83	,925	0,46	,639
	Bekar	304	2,78	,986		
Kişisel Engeller	Evli	92	3,24	,854	1,07	,282
	Bekar	304	3,13	,914		

(P* < 0,05)

“Sonuç Beklentisi”, “Öz Düzenleme” ve “Kişisel Engeller” alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre yapılan t-testi sonucunda anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 4).

Tablo 5: Meslek durumu değişkenine göre bağımsız grup t testi sonuçları

Değişkenler	Meslek Durumu	n	X	S	t	P*
Sonuç Beklentisi	Kamu	135	1,96	0,83	0,54	,588
	Özel	261	1,91	0,79		
Öz Düzenleme	Kamu	135	2,74	0,87	-0,74	,455
	Özel	261	2,82	1,02		
Kişisel Engeller	Kamu	135	3,18	0,79	0,41	,679
	Özel	261	3,14	0,95		

(P* < 0,05)

“Sonuç Beklentisi”, “Öz Düzenleme” ve “Kişisel Engeller” alt boyutlarında meslek durumu değişkenine göre yapılan t-testi sonucunda anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 5).

Tablo 6: Yaş değişkenine göre Anova sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	X	S	F	P*	Fark
Sonuç Beklentisi	18-30	302	1,89	0,78	0,04	0,06	-
	31-40	68	1,96	0,80	0,09		
	41-52	26	2,27	1,00	0,19		
Öz Düzenleme	18-30	302	2,77	0,98	0,05	0,73	-
	31-40	68	2,84	0,90	0,11		
	41-52	26	2,90	0,96	0,18		
Kişisel Engeller	18-30	302	3,13	0,91	0,05	0,37	-
	31-40	68	3,20	0,85	0,10		
	41-52	26	3,37	0,88	0,17		

(P* < 0,05)

“Sonuç Beklentisi”, “Öz Düzenleme” ve “Kişisel Engeller” alt boyutlarında yaş değişkenine göre yapılan One-Way Anova testi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (Tablo 6).

Tablo 7: Gelir durumu değişkenine göre Anova sonuçları

Değişkenler	Gelir Durumu	n	X	S	F	P*	Fark
Sonuç Beklentisi	1610 TL ve altı	181	1,90	0,79	0,93	0,48	-
	1611-2000 TL arası	42	2,01	0,75			
	2001-2600 TL arası	55	1,94	0,84			
	2601-3200 TL arası	30	2,18	0,84			
	3201-3800 TL arası	23	2,00	0,83			
	3801-4400 TL arası	27	1,76	0,77			
	4401-5000 TL arası	22	1,81	0,96			
	5001 TL ve üzeri	16	1,72	0,72			
Öz Düzenleme	1610 TL ve altı	181	2,94	0,97	1,62	0,12	-
	1611-2000 TL arası	42	2,84	0,97			
	2001-2600 TL arası	55	2,66	0,87			
	2601-3200 TL arası	30	2,62	0,79			
	3201-3800 TL arası	23	2,81	0,98			
	3801-4400 TL arası	27	2,61	1,13			
	4401-5000 TL arası	22	2,38	1,04			
	5001 TL ve üzeri	16	2,67	0,97			
Kişisel Engeller	1610 TL ve altı	181	3,02	0,89	2,15	0,03*	1610 TL ve altı > 1611-2000 TL > 3801-4400 TL > 5001 TL ve üzeri
	1611-2000 TL arası	42	3,03	0,94			
	2001-2600 TL arası	55	3,28	0,85			
	2601-3200 TL arası	30	3,24	0,81			
	3201-3800 TL arası	23	3,31	0,94			
	3801-4400 TL arası	27	3,49	0,79			
	4401-5000 TL arası	22	3,13	0,87			
	5001 TL ve üzeri	16	3,62	1,06			

(P* < 0,05)

“Sonuç Beklentisi” ve “Öz Düzenleme” alt boyutlarında gelir durumu değişkenine göre yapılan One-Way Anova testi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. “Kişisel Engeller” alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(7.388)}=2,152$, $p<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan fark testi sonucunda, 1610 TL. ve altı gelire sahip grup ($x=3,02$), 1611-2000 TL arası gelire sahip grup ($x=3,03$), 3801-4400 TL arası grup ile 5001 TL ve üzeri gelire sahip grup ($x=3,62$) arasında fark olduğu saptanmıştır (Tablo 7).

Tablo 8: Öğrenim durumu değişkenine göre Anova sonuçları

Değişkenler	Öğrenim Durumu	n	X	S	F	P*	Fark
Sonuç Beklentisi	İlkokul Mezunu	8	2,02	0,71	0,72	0,60	-
	Ortaokul Mezunu	16	2,17	0,73			
	Lise Mezunu	198	1,89	0,81			
	Ön Lisans Mezunu	41	1,95	0,72			
	Lisans Mezunu	113	1,89	0,81			
	Lisansüstü Mezunu	20	2,15	0,93			
Öz Düzenleme	İlkokul Mezunu	8	2,82	1,12	2,76	0,01*	Ortaokul Mezunu > Lise Mezunu
	Ortaokul Mezunu	16	2,06	0,83			
	Lise Mezunu	198	2,90	0,98			
	Ön Lisans Mezunu	41	2,61	0,94			
	Lisans Mezunu	113	2,75	0,93			
	Lisansüstü Mezunu	20	2,93	0,90			
Kişisel Engeller	İlkokul Mezunu	8	3,20	1,23	2,97	0,01*	Lise Mezunu > Lisans Mezunu > Lisansüstü Mezunu
	Ortaokul Mezunu	16	3,16	1,08			
	Lise Mezunu	198	2,99	0,90			
	Ön Lisans Mezunu	41	3,28	0,75			
	Lisans Mezunu	113	3,32	0,87			
	Lisansüstü Mezunu	20	3,52	0,74			

(P* < 0,05)

“Sonuç Beklentisi” alt boyutunda da gelir durumu değişkenine göre yapılan One-Way Anova testi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. “Öz Düzenleme” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(5,390)}=2,764$, $p<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan fark testi sonucunda, ortaokul mezunu grup ($x=2,06$) ile lise mezunu grup ($x=2,90$) arasında fark olduğu saptanmıştır. “Kişisel Engeller” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur [$F_{(5,390)}=2,970$, $p<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan fark testi sonucunda, lise mezunu grup ($x=2,99$), lisans mezunu grup ($x=3,32$) ile lisansüstü mezunu grup ($x=3,52$) arasında fark olduğu saptanmıştır (Tablo 8).

TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında ölçeğin alt boyutlarına ilişkin anlamlı farklar elde edildiği görülmektedir. Cinsiyet açısından erkeklerin, kadınlara oranla düzenli fiziksel aktiviteye katılma durumlarında sonuç beklentisi algılarının yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde yer alan benzer araştırmalarda (Hye, 2006; Khan, 2011; Lapa ve Korkmaz, 2017; Gürbüz ve Henderson, 2014) cinsiyet ve fiziksel aktivite ilişkisi açısından farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Lapa ve Korkmaz (2017) tarafından üniversite öğrencilerine yapılan bir araştırmada, erkeklerin şiddetli ve orta dereceli fiziksel aktivitelere, kadınlardan daha çok katılım gösterdiği tespit edilmiş ve toplam fiziksel aktivite değeri ile pozitif duygu durumu arasında ise pozitif doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Bu durum hiyerarşik serbest zaman kısıtlamaları teorisinde bahsedilen kısıtlamalar ile ilgili görülebilir, çünkü kadınların serbest zaman aktivitelerine katılma durumlarında aile ve sosyal yaşama dayanan sorumluluklarından dolayı birtakım engeller yaşayabildikleri literatürde görülmektedir (Hye, 2006; Khan, 2011). Literatüre bakıldığında karşılaşılan engellerin kolaylaştırıcılar ile birlikte aşılmasının rekreatif faaliyetlere katılımı artıracakı vurgulanırken (Koçak, 2017), aktivitelere katılımda arkadaş eksikliğinin ise kadınlarda bir kısıtlama meydana getirdiği, yapılan benzer bir araştırmada da vurgulanmıştır (Gürbüz ve Henderson, 2014).

Düzenli fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili yaş ve cinsiyet üzerine yapılan bir araştırmada, cinsiyet değişkeninin spor kulüplerine üye olmak konusunda belirgin bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Araştırmada özellikle kadın üyelerin erkek üyelerden daha fazla katılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu tip bir sonuç cinsiyet değişkenine ait sonuçlarımız ile farklılık göstermektedir. Aynı araştırmada genç ve orta yaşlı bireylerin, daha yaşlı bireylere oranla düzenli fiziksel aktivitelere daha fazla katılım gösterdiği de belirtilmiştir (Mullen ve Whaley, 2010). Bu tip bir sonuç bulgularımızda yer alan yaş değişkeni ile farklılık göstermektedir, çünkü araştırmamızda düzenli fiziksel aktiviteye katılım ile ilgili yaş değişkenine ait anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu durum ülkemizde kamu ya da özel sektörde olsun, çalışan bireylerin serbest zamanlarını düzenli fiziksel aktivite ile değerlendiremediği ya da tercihlerinin farklı rekreatif aktiviteler ile gerçekleştirildiği şeklinde yorumlanabilir.

İş ortamında rekreasyon aktivitelerinin yaygınlaşması ve bunların düzenli fiziksel aktiviteler ile desteklenmesi belki de çalışanların fiziksel aktiviteye olan ilgisini artırabilir. Literatürde bu konuda yapılmış örnekler baktığımızda iş yaşamının getirdiği stres ve tükenmişlik duygularının rekreasyon aktiviteleri ile giderilmeye çalışıldığı görülmektedir (Bauman,

Merom, Bull, Buchner ve Fiatarone Singh, 2016; Mokaya ve Gitari 2012). Mokaya ve Gitari (2012) tarafından yapılan bir araştırmada çalışanların önemli bir kısmının iş yerlerinde yapılan aktiviteler sayesinde rahatladığını, streslerinin azaldığını ve genel sağlık durumlarında artış sağladıkları görülmüştür. Bu durumun ise çalışanlarda iş verimini, kaliteyi ve müşteri memnuniyetini artırdığı tespit edilmiştir. Özellikle iş yerlerinde yoğun tempo altında çalışan kişilerin “aktif yaşlanma” süreci içerisinde olduğu düşünüldüğünde, düzenli fiziksel aktivitenin, kişilerde odaklanma, nöromotor fonksiyonların ve koordinasyonun dengelenmesi, reaksiyon süresinin artması gibi yeteneklerin korunmasında etkin olduğundan dolayı teşvik edilmesi gerektiği görülmektedir (Bauman, Merom, Bull, Buchner ve Fiatarone Singh, 2016).

Araştırmada gelir durumu değişkeni ile ölçeğe ait kişisel engeller alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Gelir durumunun düşük olması çalışanlarda düzenli fiziksel aktiviteye katılımda bir kısıtlama olarak görülürken, bu durum hiyerarşik serbest zaman kısıtlamaları teorisinde belirtilen kişisel engeller konusu ile paralellik göstermektedir. Aktif bir yaşam tarzının teşvik edilmesi, hem çalışanlarda hem de yaşlı yetişkinlerde oldukça önemlidir çünkü aktif yaşlanma prensibinin sürdürülebilir olması bu yaklaşıma bağlıdır. Bu durumda risk altında olan bireylerin bu davranışı devam ettirebilmeleri için düşük maliyetli fiziksel aktivite olanaklarının geliştirilmesi gerekmektedir (Lachman, Lipsitz, Lubben, Castaneda-Sceppa ve Jette, 2018). Gelir durumu, çalışanların fiziksel aktiviteye katılmalarında bir engel olarak görülmekle birlikte, bu durum ev halkının da bu olumsuz durumdan etkilenmesine neden olabilmektedir. Özellikle ailelerin fiziksel aktivitenin yararlarını bilseler bile kendilerinde uygulayamadıkları bu alışkanlığı, çocuklarında da gösteremedikleri tespit edilmiştir (Lindsay, Wallington, Lees ve Greaney, 2018). Ancak fiziksel aktivite desteğinin gelir durumu, yaş ve cinsiyet etkisi olmadan başarılı girişimlerle sağlanmasının, bu tip kısıtlamaların önüne geçebileceği düşünülebilir. Doktor ve hemşirelerden oluşan toplam 240 sağlık çalışanının fiziksel aktiviteye katılım durumlarının incelendiği benzer bir araştırmada, fiziksel aktivite katılımlarının düşük olduğu grubun gelir durumları ile, düzenli fiziksel aktiviteye katılımlarının yüksek olduğu grubun gelir durumlarının farklılık gösterdiği ve cinsiyet açısından ise kadınların erkeklere göre daha az aktif olduğu görülmüştür (Yıldırım, Yıldırım ve Eryılmaz, 2019). Araştırmada yer alan bulgular araştırma sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmada eğitim durumu değişkeninin, ölçeğin öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Yetişkinlerde fiziksel aktiviteye katılma durumlarının incelendiği bir araştırmada, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla fiziksel aktiviteye katılma oranları olduğu tespit edilirken, medeni durum, eğitim düzeyi gibi değişkenlerde ise anlamlı farklılıklar görülmüştür (Aktaş vd., 2016). Brezilya’da çalışan bireylerin fiziksel aktiviteye katılma durumları ve engellerinin incelendiği bir araştırmada ise, cinsiyet açısından anlamlı bir fark görülmezken, eğitim ve gelir durumu değişkeninde anlamlı farklar olduğu tespit edilmiş ve uzun çalışma saatleri, ailesel sorumluluklar ya da ücret azlığı gibi durumların, çalışanların fiziksel aktivitelere katılımını etkilediği tespit edilmiştir (Andrade vd., 2019). Bu tip sonuçlar araştırma sonuçlarımız ile benzerdir. Düzenli fiziksel aktivitenin sosyo-psikolojik etkilerinin incelendiği farklı araştırmalar da bulunmaktadır. Firestone, Stella, Bartley ve Eisenhower (2015) tarafından yetişkin nüfus üzerine yapılan bir araştırmada, fiziksel aktivitenin sosyal arkadaşlık bağlarının güçlenmesine neden olduğu

vurgulanmaktadır. Benzer bir sonuç Mann (2016) tarafından da bulunmuş ve fiziksel aktivitelere katılmanın insanları keyif alan, dinlendiren ve rahatlatan bir duygu durumuna soktuğu ve arkadaşlık bağlarını güçlendirdiği tespit edilmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma sonuçları incelendiğinde, kamu ya da özel sektör olsun, çalışanların düzenli fiziksel aktivitelere katılma durumlarında bazı kısıtlamalar ile karşılaştıkları görülmektedir. Hiyerarşik serbest zaman kısıtlamaları teorisinde yer alan ve araştırma sonuçları ile benzerlik gösteren bu kısıtlamalar, aktivitelere katılmak isteyen ancak bu kısıtlamaları aşmak için stratejiler geliştirmekte başarısız olan çalışanlar için önemli bir sorun olarak görülmektedir.

Çalışanların fiziksel aktivitenin fiziksel ve sosyal yararlarını bilmelerine rağmen katılımda çekimser kalmaları, onların serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılmaları konusunda karşılaştıkları engellerin kaldırılması ile sürdürülebilir olacaktır. Bu durumda literatürde örnekleri verilen araştırmaların da öngördüğü gibi, yerel yönetimlerin ya da iş yerlerinin daha az maliyetli, daha az kaynak kullanımı gerektiren ve yüksek derecede verim alınabilen çözümler üretmesi yararlı olacaktır. Özellikle cinsiyet kısıtlamalarını ortadan kaldırabilecek ailesel çözümler, ücret ve serbest zaman destekleri, kurum ve kuruluşların sponsorlukları gibi olanaklar, çalışanlarda fiziksel aktiviteye katılımı artıracaktır.

Araştırma Ankara ili ile sınırlandırılmıştır. Gelecekte farklı illerde görev yapan çalışanlar ile tekrarlanacak olan bir araştırma alana özgü yeni bilgiler sunabilir. Bu durumda nitel sorulardan oluşan ve katılımcı görüşlerini yansıtan bir araştırma literatür ile daha güçlü bir karşılaştırma örneği olabilir. Bunun yanında serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları ve ilgilenim düzeylerini ölçen ölçekler ile birlikte uygulanabilecek olan nicel bir araştırma ise gelecekte farklı sonuçların ortaya çıkmasına yarar sağlayabilecektir.

KAYNAKLAR

- Aktaş, H., Şaşmaz, C.T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D., & Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 60-70.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(Özel Sayı 1), 287-300. DOI: <https://doi.org/10.14486/IJSCS291>.
- Andrade, R.D., Junior, G.J.F., Capistrano, R., Beltrame, T.S., Pelegri, A., Crawford, D.W., & Gomes Felden, É. P. (2019). Constraints to leisure-time physical activity among Brazilian workers. *Annals of Leisure Research*, 22(2), 202-214. DOI: <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1416486>.
- Bauman, A., Merom, D., Bull, F.C., Buchner, D.M., & Fiatarone Singh, M.A. (2016). Updating the evidence for physical activity: summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote “active aging”. *The Gerontologist*, 56(Suppl_2), 268-280. DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/gnw031>.
- Beard, J.R., Officer, A., De Carvalho, I.A., Sadana, R., Pot, A.M., Michel, J.P., & Thiyagarajan, J.A. (2016). The World report on ageing and health: a policy framework for healthy ageing. *The Lancet*, 387(10033), 2145-2154. DOI: <https://doi.org/10.1016/S0140-6736>.

- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caspersen, C.J, Powell, K.E, & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definaitons and distinctions for health-related research, *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. DOI: <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>.
- Colberg, S.R., Sigal, R.J., Yardley, J.E., Riddell, M.C., Dunstan, D.W., Dempsey, P.C., & Tate, D.F. (2016). Physical activity/exercise and diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 39(11), 2065-2079. DOI: <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>.
- Doğaner, S., ve Balcı, V. (2018). Effect of regular physical activities in individuals' stress, happiness and leisure satisfaction levels. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 132-148. DOI: https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000382.
- Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., ve Soyer, F. (2016). Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587. DOI: <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3806>
- Firestone, M.J, Stella, S.Y, Bartley, K.F, & Eisenhower, D., L. (2015). Perceptions and the role of group exercise among New York City adults, 2010–2011: An examination of interpersonal factors and leisure-time physical activity. *Preventive medicine*, 72(2015), 50-55. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.01.001>
- George, D. & Mallery, M. (2010). SPSS for windows step by step: A Simple guide and reference, 17.0 update (10a ed.) *Boston: Pearson*
- Godbey, G., Crawford, D.W, & Shen, X.S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
- Gürbüz, B., ve Henderson, K.A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316. DOI: <https://doi.org/10.1080/16078055.2014.958195>
- http://www.ankaraka.org.tr/tr/istatistiklerle-ankara-2018_4483.html, Erişim Tarihi: 01.09.2019
- Hye, C.M. (2006), Gender, leisure and time constraint: Employed men and women's experience. *Development of Society*, 35(1), 83-105.
- Kayış, A. (2006). Güvenirlilik analizi (Reliability Analysis). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. 2.Baskı, Editör: Kalaycı Ş. Ankara: Asil Yayınları.
- Khan, S. (2011), Gendered leisure, are women more constrained in travel for future, tourismos: *An International Multidisciplinary Journal of Tourism*, 6(1), 105-121.
- Koçak, F. (2017). Leisure constraints and facilitators: Perspectives from Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 32-47. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.852540>
- Lachman, M.E., Lipsitz, L., Lubben, J., Castaneda-Sceppa, C., & Jette, A.M. (2018). When adults don't exercise: Behavioral strategies to increase physical activity in sedentary middle-aged and older adults. *Innovation in aging*, 2(1), 1-12. DOI: <https://doi.org/10.1093/geroni/igy007>
- Lapa, T.Y., ve Korkmaz, N.H. (2017). Effect of physical activity levels on negative and positive affect comparison to the gender: Sample of Akdeniz and Uludağ Universities. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3177-3187. DOI: <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.4478>
- Lindsay, A., Wallington, S., Lees, F., & Greaney, M. (2018). Exploring how the home environment influences eating and physical activity habits of low-income, latino children of predominantly immigrant families: A qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 978. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15050978>

- Mann, K.A., (2016). *Time and transitions: Influences on the leisure time physical activity of young adults in rural and urban Australia*, Phd Thesis. The Australian National University.
- Mannell, C, Kleiber, D.A., & Staempfli, M. (2006). A Handbook of leisure studies. *Psychology and Social Psychology and the Study of Leisure*. Edited By, Rojek, C., Susan, M.S. and Veal, A.J. Palgrave London: Macmillan Press.
- Mokaya, S.O, & Gitari, J.W. (2012). Effects of workplace recreation on employee performance the case of Kenya Utalii College, *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(3), 176-183.
- Mullen, S.P, & Whaley, D.E., (2010). Age, gender, and fitness club membership: Factors related to initial involvement and sustained participation, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 24-35. DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671931>
- Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., Carson, V., Chaput, J.P., Janssen, I., & Sampson, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239. DOI: <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Popham, F, & Mitchell, R (2006). Leisure time exercise and personal circumstances in the working age population: longitudinal analysis of the British household panel survey. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(3), 270-274.
- Scarapicchia, T.M.F., Amireault, S., Faulkner, G., & Sabiston, C.M. (2017). Social support and physical activity participation among healthy adults: a systematic review of prospective studies. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 50-83. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1183222>
- Sönmez, V., ve Alacapınar, G.F. (2017). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sparling, P.B., Howard, B.J., Dunstan, D.W. & Owen, N. (2015). Recommendations for physical activity in older adults. *Bmj*, 350(h100), 1-5. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.h100>
- Stathi, A., Withall, J., Thompson, J.L., Davis, M.G., Gray, S., De Koning, J. & Fox, K.R. (2019). Feasibility trial evaluation of a peer volunteering active aging intervention: ACE (Active, Connected, Engaged). *The Gerontologist*, 1(12), 1-12. DOI:10.1093/geront/gnz003
- Telford, R.M., Telford, R.D., Cochrane, T., Cunningham, R.B., Olive, L.S., & Davey, R. (2016). The influence of sport club participation on physical activity, fitness and body fat during childhood and adolescence: the LOOK longitudinal study. *Journal of science and medicine in sport*, 19(5), 400-406. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.04.008>
- Tunay, B. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık, Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Vancampfort, D., Stubbs, B., Sienaert, P., Wyckaert, S., De Hert, M., Rosenbaum, S., & Probst, M. (2015). What are the factors that influence physical activity participation in individuals with depression? A review of physical activity correlates from 59 studies. *Psychiatria Danubina*, 27(3), 210-224.
- Yıldırım, D.İ., Yıldırım, A., ve Eryılmaz, M.A. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 325-333. DOI: <https://doi.org/10.17826/cumj.451087>
- Zacher, H., Kooij, D., & Beier, M.E. (2018). Active aging at work: Contributing factors and implications for organizations. *Organizational Dynamics*, 47(1), 37-45. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2017.08.001>.

