



**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MAKİNA VE KİMYA ENDÜSTRİSİ KURUMU PERSONELİNİN
KENDİLERİNİ FİZİKSEL OLARAK NASIL TANIMLADIĞINI
BELİRLEMeye YÖNELİK İNCELEME**

**ABDULKADİR ARDIÇ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Sinan AYAN**

KIRIKKALE-2022



**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MAKİNA VE KİMYA ENDÜSTRİSİ KURUMU PERSONELİNİN
KENDİLERİNİ FİZİKSEL OLARAK NASIL TANIMLADIĞINI
BELİRLEMeye YÖNELİK İNCELEME**

**ABDULKADİR ARDIÇ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Sinan AYAN**

KIRIKKALE-2022

Abdulkadir ARDIÇ tarafından hazırlanan “MAKİNA VE KİMYA ENDÜSTRİSİ KURUMU PERSONELİNİN KENDİLERİNİ FİZİKSEL OLARAK NASIL TANIMLADIĞINI BELİRLEMeye YÖNELİK İNCELEME” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Sinan AYAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi İmza:

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Rüstem ORHAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale Üniversitesi İmza:

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Murat ERGİN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi İmza:

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum.

Tez Savunma Tarihi:22.04.2022

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Mehmet Akif KARSLI

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Kırıkkale 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.

Abdulkadir ARDIÇ

22/04/2022

ÖZET

MAKİNA VE KİMYA ENDÜSTRİSİ KURUMU PERSONELİNİN KENDİLERİNİ FİZİKSEL OLARAK NASIL TANIMLADIĞINI BELİRLEMeye YÖNELİK İNCELEME

Kırıkkale Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Sinan AYAN

Nisan 2022, 77 sayfa

Çalışma, kendini fiziksel tanımlama durumu değişkeninin araştırmaya konu olan demografik değişkenler üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Demografik özellikler hakkında bilgi toplamak için “Kişisel Bilgi Formu”, bağımlı değişken olan fiziksel benlik durumunu tanımlama durumunu ölçmek için “Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri” ve fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurları belirlemeye yönelik bir anket formu aracılığıyla Makina ve Kimya Endüstrisi A.Ş. beyaz yaka ve mavi yaka çalışanları katılımıyla yürütülmüştür. Çalışma verilerinin normallik analizinde, Kolmogorov-Simirnov test sonucundan yararlanılmıştır. Kendini fiziksel tanımlama durumu için normallik sağlayan cinsiyet, meslek, spor yapmaya engel durum değişkeni için Bağımsız Gruplar T Testi; yaş, eğitim durumu, gelir durumu, çocuk sayısı için ise Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır. Normallik sağlamayan medeni durum, son 1 yılda spor faaliyetine katılma durumu değişkeni için bağımsız gruplar t testinin nanparametriği Mann- Whitney U Testi; gelir durumu algısı değişkeni için birden fazla bağımsız grubun karşılaştırılması için kullanılan nanparametrik testlerden Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklem grubu üzerinde yapılan açımlayıcı faktör analizi neticesinde envanterin yapılandırılmış şekliyle örtüşür biçimde işçi ve memurlar için %58’lik açımama oranıyla 11 faktör bulunmuştur. Çalışmaya konu olan envanterin madde faktör yüklerinin ise 0,30-0,80 arasında dağılım gösterdiği hesaplanmıştır. Demografik özellikler incelendiğinde, cinsiyet açısından vücut yağ, spor yeteneği, görünüm, dayanıklılık ve kendine güven; yaş açısından vücut yağ ve kuvvet; eğitim durumu için görünüm ve kuvvet; mesleki açıdan kendini fiziksel tanımlama ile fiziksel aktivite, spor yeteneği, esneklik ve dayanıklılık; gelir durumu açısından esneklik ve dayanıklılık; medeni durum açısından fiziksel aktivite, vücut yağ, spor yeteneği, esneklik ve dayanıklılık; spor yapmaya engel durum olup olmaması açısından kendini fiziksel tanımlama ile sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık; son bir yılda spor faaliyetlerine katılım açısından kendini fiziksel tanımlama ile sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven alt boyutları için manidar farklar bulunmuştur.

Kendini fiziksel tanımlama değişkeni ve alt boyutları, fiziksel aktiviteyi engelleyen unsurlar arasındaki ilişkinin incelendiğinde; sırasıyla kendini fiziksel tanımlama ($r=-,47$), kendine güven ($r=-,46$), genel fiziksel yeterlilik ($r=-,41$), görünüm ($r=-,40$), sağlık ($r=-,39$), vücut yağ ($r=-,38$) ve koordinasyon ($r=-,35$) arasında orta düzeyde ve negatif yönde ilişki bulunmuştur. Diğer boyutlar için sırasıyla, sporyeteneği ($r=-,29$), esneklik ($r=-,28$), kuvvet ($r=-,27$), dayanıklılık ($r=-,23$) ve fiziksel aktivite ($r=-,21$) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde ilişki bulunmuştur. Fiziksel aktiviteyi sınırlayan unsurların, kendini fiziksel tanımlamayı bütün boyutları için olumsuz etkileyebileceği görülmüştür. Fiziksel aktivitenin herhangi bir sebeple engellenmesi kişinin kendini fiziksel tanımlama düzeyinin düşmesine neden olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *kendini fiziksel tanımlama, fiziksel aktivitelere katılım engelleri, makina kimya endüstrisi çalışanları*

ABSTRACT

AN INVESTIGATION INTO PHYSICAL SELF-PERCEPTIONS OF EMPLOYEES WORKING AT MACHANICAL AND CHEMICAL INDUSTRIES CORPARATION

Kırıkkale University

Graduate School of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports, Master's Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Sinan AYAN

April 2022, 77 pages

The aim of the study is to examine the effect of the variable of physical self-identification status on the demographic variables that are the subject of the research. With participation of Makina ve Kimya Endüstrisi A.Ş. white collar and blue collar employees conducted surveys; “Personal Information Form” to collect information about demographic characteristics; “Physical Self-Identification Inventory” to examine the status of defining physically of individuals which is the dependent variable of the study; and a survey form to determine the factors that prevent participation in physical activities. With enough participation, The Kolmogoro-Smirnov test was used in the analysis of the study data. Independent groups t-test conducted for gender, occupation, disability status variable providing normality for physical self-definition status; One-Way ANOVA test was conducted for age, education level, income status and number of children. The nonparametric Mann-Whitney U Test of the independent groups t-test was used for the non-normal marital status data, participation in sports activities in the last year variable; The Kruskal Wallis test, which is one of the non-parametric tests, used to compare the income perception variable and more than one independent group, was used. As a result of the annotation factor analysis on the sample group of the study, 11 factors were found for workers and civil servants with an annotation rate of 58%, which corresponds to the structured version of the inventory. It was calculated that the item factor loads of the inventory, which is the subject of the research, ranged between 0.30 and 0.80. When demographic characteristics are examined, in terms of gender, body fat, sports ability, appearance, endurance and self-confidence; body fat and strength in terms of age; appearance and strength for the training situation; physical activity, sports ability, flexibility and stamina; flexibility and resilience in terms of income; physical activity, body fat, sports ability, flexibility and endurance in terms of marital status; health, coordination, physical activity, sports ability, general physical competence, appearance, strength, flexibility and endurance; Significant differences were found between physical self-description and health, coordination, physical activity, sports ability, general physical competence, appearance, strength, flexibility, endurance and self-confidence sub-dimensions in terms of participation in sports activities in the last year. When the relationship between the physical self-definition variable and its sub-dimensions and the factors that prevent physical activity is examined; respectively, physical self-description ($r=-,47$), self-confidence

($r=-.46$), general physical competence ($r=-.41$), appearance ($r=-.40$), health ($r=-.39$) A moderate and negative relationship was found between body fat ($r=-.38$) and coordination ($r=-.35$). For other dimensions, sports ability ($r=-.29$), flexibility ($r=-.28$), strength ($r=-.27$), endurance ($r=-.23$), and physical activity ($r=-.21$), respectively.) were found to have a low and negative relationship between them. It has been observed that the factors limiting physical activity can negatively affect physical self-description for all dimensions. It has been observed that preventing physical activity for any reason causes a decrease in the level of physical self-identification of the person.

Key Words: *physical self-identification, barriers to participation in physical activities, mechanical and chemical industry workers*



TEŞEKKÜR

Hayatımın her evresinde, her daim yanımda olan ve bana desteklerini hiçbir zaman esirgemen Aileme, Tez çalışmamda bana her türlü imkan ve kolaylığı sağlayan Makine ve Kimya Endüstrisi Kurumu Yöneticileri ile değerli zamanlarını ayırıp çalışmama katılan tüm mesai arkadaşlarıma, engin bilgisini ve desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen danışman hocam Prof. Dr. Sinan AYAN'a teşekkürü bir borç bilirim.



İÇİNDEKİLER DİZİNİ

ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	viii
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	ix
ÇİZELGELER DİZİNİ	xi
1. GENEL BİLGİLER	1
1.1. Fiziksel Aktivite.....	1
1.2. Fiziksel Aktivitenin Tarihçesi.....	2
1.3. Fiziksel Aktivitenin Türleri ve Modelleri	5
1.4. Fiziksel Aktivite Ölçüm ve Yöntemleri.....	6
1.5. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	7
1.5.1. Sosyal ve Kültürel Faktörler	7
1.5.2. Ekonomik Faktörler	8
1.5.3. Çevresel Faktörler.....	9
1.5.4. Psikolojik Faktörler	10
1.6. Fiziksel Aktivitenin Yararları	11
1.7. Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	13
1.8. Fiziksel Aktivite ve Kendini Tanımlama (Fiziksel Aktiviteye Verilen Tepkiler, Fiziksel Aktivite Değişenleri)	15
2. GEREÇ VE YÖNTEM	19
2.1. Yöntem	19
2.2. Evren ve Örneklem	19
2.3. Veri Toplama	20
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	20
2.3.2. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri	20
2.4. Verilerin Analizi	21
2.5. Geçerlilik ve Güvenirlik	22
3. BULGULAR	25
3.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans Dağılımı	25
3.2. Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi	28
3.3. Kendini Fiziksel Tanımlamaya İlişkin Betimsel Analizler.....	30
3.4. Demografik Değişkenlere İlişkin Fark Analizleri.....	31
3.4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Fark Analizi	31
3.4.2. Yaş Değişkenine İlişkin Fark Analizi	33

3.4.3. Eğitim Durumu	37
3.4.4. Meslek.....	40
3.4.5. Gelir Durumu	42
3.4.6. Gelir Durumu Algısı	46
3.4.7. Medeni Durum.....	47
3.4.8. Çocuk Sayısı	49
3.4.9. Spor Yapmaya Engel Durum Olup Olmaması	52
3.4.10. Son Bir Yılda Spor Faaliyetine Katılma Durumu.....	53
3.5. Korelasyon Analizleri	55
4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	59
4.1. Frekans Dağılımlarına İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	59
4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	60
4.3. Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması.....	63
4.4. Öneriler.....	63
KAYNAKLAR	65
EKLER.....	71
EK.1. Anket İzin Formu	72
EK.2. Anket	73
ÖZGEÇMİŞ.....	77

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 1.1. Ölümün 10 Önde Gelen Risk Faktörü Nedeni	15
Çizelge 2.1. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri ve Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Unsurlar Anket Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	22
Çizelge 2.2. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterine İlişkin Güvenirlilik Analiz Sonuçları	23
Çizelge 3.1. Katılımcılara İlişkin Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Meslek, Gelir Durumu ve Gelir Durumu Algısı Dağılımı	26
Çizelge 3.2. Katılımcılara İlişkin Medeni Durum, Çocuk Sayısı, Spor Yapma Engelinin Olup Olmaması ve Son Bir Yılda Spor Faaliyetine Katılma Durumu	27
Çizelge 3.3. Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeğinin Birinci Düzey Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizi	28
Çizelge 3.4. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ile Alt Boyut Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri.....	30
Çizelge 3.5. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar T Testi Analizi	32
Çizelge 3.6. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Vücut Yağ, Spor Yeteneği Alt Boyutlarının Yaşa Göre ANOVA Analizi.....	33
Çizelge 3.7. Genel Fiziksel Yeterlilik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık ve Kendine Güven Alt Boyutlarının Yaşa Göre ANOVA Analizi	35
Çizelge 3.8. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Vücut Yağ, Spor Yeteneği Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre ANOVA Analizi.....	37
Çizelge 3.9. Genel Fiziksel Yeterlilik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık ve Kendine Güven Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre ANOVA Analizi	39
Çizelge 3.10. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Alt Boyutlarının Meslek Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Analizi	41
Çizelge 3.11. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Vücut Yağ, Spor Yeteneği Alt Boyutlarının Gelir Durumuna Göre ANOVA Analizi.....	42
Çizelge 3.12. Genel Fiziksel Yeterlilik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık ve Kendine Güven Alt Boyutlarının Gelir Durumuna Göre ANOVA Analizi.....	44
Çizelge 3.13. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Vücut Yağ, Spor Yeteneği Alt Boyutlarının Gelir Durumu Algısına Göre Kruskal Wallis Analizi	46
Çizelge 3.14. Genel Fiziksel Yeterlilik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık ve Kendine Güven Alt Boyutlarının Gelir Durumu Algısına Göre Kruskal Wallis Analizi.....	47
Çizelge 3.15. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Analizi	48

Çizelge 3.16. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Vücut Yağ, Spor Yeteneği Alt Boyutlarının Çocuk Sayısına Göre ANOVA Analizi.....	49
Çizelge 3.17. Genel Fiziksel Yeterlilik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık ve Kendine Güven Alt Boyutlarının Çocuk Sayısına Göre ANOVA Analizi	51
Çizelge 3.18. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Alt Boyutlarının Spor Yapmaya Engel Durum Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Analizi	52
Çizelge 3.19. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Alt Boyutlarının Son Bir Yılda Spor Faaliyetlerine Katılım Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Analizi	54
Çizelge 3.20. Kendini Fiziksel Tanımlama ve Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Unsurlar ile Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi	56



1. GENEL BİLGİLER

1.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel kelimesi TDK'ya göre; fizikle ilgili olan ve genel olarak doğaya, maddeye, nesnelere ilişkin olan, fiziki anlamlarına gelmektedir. Fiziksel aktivite ise enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslararası bir terimdir. En basit tanımı ile enerjii harcama için vücudun hareket etmesidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) fiziksel aktiviteyi, enerji harcamasını gerektiren iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlar.

Hem dünyada hem ülkemizde "egzersiz" ve "fiziksel aktivite" sıkça karıştırılan birbirini yerine kullanılan kelimelerdir. Ancak fiziksel aktivite, egzersiz ile tam olarak aynı kavram değildir. Egzersiz, sağlığı iyileştirmek ve zindeliği sürdürmek için kullanılan vücudun herhangi bir bölümünü iyileştirmek amacıyla planlanan, yapılandırılmış ve tekrarlanan fiziksel aktivitedir.

Bouchard ve Shepard (1994) fiziksel aktiviteyi daha fizyolojik olarak "iskelet kasları tarafından sağlanan ve dinlenme enerji harcamasında önemli bir artışa neden olan vücudun herhangi bir hareketi olarak" tanımlar. Bir başka tanımda ise organizmanın dinlenme süresinin üzerinde enerji sarfetmesi olarak yer almaktadır (Vural, 2010).

Fiziksel aktiviteye ilişkin tanımlar "İskelet kasları" ve "enerji harcaması" üzerine yoğunlaşmaktadır ve bunlar fiziksel aktiviteyi oluşturan temel kavramlardır.

- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Yüzme
- Bisiklete binme
- Çömelme kalkma
- Kol ve bacak hareketleri

- Baş ve gövde hareketleri

gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler. Yani bu belirtilen sportif faaliyetler günümüz dünyasında fiziksel aktivite olarak adlandırılabilir (Bek, 2008).

1.2. Fiziksel Aktivitenin Tarihçesi

Tıbbi antropologlarla birlikte çalışan arkeologlar, Sanayi Devrimi'nin başlangıcına kadar atalarımızın yorucu fiziksel aktiviteyi sadece "iş" yaşamlarının günlük geçim gereksinimleri için değil günlük yaşamlarının normal bir parçası olarak dahil ettiklerini ortaya koymuşlardır (David Satcher, M.D., Ph.D. 1999). Fiziksel aktivite, dini, sosyal ve kültürel ifadenin ayrılmaz bir bileşeni olarak tarih öncesi yaşam boyunca var olmuştur. Düzenli aralıklı faaliyetlerin bu doğal döngüsü, muhtemelen insan varlığının çoğu için normdu. Yerleşik hayata geçişle birlikte daha fazla insanın daha büyük grup ortamlarında ya da şehirlerde yaşamasına izin verildikçe ve mesleklerin uzmanlaşması işle ilgili fiziksel aktivitelerin miktarını ve yoğunluğunu azalttıķa, çeşitli şifacılar ve filozoflar uzun yaşamın ve sağlığın uygun beslenme ve fiziksel aktivite yoluyla hastalıkları önlemeye bağlı olduğunu vurgulamaya başladılar.

Fiziksel aktiviteye ilişkin ilk kanıtlar erken doğu uygarlıklarında bulunan mezar çizimlerinde bulunmuştur. Bu izimler fiziksel gelişimin önemini vurgulamaktadır. İlkel toplumlarda bile fiziksel kültür önemliydi ve genellikle dans ve benzeri faaliyetlerle ritelleştirilirdi (Williams, 1965).

Resmi bir sağlık teşviki aracı olarak fiziksel kültürün en eski kayıtları, yaklaşık M 2500'l antik in'dendir. in cerrahisinde bir efsane olan Hua T'o, başta kaplan olmak üzere hayvanların hareketleri üzerine modellenen fiziksel kültürü teşvik etti (Lyons ve Petrucelli, 1978). Hindistan'da da uygun beslenme ve fiziksel aktivitenin günlük yaşamın temel ilkeleri olduğu biliniyordu. M 1500 gibi erken bir tarihte sözlü olarak iletilen sağlık ve tıp kavramlarının bir koleksiyonu olan Yajurveda, kapsamlı bir şekilde ayrıntılı bir dizi ve esneklik duruşları içeren bir felsefe olan yogaya dönüştü (Snook, 1984) Yajurveda, Hinduizmin kutsal metinleri olan

Veda'lardan bir bölümdür ve M.Ö. 1500 - M.Ö. 500 arasında yazıldığı tahmin edilmektedir.

Çin ve Hindistan'a nazaran fiziksel sağlıkla sosyal ve dini kazanımdan daha az doğrudan ilgili olsa da, fiziksel aktivite diğer antik Greko-Romen olmayan kültürlerde de kilit bir rol oynadı. Afrika'da esneklik, çeviklik ve dayanıklılık eğitimi sistemleri sadece dövüş sanatları yeteneğinin özünü temsil etmekle kalmadı, aynı zamanda dini ritüel ve günlük yaşamın ayrılmaz bir bileşeni olarak hizmet etti. Samburu ve Kenya Masai'si, erkeklik ve sosyal yapı ile bağlantılı en büyük kahramanlıkların bir erdemi olarak hala koşmaya devam ediyorlar (David Satcher, M.D., Ph.D. 1999).

Antik Yunan idealleri olan egzersiz ve sağlık, modern batı kültürünün fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını etkilemiştir. Yunanlılar, büyük atletik başarıyı hem ruhsal hem de fiziksel gücü tanrılarıinkiyle rekabet eden bir temsil olarak görüyorlardı (D. Lavonne, 1965). Klasik dönem Olimpiyat Oyunlarında, Yunanlılar kazananları, ölümlülerin çoğunun kapasitesinin ötesinde başarılar elde etmek için karaktere ve fiziksel cesarete sahip erkekler olarak görüyorlardı. Yunanlılar için olduğu kadar modern insanlar için de önemli bir ilham kaynağı olan bu klasik dönem olimpiyat oyunları günümüzün sporcuları başkalarına fiziksel olarak aktif olmaları ve potansiyellerini gerçekleştirmeleri için ilham vermektedir.

Kaydedilen batı tarihi boyunca filozoflar, bilim adamları, doktorlar ve eğitimciler, fiziksel olarak aktif olmanın daha iyi sağlık, gelişmiş fiziksel işlev ve daha uzun ömürlülüğe katkıda bulunduğu fikrini desteklediler. Bu iddiaların bazıları kişisel görüşlere veya klinik yargıya dayanmasına rağmen, diğerleri sistematik gözlemin sonucuydu. Eski Yunanlılar arasında, sağlıklı yaşam için uygun miktarda fiziksel aktivitenin gerekli olduğunun kabulü en azından MÖ 5. yüzyıla kadar uzanmaktadır (Berryman, 1992).

Batılı tarihçiler, egzersiz ve tıp arasındaki yakın bağlantının üç Yunan hekimine - Herodicus (yaklaşık MÖ 480), Hipokrat (yaklaşık 460 – yaklaşık 377) ve Galen'e (M.S.129 – yaklaşık 199) kadar dayandığı konusunda hemfikirdir. Terapötik jimnastiği ya da daha sık kullanılan adıyla jimnastik tıbbını inceleyen ilk kişi, Yunan doktor ve eski egzersiz hocası Herodicus'dur. Onun ikili uzmanlığı, jimnastiği tıp sanatıyla birleştirdi ve böylece fiziksel aktivitenin sağlık yararları üzerine Yunan

araştırmaları için yol hazırladı. Hipokrat genel olarak koruyucu tıbbın babası olarak bilinmesine rağmen, çoğu tarihçi Herodicus'u Hipokrat'ın egzersiz ve diyetin sıhhi kullanımlarına olan ilgisinin arkasındaki etki olarak kabul eder (Vera Olivova, 1985).

Hipokrat ve Galen'in bu klasik eserleri Arapçaya çevrildi ve Endülüs doktorları tarafından özellikle 12. yüzyılda iyi bilinerek fiziksel egzersiz ve sağlık anlayışlarını önemli ölçüde etkiledi. İslam'ın Altın Çağı'nın en önemli hekimlerinden olan İbn-i Sina başyapıtı " El-Kanun fi't-Tıb, " kitabında sağlık bilgisi ve sağlığın korunması, teşvik ve hastalıkların önlenmesi konularını anlatmıştır. Bu amaca ulaşmak için en önemli faktörlerden birini "egzersiz" olarak nitelemiştir (Siahpoosh, Ebadiani, Shah Hosseini, Isfahani, Nikbakht Nasrabadi ve Dadgostar, 2012).

Bu literatürün merkezinde, özellikle diyet ve egzersiz alışkanlıklarını yeniden düzenleyerek ılıman bir yaşam sürmeye karar veren kişilerin, ömürlerini önemli ölçüde uzatabilecekleri inancı yatıyordu. 1558'de Luigi Cornaro'nun yazılarıyla başlayan klasik Yunan koruyucu sağlık bilgisi geleneği, daha uzun ve sağlıklı yaşamlar yaşamak isteyenlerin ilgisini artırdı. Tıp eğitimini Salamanca Üniversitesi'nde alan Christobal Mendez, egzersize adanmış ilk basılı kitap olan Bedensel Egzersiz Kitabı'nın (1553) yazarıdır. Romanı ve kapsamlı fikirleri, genellikle 20. yüzyılın başlarına özgü olduğu düşünölen egzersiz fiziyojisi ve spor tıbbındaki gelişmelerden önce gelmiştir.

1569'da, Hieronymus Mercurialis'in "Eskiler Arasında Jimnastik Sanatı" kitabı Venedik'te yayınlandı. Mercurialis, Galen'den kapsamlı bir şekilde alıntı yaptı ve Yunan ve Romalı yazarların yaklaşık 200 eserinden antik materyalin tanımlayıcı bir derlemesini sağladı. Galenizm ve hümodal tıp teorisi, özellikle anatomi ve fiziyoji çalışmaları yoluyla yeni fikirlerle yer değiştirmiş olsa da, Yunan sağlık bilgisi ve rejim ilkeleri 18. yüzyıl Avrupa'sında gelişmeye devam etti. 19. yüzyılda, hem klasik Yunan geleneği hem de genel sağlık bilgisi hareketi, Batı Avrupa tıbbi tedavileri Amerikan talepleri veya Amerikalı doktorlar tarafından yazılan sağlık bilgisi kitapları aracılığıyla Amerika Birleşik Devletleri'ne giryordu. Klasik Yunan koruyucu sağlık bilgisi, 18. yüzyıl boyunca resmi tıp eğitiminin bir parçasıydı ve 19. yüzyılın büyük bölümünde Amerikan sağlık reformu literatüründe devam etti. Sonraki dönemde, Yunan sağlık yasalarını yaygınlaştırmak, her bir kişiye kendi sağlığının korunmasından ve dengesinden sorumlu kılmak için çaba gösterildi.

Türkiye’de fiziksel aktivite ile ilgili en önemli çalışmalardan birisi Sağlık Bakanlığının 2013’ te ‘‘Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması ‘‘ olarak yayımlanan rapor olarak görülmektedir. Raporun içeriğini incelediğimizde ülkemizdeki fiziksel aktivitenin istenilen seviyede olmadığı ve gerekli önlemlerin alınması gerekliliği vurgulanmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Ülkemizde fiziksel aktivite politikalarının geliştirilmesinin gerekliliği tarihçesinden ortaya çıkmaktadır (Aksoy, 2016).

İnsanın yerleşik hayata geçmesi ile başlayan fiziksel aktivitenin önemi, gözlemler hareketli insanların diğerlerine göre sağlık durumunda olan farklılıkların tespiti ile birlikte anlaşılmış ve 20. Yüzyıldan itibaren bildiğimiz şekli almaya başlamıştır.

1.3. Fiziksel Aktivitenin Türleri ve Modelleri

Çeşitli fiziksel aktivite türleri ve egzersiz davranışları vardır. Çeşitli fiziksel aktivite türleri arasında yürüme, koşma, bisiklete binme, bahçe işleri ve yüzme yer alır. Egzersiz, genellikle fiziksel zindeliği veya sağlığı iyileştirmek ve sürdürmek amacıyla yapılan bir fiziksel aktivite alt kümesidir. Örneğin, bir kişi egzersiz için değil, herhangi bir ihtiyacını karşılamak için markete gitmesi gerektiği ve arabası olmadığı için yürüyebilir. Bununla birlikte, başka bir kişi yalnızca fiziksel zindeliği korumak veya geliştirmek amacıyla yürüyebilir. Yürüme davranışının motivasyonu veya nedenleri arasında açık bir ayrım vardır. Bu, her tür fiziksel aktivite ve egzersiz davranışı için geçerlidir. Bazı davranışlar tamamen keyfidir, diğerleri ise zorunluluktan kaynaklanabilir. Çeşitli fiziksel aktivite türlerini ve egzersiz davranışlarını motivasyonel farklılıklarla birlikte incelemek önemlidir. Fiziksel aktivite ayrıca sıklığa ve süreye göre değişebilir. Sıklık, bir kişinin fiziksel aktivite veya egzersizi ‘‘ne sıklıkla’’ yaptığıdır. Ayrıca fiziksel aktivite de yoğunluğa göre değişebilir. Yoğunluk, fiziksel aktiviteye verilen fizyolojik tepkinin büyüklüğüne atıfta bulunur ve sıklıkla gerçekleştirilen metabolik işin miktarı ile ölçülür (örneğin harcanan kilokalori) (Marshall ve Welk, 2008). Amerikan Hastalık Kontrol Merkezi (CDC), fiziksel aktivite önerilerinde sıklığı, yoğunluğu ve süreyi kullanır. Smith (2007)’ e göre fiziksel aktivite aerobik aktiviteler, denge ve germe aktiviteleri, ağırlıklı kuvvet ve direnç olarak 3 temelde ele alındığı söylenebilir (akt. Aydın, 2020). Armstrong ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada Aerobik aktiviteler; yüksek düzeyde oksijen kullanılan ve kalori yakımını artıran aktivitelerdir. Denge ve

germe aktiviteleri; bu tür aktivitelerde kalori yakımı az olmasına rağmen eklemlerin uzama gerilme hareketlerini gerçekleştirmesini sağlar. Direnç ve kuvvet aktiviteleri; vücudumuzda yer alan büyük kas gruplarının en etkili şekilde çalışmasını sağlamak için yapılan aktivitelerdir (ör. Vücut geliştirme ve fitness) (akt. Aydın, 2020).

1.4. Fiziksel Aktivite Ölçüm ve Yöntemleri

Lavoisier, 18. Yüzyılın sonunda özel bir odada köpek yardımıyla gerçekleştirdiği deneyden beri, bilim adamları, fiziksel aktivitenin oksijen tüketiminde, karbondioksit çıkışında ve dinlenme ile karşılaştırıldığında ısı üretimindeki artışla ilişkili olduğunu biliyorlar. Bugün bile, doğrudan ve dolaylı kalorimetre ve çift etiketli su gibi metabolizma ile bağlantılı yöntemler, enerji harcaması ve fiziksel aktivite için referans değerler olarak kabul edilir. Çift etiketli su yöntemi, serbest yaşayan deneklerde enerji verimliliğini ölçmek için altın standart olarak kabul edilir (Schoeller, Taylor ve Shay, 1995). Özellikle, bir organizmanın belirli bir süre boyunca ortalama günlük metabolik hızını ölçmek için bir yöntem için çift etiketli su (DLW) kullanılabilir (insan olmayan hayvanlarda genellikle Saha metabolik hızı veya FMR olarak da adlandırılır). Bu, bir DLW dozu uygulanarak, daha sonra süjude zaman içinde döteryum ve oksijen-18 eliminasyon oranlarının ölçülmesiyle yapılır (vücut suyundaki ağır izotop konsantrasyonlarının düzenli olarak örneklenmesi yoluyla, tükürük, idrar veya kandan örnek alınarak).Ancak uygulanma açısından çok pahalı bir yöntemdir.

Fiziksel aktivite ölçüm ve yöntemleri çift etiketli su yönteminin de alt başlıklara dahil olduğu 3 üst başlık altında 8 yöntemden oluşur. Rapora dayalı ölçümler, izlemeye(monitöre) dayalı ölçümler ve kriter bazlı ölçümler bu üst 3 başlığı oluşturur.

Rapora dayalı ölçümler; fiziksel aktivite seviyeleri ve fiziksel aktivite davranışlarının bağlamı hakkında öznel bilgi sağlamak için tasarlanmış kendi kendine bildirim araçlarını(anket vb.) ve günlükleri içerir. Bu yöntemler, kullanımı en uygun olma eğilimindedir (hem daha düşük idari hem de işlem maliyetleri nedeniyle).

İzlemeye(monitöre) dayalı ölçümler; ivme ölçerler, GPS birimleri ve adım ölçerler veya kalp atış hızı monitörleri gibi fiziksel aktivitenin yoğunluğunu ve süresini ölçmek kullanılan cihazlar gibi hareketi nesnel olarak ölçmek için tasarlanmış çeşitli

cihazları içerir. Bu yöntemler, fizibilite ve geçerlilik arasında iyi bir dengeye sahiptir ve bu da onları bir dizi araştırma, değerlendirme uygulaması için çekici kılar.

Kriter bazlı ölçümler; çift etiketli su yöntemini, dolaylı kalorimetriyi ve doğrudan gözlemi içerir. Bu ölçümler, enerji harcaması ve hareketinin kriter tahminlerini sağlar ve tipik olarak doğrulama çalışmaları, daha küçük uygulamalar veya kesin göstergelere ihtiyaç duyulan laboratuvar tabanlı çalışma tasarımlarında kullanılır. Tüm bunlardan bağımsız olarak anketlerde ölçüm yöntemi olarak kullanılabilir

1.5. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlere kişisel açıdan baktığımızda çok geniş bir alana yayılmaktadır. Bu faktörler arasında; cinsiyet, yaş, ırk, kültür, gelir düzeyi, gelecek beklentileri ve beceriler sayılabilir (Can, 2013). Konusu bağlamında fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler daha çok toplumsal düzeyde alınmaya çalışılmış ve 4 farklı başlık altında incelenmiştir.

1.5.1. Sosyal ve Kültürel Faktörler

Bireylerin fiziksel aktiviteleri onların sahip olduğu sosyal ve kültürel faktörlerden güçlü bir şekilde etkilenir. Birçok araştırmaya göre, fiziksel aktivite davranışı ile denetimli ortamlarda aile, arkadaşlar, akranlar ve program çalışanlarından gelen sosyal destek arasında pozitif bir ilişki vardır (Trost, Owen, Bauman, Sallis ve Brown, 2002). Bu faktörler;

- Yaş
- Cinsiyet
- Etnik köken
- Sakatlık
- Din
- Cinsellik
- Ekonomik durum
- Sosyal/toplumsal statü
- Aile ve arkadaşlar olarak sıralanabilir.

1.5.2. Ekonomik Faktörler

İnsanlar, mevcut dönemde daha fazla zevk sağlayan, egzersiz yapmayan boş zaman etkinlikleri için egzersiz yapma zamanından fedakarlık ediyorlar; ancak fiziksel aktivite yetersizliği önümüzdeki dönemde insan sağlığı üzerinde zararlı etkiler yaratmakta ve gelecekteki faydayı baltalamaktadır. Zaman tercihi modeli, uzun vadeli sağlık ve sağlıklarına zarar verebilecek anlık bir zevk arasında bir değiş tokuşla karşı karşıya kaldıklarında, geleceği daha fazla önemsemeyen tüketiciler, rasyonel bireylerin tüm ömürleri boyunca faydayı en üst düzeye çıkarmayı planlıyor. Daha yüksek gelir, fiziksel inaktif olmanın gelecekteki maliyetini artırır, çünkü sağlık üzerindeki olumsuz etkileri gelecekteki gelirden ve dolayısıyla yaşam boyu gelirden daha büyük bir kayba neden olur (Hu ve Stowe, 2016).

Becker ve Murphy'nin zaman tercihi teorisinin son yıllarda tüketim çalışmaları üzerinde büyük etkisi vardır. 2006'da Humphreys ve Ruseski'ye atfettiği teoriye dayalı fiziksel aktivite katılımına ilişkin ekonomik belirleyicilerin en kapsamlı ampirik analizi. Çalışmaları, fiziksel aktivite ile gelir gibi ekonomik faktörler arasındaki ilişkiyi araştırmak için rekreasyon ve boş zaman talep modellerini kullanır. Model, gelirin katılım kararı üzerindeki etkisinin ve fiziksel aktivite için harcanan süre üzerindeki etkisinin zıt yönlere çalışabileceği tahminini üretmektedir. Davranışsal Risk Faktörü Gözetim Sistemi verilerinin ampirik analizinden elde edilen sonuçlar, katılım olasılığının gelire arttığı, ancak fiziksel aktivite için harcanan sürenin gelire birlikte azaldığı tahminini desteklemektedir. Humphreys ve Ruseski'ye göre, rastgele etkiler probit modellerini kullanan İngiltere nüfusu üzerine istatistiksel bir araştırma, hane halkı gelirinin fiziksel aktivite katılımı üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Farrell ve Shields, 2002). İspanya'da yapılan bir başka çalışma, fiziksel aktivite katılımının belirleyicilerinde cinsiyet farklılığının var olduğu sonucuna varmaktadır. İşgücü dışı gelir, kadınların fiziksel aktiviteye katılmalarını engeller; yine de bu etki erkekler için önemli değildir. Genel olarak, mevcut literatürün çoğu, fiziksel aktivite katılımının hane halkı geliri ile pozitif yönde ilişkili olduğuna dair tutarlı sonuçlar göstermektedir (Breuer ve Wicker, 2008; Farrell ve Shields, 2002; Meltzer ve Jena, 2010).

Genellikle gelire pozitif yönde ilişkili olan eğitim ve istihdam gibi diğer sosyoekonomik özellikler üzerine çalışmalar da bir diğer ilgi alanıdır. Daha yüksek

bir eğitim seviyesi, yeterli miktarda fiziksel aktivitenin sağlığa faydalarının daha iyi algılanması anlamına gelebilir. Bu nedenle, eğitim ve fiziksel aktivite katılımı arasında pozitif bir ilişki gösterilmiştir (Downward ve Riordan, 2007; Humphreys ve Ruseski, 2007). Bununla birlikte, istihdam durumu, bireyin fiziksel aktivite için harcadığı zaman miktarı ile olumsuz bir şekilde ilişkili görünmektedir (Farrell ve Shields, 2002), bunun nedeni muhtemelen mesleki zamanın spor ve egzersiz için harcanan boş zamanı sınırlamasıdır.

1.5.3. Çevresel Faktörler

Fiziksel çevredeki sağlık için önemli olan faktörler arasında hava kirliliği veya toksik alanlara yakınlık, sağlıkla ilgili çeşitli kaynaklara erişim (örneğin, sağlıklı veya sağlıksız yiyecekler, eğlence kaynakları, tıbbi bakım) topluluk tasarımı ve "yapılı çevre" (örneğin, arazi kullanımı karmaşıklık, cadde bağlantısı, ulaşım sistemleri) yer almaktadır.

Çevre, hava kirliliği gibi fiziksel maruziyetler yoluyla sağlığı etkileyebilir (OECD, 2012b). Çok sayıda çalışma, partikül maddeye (havada bulunan katı partiküller ve sıvı damlacıklar) maruz kalmanın kardiyovasküler ve solunum ölümleri ve morbidite üzerindeki etkilerini belgelemiştir (Brook ve diğerleri, 2010; Laumbach ve Kipen, 2012; Tzivian, 2011). Araştırmalar, bu maruziyetlerin enflamatuvar, otonomik ve vasküler süreçleri etkilediği spesifik fizyolojik mekanizmaları tanımlamıştır (Brook ve diğerleri, 2010; Tzivian, 2011).

Yapılan bazı araştırmalar, psikolojik, sosyal, bireysel ve çevresel faktörlerin fiziksel aktivite davranışlarına göreceli katkısını incelemiş ve diğer belirleyiciler için ayarlama yapıldıktan sonra, önerilere göre egzersiz yapmanın diğer sosyal çevresel veya fiziksel çevresel faktörlere göre bireysel belirleyicilerle daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Giles-Corti ve Donovan, 2002). Sonuçlar, geçmiş fiziksel aktivitenin şu anda kendisinin bildirdiği fiziksel aktivite ile en güçlü ilişkiye sahip olduğunu, algılanan çevresel estetik ve aktivite olanaklarına olan mesafenin dolaylı olarak bireylerin fiziksel olarak aktif olma niyetleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Maddison, Hoorn ve Jiang, 2009). Ülkeler genelinde yapılan araştırmalar, bireylerin fiziksel aktivitelerinin, yürüme ile ilgili özellikler ve fiziksel aktivite kaynakları da dahil olmak üzere yapılı çevrenin özellikleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Ülkemizde fiziksel aktivite ve spora öncelik vermek için

parklar ve çeşitli yürüyüş alanları yapılmaktadır. Ancak yoğun iş temposu ve stresli yaşam nedeniyle gerekli verim alınmamaktadır. Tüm zamanlarda zaman mekan uyumunu bilhassa öncelik vererek oluşturulması gerekmektedir (Eylar, 2003). Özellikle büyük şehirlerde nüfusun fazla olması ve bilinçsiz göç nedeniyle sadece fiziksel aktivite değil birçok faktörde insanlar olumsuz etkilemektedir. Ülkemizin içinde bulunduğu durum incelendiğinde fiziksel aktivitenin en etkin unsurlarından birinin antrenörler olduğu ortaya çıkmaktadır. Kaplan (2018) çalışmasında birçok kişinin antrenörlük mesleğini sosyo ekonomik faktörler için talep ettiği görülmektedir. Parklar vb yerlerde fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için politika gereği rekreatif amaçlı antrenörler istihdam edilmelidir.

1.5.4. Psikolojik Faktörler

Fiziksel aktivitenin belirleyicileri üzerine yapılan birçok araştırmaya psikolojik, bilişsel ve duygusal dürtülerden yararlanan içsel fiziksel aktivite ilişkileri dahil edilmiştir. Bu bağıntılar arasında başarı yönelimi, benlik saygısı, algılanan fiziksel görünüm / beden imajı, öz-yeterlik, tutumlar, algılanan yetkinlik, niyet, öz motivasyon, algılanan faydalar, egzersizden keyif alma, stres, depresyon, genel engeller, egzersiz bilgisi / sağlık aşaması yer almaktadır (Trost, Owen, Bauman, Sallis ve Brown, 2002). Öz-yeterlik (bir kişinin düzenli olarak fiziksel olarak aktif olma yeteneğine olan güveni) ve algılanan faydalar (psikososyal, sağlık, görünüş, sosyal, rekabet ve zevk) ve engeller (zaman eksikliği, eksiklik ilgi, dışsal sorunlar, sağlık sorunları ve psikolojik sorunlar) Belçikalı ve Portekizli yetişkinler arasında eğlence amaçlı fiziksel aktivite davranışının güçlü bir ilişkisi olarak ortaya çıkmıştır. Takamine (2001), fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların Japonya'daki spora katılım ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Fiziksel aktivitenin önündeki engeller, boş zaman aktivitesi üzerinde güçlü bir etki olarak ortaya çıkartmıştır. ABD'li yetişkinler arasında en sık bildirilen kişisel engellerin; zaman eksikliği, çok yorgun hissetme, kişinin işinde yeterince yorulması ve egzersiz yapmak için motivasyon olmaması olduğu sonucuna varmıştır (Reichert, 2007). Brezilya'da fiziksel aktivite için algılanan kişisel engelleri incelediklerinde; fiziksel aktivite için en sık bildirilen engellerin zaman eksikliği, egzersiz yapmama, çok yorgun hissetme, arkadaşlık eksikliği ve parasızlık olduğu sonucuna varılmıştır (Lera-López ve Rapún-Gárate, 2007). Fiziksel aktivitenin kişiler üzerindeki en önemli etkilerinden birini Ayan (2007) ve Tamer (2010) tutum geliştirme olarak ifade etmişlerdir. İnsan

yaşamının özünde tutumların, beden hareketleri ile ilişki içinde olması oldukça yararlıdır (Özerkan, 2004).

1.6. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivite birçok farklı yerde çok farklı şekillerde olabilir. Örneğin Ergenlik döneminde fiziksel aktiviteye yönelik becerileri edinmek bireyler için avantaj olabilir (Armour, 2016). İnsan vücudunun komuta merkezi olan beynin fiziksel aktivite ile daha efektif çalıştığı ayrıca kişiler arası iletişimde, sosyal uyumda fiziksel aktivitenin çok önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Bireylerin toplum içerisinde sağlık bir yapılanma içerisinde yer alması ve obezite başta olmak üzere birçok rahatsızlıklardan kendini koruması için düzenli fiziksel aktivite gereksinimdir. Devlet olarak sağlıklı birey sağlıklı yaşam sloganı ile vatandaşlarımızı yönlendirecek politikalar oluşturmalıyız.

Boş zaman, seyahat, aktif oyun, organize ve organize olmayan sporlar, oyunlar veya beden eğitiminin bir parçası olarak evde, okulda, işte ve toplumda aktif olunabilir ve bireylere faydaları oldukça fazladır. Ayrıca günümüzün stresli yaşam ortamı nedeniyle tüm bireylerin spora ve fiziksel aktiviteye ihtiyacı artmıştır (Kaplan, 2018). Avustralya Sağlık Bakanlığı fiziksel aktivitenin faydalarını yaşlara göre 4 farklı açıdan ele almıştır. Bunlar;

Bebekler (Doğumdan 1 yaşına kadar), Yeni yürümeye başlayan çocuklar (1 ila 3 yaş arası) ve Okul Öncesi Çocuklar (3 ila 5 yaş) için her gün fiziksel olarak aktif olmak eğlencelidir ve aşağıdaki faydaları sağlayabilir:

- Sağlıklı bir kiloya ulaşmaya ve korumaya yardımcı olma
- Güçlü kemikler ve kaslar oluşturma
- Denge, hareket ve koordinasyon becerilerini geliştirme.
- İnsanlarla etkileşimler yoluyla sosyal becerileri teşvik etme.
- Beyin gelişimini destekleme.
- Özgüven ve bağımsızlığı teşvik etme.

Çocuklar ve Gençler için (5 ila 17 yaş), her gün fiziksel olarak aktif olmak şunlara sahip olabilir:

Sosyal faydalar:

- Arkadaşları ve aileleri ile eğlenme fırsatları.
- Agresif ve yıkıcı eylemler dahil olmak üzere azaltılmış anti-sosyal davranışlar edinme.
- İşbirliği ve ekip çalışması becerilerini geliştirmeye yardımcı olma.

Duygusal ve entelektüel faydalar:

- Benlik saygısı ve güveni geliştirme.
- Kaygı ve stres yönetimine yardımcı olma.
- Konsantrasyonu artırma.

Sağlık faydaları:

- Sağlıklı büyüme ve gelişmeyi teşvik etme.
- Güçlü kaslar ve kemiklere sahip olma.
- Koordinasyon ve hareket becerilerini geliştirme.
- Azaltılmış hastalık riski ve sağlıksız kilo almayı engelleme.

Yetişkinler için (18 ila 64 yaş), fiziksel aktivite aşağıdaki faydaları sağlayabilir:

- Tip 2 diyabet riskini azaltma veya yönetmeye yardımcı olma.
- Kardiyovasküler hastalık riskini azaltma veya yönetmeye yardımcı olma.
- Kan basıncını, kolesterolü ve kan şekeri seviyelerini koruma ve / veya iyileştirme.
- Bazı kanserlerin riskini azaltma ve rehabilitasyona yardımcı olma.
- Sağlıksız kilo alımını önleme ve kilo vermeye yardımcı olma.
- Güçlü kaslar ve kemikler oluşturma.
- Sosyalleşme ve yeni insanlarla tanışmak için fırsatlar yaratma.
- Ruh sağlığı sorunlarını önlemeye ve yönetmeye yardımcı olma.
- Genel fiziksel ve zihinsel refahı geliştirmeye ve sürdürmeye yardımcı olma.

Yaşlı Yetişkinler için (65 yaş ve üstü): Fiziksel olarak aktif olmak aşağıdaki faydaları sağlayabilir;

- Daha iyi görünmeyi ve hissetmeyi sağlar.
- Daha fazla enerji verir.
- Daha iyi uykuya yardımcı olur.
- Rahatlamaya yardımcı olur.
- Vücudu tonlar.
- Stresi ve kaygıyı azaltır.
- Konsantrasyonu geliştirir.
- Özgüven geliştirir.
- Üzüntü hissini azaltır.
- Ağırlık (vücut yağını azaltır); kan basıncı ve kolesterolü kontrol etmeye yardımcı olur.
- 2 tip diyabet; kemik ve eklem problemlerini (örn. artrit) azaltır.
- Kalp hastalığı; inme ve bazı kanser risklerini azaltır
- Ağrıyı yönetmeye yardımcı olur.
- Eklem hareketini korumaya ve artırmaya yardımcı olur.
- Düşmeleri ve yaralanmaları önlemeye yardımcı olur.

1.7. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Dünya Sağlık Örgütü raporlarına göre düzenli fiziksel aktivitenin kalp hastalığı, felç, diyabet ve kanser çeşitleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıkları önlemeye ve yönetmeye yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Aynı zamanda hipertansiyonu önlemeye, sağlıklı vücut ağırlığını korumaya yardımcı olmakta ayrıca zihinsel sağlığı, yaşam kalitesini ve refahı iyileştirebilmektedir.

Bireyler yaşamlarını daha kaliteli bir şekilde sürdürmek istiyorlarsa dikkat ettikleri diğer etmenlerin yanı sıra fiziksel aktiviteye de gereken önemi göstermelidirler.

Rapor her dört yetişkinden birinin ve ergenlerin % 81'inin yeterince fiziksel aktivite yapmadığını göstermektedir. Ayrıca, ülkeler ekonomik olarak geliştikçe, değişen ulaşım modelleri, iş ve eğlence için artan teknoloji kullanımı, kültürel farklılıklar ve

artan hareketsiz davranışlar (TV, bilgisayar başında çalışma veya zaman geçirme vb.) nedeniyle fiziksel aktivite azlığı toplam nüfusta % 70'e kadar çıkabilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri düşük bireylerde obezite vb sağlık risklerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Tarakçı ve diğerleri, 2016).

Bireyler yaşamlarını daha kaliteli bir şekilde sürdürmek istiyorlarsa dikkat ettikleri diğer etmenlerin yanı sıra fiziksel aktiviteye de gereken önemi göstermelidirler (Zorba, 2010). İnsanın yaşamı boyunca temel amaçlarından biri sağlıklı yaşam koşulları oluşturmak ve bu ortamı sağlamak üzere gerekli adımları atmak olmalıdır. Sağlıklı bir şekilde hayatını sürdürmek isteyen kişilerin günümüz dünyasında gerekli zaman ve yerleri bulamaması nedeniyle devlet otoritesinin yeterli tedbirleri alması gereklidir. Örneğin fiziksel aktivite saatleri, planlaması ve programlanması yapılmalıdır.

Fiziksel aktivite ve sağlıktan söz edebilmek için fiziksel aktivitenin belli bir yoğunluk ve zamanla yapılması gerekmektedir. Fiziksel aktivite motor gelişim içi oldukça önemlidir (Aydın, 2006). Sağlık kazanımının çoğu, her gün en az 30 dakikalık kümeli orta düzeyde fiziksel aktivite ile elde edilir. Bu aktivite düzeyine, insanların günlük yaşamlarında işe yürüme, merdiven çıkma, bahçe işleri, dans etme veya eğlence sporları gibi çok çeşitli uygun fiziksel aktiviteler ve vücut hareketleri yoluyla ulaşılabilir.

Dünya Sağlık Örgütü, Küresel Sağlık Riskleri- Seçilmiş Ana Nedenlere Bağlı Ölüm Oranları ve Hastalık Yükleri raporunda ölümle sonuçlanan 10 önemli risk faktörünü dünya geneli sonuçlara göre listelemiştir (Çizelge 1.1).

Çizelge 1.1. Ölümün 10 Önde Gelen Risk Faktörü Nedeni

	Risk faktörü	Ölümler (milyon)	Toplam Ölümlere Oranı
1	Yüksek tansiyon	7.50	12.80
2	Tütün kullanımı	5.10	8.70
3	Yüksek kan şekeri	3.40	5.80
4	Fiziksel hareketsizlik	3.20	5.50
5	Fazla kilo ve obezite	2.80	4.80
6	Yüksek kolesterol	2.60	4.50
7	KontROLSÜZ cinsellik	2.40	4.00
8	Alkol kullanımı	2.30	3.80
9	Çocuklukta zayıflık	2.20	3.80
10	Katı yakıtların solunması	2.00	3.30

DSÖ raporundan alınan çizelge 1.1 de görüleceği üzere fiziksel aktive azlığı dünya geneli ölüm risk faktörlerinde 4. Sıradadır. Yine 1.6 Fiziksel Aktivitenin yararları başlığında incelediğimiz, kan basıncı, diyabet, kolesterol ve obeziteye ilişkin fiziksel aktivitenin faydalarını da düşündüğümüzde dünya genelindeki ölüm risk faktörlerinin yarısı doğrudan ya da dolaylı olarak fiziksel aktivite ile ilgilidir. Aynı zamanda fiziksel hareketsizliğin meme ve kolon kanseri yükünün yaklaşık %21-25'ine, diyabetin %27'sine ve iskemik kalp hastalığı yükünün yaklaşık% 30'una neden olduğu tahmin edilmektedir (World Health Organization, 2009).

1.8. Fiziksel Aktivite ve Kendini Tanımlama (Fiziksel Aktiviteye Verilen Tepkiler, Fiziksel Aktivite Değişenleri)

Fiziksel aktiviteye verilen tepkiler, fiziksel engellilik, çevresel koşullar, yaş ve cinsiyet gibi farklılıklardan etkilenebilir.

Engelliler arasında egzersize verilen fizyolojik tepkiler hakkında bilgi yetersizliği olsa da, mevcut bilgiler bu kişilerin artan fiziksel aktivite düzeylerine uyum sağlama kapasitesinin engelsiz kişilerinkine benzer olduğu fikrini desteklemektedir. Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler üzerindeki akut etkilerinin çoğu, solunum, endokrin ve kas-iskelet sistemlerinin engelliliğin özel doğasına bağlı olarak, engelli kişiler arasında benzer olduğu gösterilmiştir (Davis, 1993).

Bir egzersiz olayına verilen temel fizyolojik tepkiler, çevresel koşullardaki değişikliklerle önemli ölçüde değişir. Çevresel sıcaklık ve nem arttıkça, vücut çekirdek sıcaklığını korumaya zorlanır. Genel olarak, egzersiz sırasında vücudun çekirdek sıcaklığı arttıkça, derideki kan damarları genişlemeye başlar ve vücut yüzeyine daha fazla kan yönlendirir, burada vücut ısısı çevreye aktarılabilir (çevresel sıcaklık vücut sıcaklığını aşmadığı sürece). Suyun cilt yüzeyinden buharlaşması, ısı kaybına önemli ölçüde yardımcı olur; ancak nem arttıkça buharlaşma sınırlanır. Yüksek hava sıcaklığı, vücudun sıcakta kendini serinletme yeteneğini zorlayan tek faktör değildir. Yüksek nem, düşük hava hızı ve güneşten yayılan ısı ve yansıtıcı yüzeyler de toplam etkiye katkıda bulunur. Aşırı soğukta egzersizle ilgili sıkıntılar genellikle daha az şiddetlidir. Çoğu durumda, soğuk ile ilgili problemler, yeterli giysi ile ortadan kaldırılabilir. Yine de soğuk hava, egzersize verilen fizyolojik yanıtta bir dizi değişikliğe neden olabilmektedir. Bunlar arasında şiddetli aktivite ve titreme yoluyla artan vücut ısısı üretimi, artan katekolamin üretimi, hem kutanöz hem de aktif olmayan iskelet kası yataklarında vazokonstriksiyon, vücudun çekirdeği için yalıtım sağlamak, artan laktat üretimi ve aynı iş için daha yüksek oksijen alımını içerir (Doubt, 1991).

Sıcaklık ve soğuk dışında rakımda vücudun egzersize verdiği fizyolojik tepkileri de etkiler. Yükseklik arttıkça, barometrik basınç düşer ve solunan oksijenin kısmi basıncı orantılı olarak azalır. Kısmi oksijen basıncının azalması, oksijeni havadan kana ve kandan kasa boşaltma kuvvetini azaltır ve böylece oksijen dağıtımını tehlikeye atar (Fulco ve Cymerman, 1988). Rakımın yanı sıra hava kalitesi düşüken dışarıda kuvvetli egzersiz yapmak da olumsuz fizyolojik tepkiler üretebilir. Egzersiz için azalan toleransa ek olarak, doğrudan solunum etkileri, artan hava yolu reaktivitesini, zararlı buharlara ve havadaki tozlara, toksinlere ve polenlere potansiyel maruz kalmaya sebep olur (Wilmore ve Costill, 1994).

Fiziksel aktiviteye verilen tepkiyi değiştiren bir diğer unsur ise yaştır. Mutlak değerler, vücut büyüklüğündeki farklılıkları hesaba katacak şekilde ölçeklendiğinde, çocuklar ve yetişkinler arasındaki fizyolojik işlevdeki çoğu farklılık ortadan kalkar. İstisnalar dikkate değerdir. Bir bisiklet ergometresinde aynı mutlak çalışma hızı için, çocuklar yaklaşık olarak aynı metabolik maliyete veya oksijen tüketim taleplerine sahip olacaktır, ancak bu talepleri farklı şekilde karşılayacaklardır. Çocukların kalpleri daha küçük olduğu için, aynı çalışma oranı için vuruş hacmi

yetişkinlerinkinden daha düşüktür. Düşük vuruş hacmini telafi etmek için kalp hızı artırılır; ancak bu artış genellikle yetersiz olduğu için kalp debisi biraz daha düşüktür (Bar-Or, 1983). Yaşlanma ile fizyolojik işlevin bozulması, genellikle hareketsizliğe eşlik eden işlev değişikliğiyle hemen hemen aynıdır. Yaşlı yetişkinlerde maksimal kalp hızı ve maksimal atım hacmi azalır; Böylece maksimum kalp debisi azalır, bu da genç bir yetişkinden daha düşük bir oksijen tüketimi ile sonuçlanır (Raven ve Mitchell, 1980).

Fiziksel aktiviteye verilen tepkiyi değiştiren bir diğer unsur ise cinsiyettir. Çoğunlukla, egzersiz eğitimine katılan kadınlar ve erkekler, kardiyovasküler, solunum ve metabolik işlevlerde benzer yanıtlara sahiptir (bu boyut ve aktivite seviyesinin normalleşmesi koşuluyla). Oksijen tüketimindeki göreceli artışlar kadınlar ve erkekler için eşdeğerdir (Kohrt ve diğerleri, 1991; Mitchell ve diğerleri 1992). Bazı kanıtlar, yaşlı kadınların oksijen tüketimi bu artışı temelde oksijen tüketimi farkındaki artışla başardığını, genç kadın ve erkeklerin ise maksimum kalp debisini artıran inme hacminde önemli artışlara sahip olduğunu göstermektedir (Spina ve diğerleri, 1993). Aynı mutlak egzersiz hızında, kadınlar, özellikle düşük vuruş hacmi nedeniyle erkeklerden daha yüksek bir kalp atış hızı tepkisine sahiptir. Bu düşük vuruş hacmi, daha küçük kalp boyutu ve daha küçük kan hacminin bir fonksiyonudur. Ek olarak, kadınların hemoglobin içeriğinin daha düşük olması nedeniyle oksijen tüketimi farkını artırma potansiyeli daha azdır. Bu farklılıklar, daha büyük yağ kütesine ek olarak, beden ve eğitim seviyesi için normalize edildiğinde bile kadınlarda daha düşük bir oksijen tüketimi ile sonuçlanır (Lewis, Kamon ve Hodgson, 1986).



2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Yöntem

Bu çalışma, kendini fiziksel tanımlama durumu değişkeninin araştırmaya konu olan demografik değişkenler üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda evrenin tutum, görüş, davranış veya özelliklerini açıklamak için bir örneklem grubu üzerinde yapılan betimsel araştırmalardan tarama deseni araştırma modeli olarak tercih edilmiştir (Creswell, 2017).

Bu yöntemin yanında Makine-Kimya Endüstrisinde çalışan işçi ve memurlar üzerinde kendini fiziksel tanımlama ve fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurlar arasındaki ilişkilerin, değişkenlere müdahale olmaksızın birbirlerini etkileme durum ve değişimlerinin incelendiği ilişkisel tarama modeli diğer bir yöntem olarak seçilmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2020-2021 yılları arasında Ankara ile Kırıkkale illerinde yer alan Makine-Kimya Endüstrisinde aktif olarak çalışmakta olan 15 yaş ve üzeri işçi ve memurlar oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme için, evrendeki her bireyin eşit seçilme olasılığına sahip olduğu basit seçkisiz örnekleme yönteminden faydalanmıştır (Creswell, 2017). Buradan hareketle 2020-2021 yılları arasında Ankara ile Kırıkkale illerinde yer alan Makine-Kimya Endüstrisinde aktif olarak çalışmakta olan 15 yaş ve üzeri işçi ve memurların evren büyüklükleri 5000 olarak tespit edilmiştir. Evren sayısının belirlenmesi sonrasında, %95 güven aralığında $\pm\%5$ örnekleme hatası da hesaba katılarak homojen bir yapıda olmayan evren için örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2015).

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad n_0 = [(txs)/d]^2$$

(n = Belirlenmesi Hedeflenen Örneklem Büyüklüğü, N = Evren Büyüklüğü, t = Güven Düzeyine Karşılık Gelen t değeri, s =Standart Sapma, d = Sapma Miktarı)

Evren büyüklüğü $N=5000$; %95’lik güven düzeyi için t değeri 1,96’ya karşılık gelirken s değeri 0,5 (beşli likert ve ya yakın olması sebebiyle) olarak alınmıştır. %95’lik güven düzeyi için gerekli hesaplar yapılması akabinde ulaşılması gereken minimum işçi ve memur sayısı 357 kişi olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan örneklem sayısı neticesinde veri kayıpları olasılığı ve temsil oranının artırılması gibi sebeplerle 1300 çalışana anket formu ulaştırılmış; 697 kişi geri dönüş sağlamıştır. (Büyüköztürk ve diğerleri, 2020).

2.3. Veri Toplama

Çalışmada, örneklemin sahip olduğu demografik özellikler hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından tanımlanan “Kişisel Bilgi Formu”, çalışmanın bağımlı değişkeni olan fiziksel benlik durumunu tanımlama durumunu ölçmek için “Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri” ve fiziksel aktivitelere katılıma engel olan unsurları belirlemeye yönelik bir anket formu uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın örneklem grubu hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan bu formda, katılımcılara dair cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, gelir durumu, gelir durumu algısı, medeni durum, çocuk sayısı, spor yapma engelinin olup olmaması ve son bir yılda spor faaliyetlerine katılım durumu hakkında özellikler irdelenmiştir.

2.3.2. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri

Çalışmaya konu olan Fiziksel benlik durumunu değerlendirmek için Marsh (1994) tarafından geliştirilen ve Aşçı (2000) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan “Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri” kullanılmıştır. Toplamda 11 alt boyuttan oluşan envanter fiziksel benlik durumunu; sağlık (1, 12, 23, 34, 45, 56, 67, 69), koordinasyon (2,3,24,35,46,57), fiziksel aktivite (3, 14, 25, 36, 47, 58), vücut yağ (4, 15, 26, 37, 48, 59), spor yeteneği (5, 16, 27, 38, 49, 60), görünüm (7, 18, 29, 40, 51, 62), kuvvet (8, 19, 30, 41, 52, 63), esneklik (9, 20, 31, 42, 53, 64), dayanıklılık (10, 21, 32, 43, 54, 65) olmak üzere 9 alt boyutu fiziksel benlik kavramını; genel fiziksel

yeterlilik (6, 17, 28, 39, 50, 61) ve kendine güven (11, 22, 33, 44, 55, 66, 68, 70) olmak üzere 2 alt boyutu genel benlik kavramını incelemektedir.

Bütününde 70 maddeden oluşan envanterde, 21 madde (1, 4, 12, 15, 22, 23, 26, 31, 33, 37, 40, 41, 44, 45, 48, 56, 59, 62, 67, 68, 70) ters kodlanmaktadır. Envanter “1: Kesinlikle Katılmıyorum”, “7: Tamamen Katılıyorum” aralığında yer alan 7’li likert tipindedir. Türkçe’ye uyarlanması sırasında alt boyutlarının Cronbach Alfa katsayıları .87 ile .98 arasında yer aldığı bulgulanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışma verilerinin analizi için SPSS Statistics 25.0 ve AMOS 21.0 programları kullanılmıştır. Çalışma verilerinin analizine için öncelikle, örneklem grubunun belirlenen kişisel özelliklerine göre, kendini fiziksel tanımlama puanlarının farklılaşma durumunun incelenmesi amacıyla verilerin normal dağılım gösterip göstermediği hesaplanmıştır. Araştırmanın katılımcı sayısı 29’un üstünde olduğu durumlarda Kolmogorov-Smirnov testi kullanılması tavsiye edildiğinden 697 kişiden oluşan örneklem grubu için Kolmogorov-Smirnov test sonucundan yararlanılmıştır (Kalaycı, 2018).

Kendini fiziksel tanımlama için hesaplanan Kolmogorov-Smirnov analizi neticesinde cinsiyet ([K-S]_K = .171; [K-S]_E = .525, p>.05); yaş ([K-S]₁₅₋₂₀ = .260; [K-S]₂₁₋₂₅ = .076; [K-S]₂₆₋₃₀ = .062; [K-S]₃₁₋₃₅ = .051; [K-S]₃₆₋₄₀ = .081; [K-S]₄₁₋₄₅ = .087; [K-S]₄₆₋₅₀ = .084; [K-S]₅₁₋₅₅ = .129; [K-S]_{56 ve üstü} = .117, p>.05); eğitim durumu ([K-S]_{lise} = .068; [K-S]_{üniversite ögr} = .165; [K-S]_{üniversite mezunu} = .049; [K-S]_{yl ögr} = .136; [K-S]_{yl mezunu} = .074; [K-S]_{doktora ögr} = .418; [K-S]_{doktora mezunu} = .176, p>.05); meslek ([K-S]_{kamu} = .057; [K-S]_{özelsektör} = .060, p>.05), gelir durumu ([K-S]₅₀₀₋₁₀₀₀ = .394; [K-S]₁₁₀₀₋₂₀₀₀ = .226; [K-S]₂₁₀₀₋₃₀₀₀ = .093; [K-S]₃₁₀₀₋₄₀₀₀ = .144; [K-S]₄₁₀₀₋₅₀₀₀ = .053; [K-S]_{5100 ve yukarısı} = .063, p>.05), çocuk sayısı ([K-S]₀ = .051; [K-S]₁ = .063; [K-S]₂ = .063; [K-S]₃ = .100; [K-S]₄ = .256, p>.05), spor yapmaya engel olan durum ([K-S]_K = .073; [K-S]_E = .058, p>.05) değişkenleri için normal dağılımı yakınsadığı görülmüştür.

Gelir durumu algısı ([K-S]_{düşük} = .103; ([K-S]_{orta} = .047; [K-S]_{yüksek} = .154, p<.05), medeni durum ([K-S]_{evli} = .052; [K-S]_{bekar} = .066, p<.05), son 1 yılda spor

faaliyetine katılma durumu ($[K-S]_{\text{evet}} = .047$; $[K-S]_{\text{hayır}} = .059$, $p < .05$) değişkenleri için normal dağılımı yakınsamadığı bulgulanmıştır.

Çalışma verilerinin normal dağılımının incelenmesi sonrasında, kendini fiziksel tanımlama durumu için normallik sağlayan cinsiyet, meslek, spor yapmaya engel durum değişkeni için bağımsız gruplar t testi; yaş, eğitim durumu, gelir durumu, çocuk sayısı için ise Tek Yönlü ANOVA testi yapılmıştır

Normallik sağlamayan medeni durum, son 1 yılda spor faaliyetine katılma durumu değişkeni için bağımsız gruplar t testinin nanparametriği Mann-Whitney U Testi; gelir durumu algısı değişkeni için birden fazla bağımsız grubun karşılaştırılması için kullanılan nanparametrik testlerden Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Çalışmada son olarak kendini fiziksel tanımlama değişkeni ile fiziksel aktiviteyi engelleyen unsurlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının %5'lik anlamlılık düzeyine göre -1,96 ve +1,96 değerleri arasında olma durumu incelenmiş ve çizelge 2.1'de gösterilmiştir (Kalaycı, 2018).

Çizelge 2.1. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri ve Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Unsurlar Anket Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Kendini Fiziksel Tanımlama	,118	-,021
Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Unsurlar	,570	,515

Çizelge 2.1'e göre araştırmaya konu olan değişkenlerin veri dağılımı için normalliği sağladığı ve değişkenler arası korelasyonel ilişkilerin analizlerinde parametrik testlerden Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi (Basit Doğrusal Korelasyon) kullanımının uygun olduğu teyit edilmiştir.

2.5. Geçerlilik ve Güvenirlik

Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinin çalışmanın örneklem grubu için güvenilirliğini saptamak amacıyla Cronbach Alfa katsayısı hesaplanarak sonuçları Çizelge 2.2'de verilmiştir.

Çizelge 2.2. Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterine İlişkin Güvenirlilik Analiz Sonuçları

Envanter-Alt Boyut	Cronbach Alfa(α)	\bar{x}	Ss
Kendini Fiziksel Tanımlama	0,95	306,89	57,43
Sağlık	0,80	39,52	8,78
Koordinasyon	0,74	25,93	6,28
Fiziksel Aktivite	0,86	19,55	8,13
Vücut Yağ	0,85	28,35	8,35
Spor Yeteneği	0,89	23,69	8,16
Genel Fiziksel Yeterlilik	0,83	28,57	6,95
Görünüm	0,78	28,67	6,44
Kuvvet	0,70	27,15	6,34
Esneklik	0,84	24,18	7,37
Dayanıklılık	0,86	21,49	8,12
Kendine Güven	0,73	38,75	7,61

Cronbach Alfa katsayısının yorumlanmasında en sık tercih edilen hesaplanan değer 0.70 ve üzerinde olması gerektiğidir (George ve Mallery, 2001; Kılıç, 2016). Buradan hareketle ilgili çalışmada kullanılan Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri ve bütün alt boyutları için Cronbach Alfa katsayılarının Kendini Fiziksel Tanımlama 0,95; sağlık 0,80; koordinasyon 0,74; fiziksel aktivite 0,86; vücut yağ 0,85; spor yeteneği 0,89; genel fiziksel yeterlilik 0,83; görünüm 0,78; kuvvet 0,70; esneklik 0,84; dayanıklılık 0,86; kendine güven 0,73 olarak hesaplanmasında hareketle belirlenen kriterlere uygunluğu göz önünde bulundurularak belirlenen örneklem grubu için güvenilir birer ölçüm aracı ve veri analizine uygun olduğu söylenebilir.

Çalışmanın örneklem grubu üzerinde yapılan açımlayıcı faktör analizi neticesinde envanterin yapılandırılmış şekliyle örtüşür biçimde işçi ve memurlar için %58'lik açıklama oranıyla 11 faktör bulunmuştur. Çalışmaya konu olan envanterin madde faktör yüklerinin ise 0,30-0,80 arasında dağılım gösterdiği hesaplanmıştır.



3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, demografik değişkenlerin frekans dağılımları, betimsel istatistik verileri, kullanılan Kendini Fiziksel Tanımlama ölçeğinin belirlenen örneklem için doğrulayıcı faktör analizi, araştırma katılımcılarının cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, gelir durumu, gelir durumu algısı, medeni durum, çocuk sayısı, spor yapma engelinin olup olmaması ve son bir yılda spor faaliyetine katılma durumu değişkenlerine ilişkin karşılaştırmaları ve değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkiler gözlemlenmiştir.

3.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans Dağılımı

2020-2021 yılları arasında Ankara ile Kırıkkale illerinde yer alan Makine-Kimya Endüstrisinde aktif olarak çalışmakta olan 15 yaş ve üzeri bireylerin kendilerini fiziksel olarak tanımlama durumunu araştırmak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, gelir durumu ve gelir durumu algısı değişkenleri için frekans dağılımı Çizelge 3.1’de verilmiştir.

Çizelge 3.1. Katılımcılara İlişkin Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Meslek, Gelir Durumu ve Gelir Durumu Algısı Dağılımı

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Kadın	171	24,5
	Erkek	526	75,5
Yaş	15-20 yaş	2	0,3
	21-25 yaş	43	6,2
	26-30 yaş	139	19,9
	31-35 yaş	166	23,8
	36-40 yaş	139	19,9
	41-45 yaş	108	15,5
	46-50 yaş	57	8,2
	51-55 yaş	25	3,6
	56 yaş ve üstü	18	2,6
Eğitim Durumu	Lise Mezunu	215	30,8
	Üniversite Öğrencisi	26	3,7
	Üniversite Mezunu	383	54,9
	Yüksek Lisans Öğrencisi	16	2,3
	Yüksek Lisans Mezunu	50	7,2
	Doktora Öğrencisi	4	0,6
	Doktora Mezunu	3	0,4
Meslek	Kamu Çalışanı	561	80,5
	Özel Sektör Çalışanı	136	19,5
Gelir Durumu	500-1000	5	0,7
	1100-2000	10	1,4
	2100-3000	88	12,6
	3100-4000	32	4,6
	4100-5000	198	28,4
	5100 ve yukarısı	364	52,2
Gelir Algısı Durumu	Alt Gelir Düzeyi	101	14,5
	Orta Gelir Düzeyi	581	83,4
	Üst Gelir Düzeyi	15	2,2
Toplam		697	100

Çizelge 3.1 incelendiğinde çalışmaya katılan işçi ve memur grubundaki çalışanların 171'ini kadın (%24,5), 526'sını erkek (%75,5) katılımcılar oluşturmaktadır. Örneklemdaki çalışanların 2'si (%0,3) 15-20 yaş, 43'ü (%6,2) 21-25 yaş, 139'u (%19,9) 26-30 yaş, 166'sı (%23,8) 31-35 yaş, 139'u (%19,9) 36-40 yaş, 108'i (%15,5) 41-45 yaş, 57'si (%8,2) 46-50 yaş, 25'i (%3,6) 51-55 yaş, 18'i (%2,6) 56 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında; 215'i (%30,8) lise mezunu, 26'sı (%3,7) üniversite öğrencisi, 383'ü (%54,9) üniversite mezunu, 16'sı (%2,3) yüksek lisans öğrencisi, 50'si (%7,2) yüksek lisans mezunu, 4'ü (%0,6) doktora öğrencisi, 3'ü (%0,4) doktora mezunudur. Meslek açısından 561 kişi

(%80,5) kamu sektöründe, 136 kişi (%19,5) özel sektörde çalışmaktadır. İşçi ve memurların gelir durumuna bakıldığında; 500-1000 arasında 5 kişi (%0,7), 1100-2000 için 10 kişi (%1,4), 2100-3000 için 88 kişi (%12,6), 3100-4000 için 32 kişi (%4,6), 4100-5000 için 198 kişi (%28,4), 5100 ve yukarısı için 364 kişi (%52,2) yer almaktadır. Gelir durumu algıları açısından ise, 101'i (%14,5) alt gelir düzeyi, 581'i (%83,4) orta gelir düzeyi ve 15'i (%2,2) üst gelir düzeyinde bulunmaktadır.

Katılımcılara ilişkin medeni durum, çocuk sayısı, spor yapma engelini olup olmaması ve son bir yılda spor faaliyetine katılma durumu değişkenleri için frekans dağılımı Çizelge 3.2'de verilmiştir.

Çizelge 3.2. Katılımcılara İlişkin Medeni Durum, Çocuk Sayısı, Spor Yapma Engelini Olup Olmaması ve Son Bir Yılda Spor Faaliyetine Katılma Durumu

Değişkenler		F	%
Medeni Durum	Evli	467	67,0
	Bekar	230	33,0
Çocuk Sayısı	Yok	294	42,2
	1 Çocuk	154	22,1
	2 Çocuk	164	23,5
	3 Çocuk	75	10,8
	4 Çocuk	9	1,3
Spor Yapma Engelini Olup Olmaması	Evet	67	9,6
	Hayır	630	90,4
Son Bir Yılda Spor Faaliyetine Katılma Durumu	Evet	351	50,4
	Hayır	346	49,6
Toplam		697	100

Çizelge 3.2 incelendiğinde medeni durum açısından evli çalışanların sayısı 467 (%67,0), bekar çalışanları sayısı 230 (%33,0)'dur. Örneklem grubunun çocuk sahibi olması bakımından dağılımına bakıldığında hiç çocuğu olmayan 294 kişi (%42,2), 1 çocuk sahibi olanlar 154 kişi (%22,1), 2 çocuk sahibi olanlar 164 kişi (%23,5), 3 çocuk sahibi olanlar 75 kişi (%10,8), 4 çocuk sahibi olanlar 9 kişi (%1,3) olarak hesaplanmıştır. Spor yapmaya engel durum saptamasında evet diyenler 67 (%9,6), hayır diyenler 630 (%90,4) olarak bulunmuştur. Yine son bir yılda spor faaliyetine katılma durumu için evet diyenler 351(%50,4), hayır diyenler 346 (%49,6) çalışandır.

3.2. Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeğine İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi

Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeğine dair birinci düzey çok faktörlü doğrulamalı faktör analizi sonucunda elde edilen on bir faktörlü modelin sonuçları Tablo 5.'de gösterilmiştir.

Çizelge 3.3. Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeğinin Birinci Düzey Çok Faktörlü Doğrulamalı Faktör Analizi

Faktörler	İfadeler	Faktör Yükleri	Standart Hata	t	p
Sağlık	Madde 1	,441	-	-	***
	Madde 12	,590	,127	9,613	***
	Madde 23	,629	,132	9,889	***
	Madde 34	-,569	,131	9,454	***
	Madde 45	,675	,136	10,171	***
	Madde 56	,660	,139	10,080	***
	Madde 67	,612	,133	9,769	***
	Madde 69	-,477	,113	8,622	***
Koordinasyon	Madde 2	,430	-	-	***
	Madde 13	,651	,133	10,406	***
	Madde 24	,580	,125	9,898	***
	Madde 35	,734	,141	10,884	***
	Madde 46	,302	,102	6,618	***
	Madde 57	,712	,140	10,769	***
Fiziksel Aktivite	Madde 3	,631	-	-	***
	Madde 14	,760	,068	16,246	***
	Madde 25	,794	,076	16,749	***
	Madde 36	,770	,076	16,397	***
	Madde 47	,634	,068	14,129	***
	Madde 58	,693	,069	15,150	***
Vücut Yağı	Madde 4	,595	-	-	***
	Madde 15	,644	,080	13,431	***
	Madde 26	,694	,085	14,154	***
	Madde 37	,747	,096	14,848	***
	Madde 48	,792	,089	15,377	***
	Madde 59	,715	,089	14,442	***
Spor Yeteneği	Madde 5	,693	-	-	***
	Madde 16	,763	,058	18,540	***
	Madde 27	,753	,054	18,318	***
	Madde 38	,799	,056	19,326	***
	Madde 49	,757	,055	18,394	***
	Madde 60	,805	,055	19,465	***
Genel Fiziksel Yeterlilik	Madde 6	,558	-	-	***
	Madde 17	,682	,072	15,933	***
	Madde 28	,748	,085	13,861	***
	Madde 39	,622	,080	12,400	***
	Madde 50	,673	,082	13,039	***
Görünüm	Madde 61	,699	,086	13,337	***
	Madde 7	,630	-	-	***
	Madde 18	,690	,070	9,492	***

	Madde 29	,702	,071	14,616	***
	Madde 40	-,495	,072	11,038	***
	Madde 51	,707	,071	14,540	***
	Madde 62	-,417	,072	14,361	***
Kuvvet	Madde 8	,640	-	-	***
	Madde 19	,555	,073	12,335	***
	Madde 30	,672	,070	14,380	***
	Madde 41	-,317	,071	7,457	***
	Madde 52	,575	,087	12,695	***
	Madde 63	,481	,077	10,916	***
	Esneklik	Madde 9	,686	-	-
Madde 20		,768	,058	18,210	***
Madde 31		-,449	,057	11,035	***
Madde 42		,682	,059	16,360	***
Madde 53		,791	,060	18,688	***
Madde 64		,749	,058	17,824	***
Dayanıklılık	Madde 10	,695	-	-	***
	Madde 21	,712	,053	17,060	***
	Madde 32	,627	,063	15,094	***
	Madde 43	,668	,061	16,040	***
	Madde 54	,744	,059	17,739	***
	Madde 65	,728	,059	17,399	***
Kendine Güven	Madde 11	-,551	-	-	***
	Madde 22	,335	,096	7,268	***
	Madde 44	,495	,095	9,884	***
	Madde 55	-,693	,109	12,188	***
	Madde 66	-,587	,101	11,096	***
	Madde 68	,511	,103	10,095	***
	Madde 70	,413	,102	8,576	***

$\chi^2/df= 3,614$ RMSEA= ,061 CFI=,80 SRMR= ,083

Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeğinde bulunan 70 madde üzerinde yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda, maddeler arası korelasyonlar incelendiğinde 33. Madde (0.279) hariç diğer bütün maddelerin faktör yüklerinin beklenildiği gibi 0.30 ve üzerinde olduğu ve tüm korelasyon ilişkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Faktör yükleri arasında (-) ile gösterilen maddeler ilgili alt boyut içerisinde ters madde olarak değerlendirilmektedir. .30 değeri altındaki maddelerin temsil gücü yeterli olmadığından ölçeğin 33.maddesinin düşük faktör yükü sebebiyle ölçekten çıkarılmış (Büyüköztürk, 2011), ölçek 69 madde ve on bir boyutlu yapı olarak doğrulanmıştır.

İlgili ölçeğin uyum indeksi hesaplamalarında ise; 6-17.; 32-43. ve 68-70. maddelerin hata puanları arasında yapılan iyileştirmeler sonucunda uyum indeksleri için kabul edilen değerlerin sağlandığı yukarıdaki tabloda görülmektedir ($\chi^2/df \leq 5$; RMSEA ≤ 0.08 ; CFI ≥ 0.80 ; SRMR ≤ 0.10) (Gürbüz, 2019).

3.3. Kendini Fiziksel Tanımlamaya İlişkin Betimsel Analizler

Çalışmanın değişkenlerinden Kendini Fiziksel Tanımlama ve alt boyutları ile Fiziksel Aktiviteyi Engeleyen Unsurlara ilişkin betimsel istatistiki sonuçlara yer verilmiştir.

Çizelge 3.4. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ile Alt Boyut Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

Puan	N	\bar{x}	ss	$Sh_{\bar{x}}$
Kendini Fiziksel Tanımlama	697	302,84	57,01	2,15
Sağlık	697	39,52	8,78	0,33
Koordinasyon	697	25,93	6,28	0,23
Fiziksel Aktivite	697	19,55	8,13	0,30
Vücut Yağ	697	28,35	8,35	0,31
Spor Yeteneği	697	23,69	8,16	0,31
Genel Fiziksel Yeterlilik	697	28,57	6,95	0,26
Görünüm	697	29,67	6,44	0,24
Kuvvet	697	27,15	6,34	0,24
Esneklik	697	24,18	7,37	0,27
Dayanıklılık	697	21,49	8,13	0,31
Kendine Güven	697	34,70	6,95	0,26
Fiziksel Aktiviteye Engel Unsurlar	697	60,30	20,29	0,76

Çizelge 3.4'e göre çalışmaya katılım gösteren Makine-Kimya Endüstrisi çalışanlarının toplam puan üzerinden değerlendirilen Kendini Fiziksel Tanımlama puanlarının ortalama değerinin $\bar{x}=302,84$, standart sapmasının $ss=57,01$, standart hatasının $Sh_{\bar{x}}=2,15$ olduğu; Fiziksel Aktiviteye Engel Olan Unsurlar değişkeni puanlarının ortalama değerinin $\bar{x}=60,30$, standart sapmasının $ss=20,29$, standart hatasının $Sh_{\bar{x}}=,76$ olduğu görülmüştür. Araştırmaya konu olan kendini fiziksel tanımlama değişkeninin alt boyut puanlarının betimleyici istatistik değerleri incelendiğinde; Sağlık alt boyutu puanının ortalama değeri $\bar{x}=39,52$, standart sapması $ss=8,78$, standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,33$; Koordinasyon alt boyutu puanının ortalama değeri $\bar{x}=25,93$, standart sapması $ss=6,28$, standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,23$; Fiziksel Aktivite alt boyutu puanının ortalama değeri $\bar{x}=19,55$, standart sapması $ss=8,13$, standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,30$; Vücut yağ alt boyutunun ortalama değeri $\bar{x}=28,35$, standart sapması $ss=8,35$, standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,31$; Spor Yeteneği alt boyutunun ortalama değeri $\bar{x}=23,69$, standart sapması $ss=8,16$, standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,31$; Genel Fiziksel Yeterlilik alt boyutunun ortalama değeri $\bar{x}=28,57$, standart sapması $ss=6,95$, standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,26$; Görünüm alt boyutunun ortalama değeri $\bar{x}=29,67$, standart sapması

$ss=6,44$, standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,24$; Kuvvet alt boyutunun ortalama değeri $\bar{x}=27,15$, standart sapması $ss=6,34$, standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,24$; Esneklik alt boyutunun ortalama değeri $\bar{x}=24,18$, standart sapması $ss=7,37$, standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,27$; Dayanıklılık alt boyutunun ortalama değeri $\bar{x}=21,49$, standart sapması $ss=8,13$, standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,31$; Kendine Güven alt boyutunun ortalama değeri $\bar{x}=34,70$, standart sapması $ss=6,95$, standart hatası $Sh_{\bar{x}}=,26$ bulunmuştur.

3.4. Demografik Değişkenlere İlişkin Fark Analizleri

3.4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Fark Analizi

Çizelge 3.5'te çalışmanın değişkenleri Kendini Fiziksel Tanımlama ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına yer verilmiştir. Örneklem grubunda yer alan çalışanların bahse konu değişken puanlarının cinsiyet demografik değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı Bağımsız Gruplar T Testi ile analiz edilmiştir.

Çizelge 3.5. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar T Testi Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	Sh _x	t Testi		
						t	Sd	P
Kendini Fiziksel Tanımlama	Kadın	171	301,95	53,39	4,08	,236	695	,813
	Erkek	526	303,13	58,18	2,53			
Sağlık	Kadın	171	40,32	8,77	,67	1,383	695	,167
	Erkek	526	39,25	8,78	,38			
Koordinasyon	Kadın	171	25,29	5,96	,45	1,552	695	,121
	Erkek	526	26,15	6,37	,27			
Fiziksel Aktivite	Kadın	171	19,17	8,27	,63	,698	695	,486
	Erkek	526	19,67	8,08	,35			
Vücut Yağ	Kadın	171	29,66	7,99	,61	2,373	695	,018*
	Erkek	526	27,92	8,42	,36			
Spor Yeteneği	Kadın	171	20,73	7,89	,60	5,581	695	,000**
	Erkek	526	24,66	8,01	,34			
Genel Yeterlilik	Kadın	171	29,31	6,51	,49	1,608	695	,108
	Erkek	526	28,33	7,08	,30			
Görünüm	Kadın	171	31,50	5,52	,42	4,348	695	,000**
	Erkek	526	29,07	6,61	,28			
Kuvvet	Kadın	171	26,33	6,46	,49	1,935	695	,053
	Erkek	526	27,41	6,29	,27			
Esneklik	Kadın	171	24,33	7,77	,59	,312	695	,755
	Erkek	526	24,13	7,23	,31			
Dayanıklılık	Kadın	171	18,71	7,19	,55	5,228	695	,000**
	Erkek	526	22,39	8,21	,35			
Kendine Güven	Kadın	171	36,53	6,64	,50	3,994	695	,000**
	Erkek	526	34,11	6,95	,30			

**p<.001, *p<.05

Kendini Fiziksel Tanımlama ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda cinsiyet ile vücut yağ, spor yeteneği, görünüm, dayanıklılık ve kendine güven arasında manidar bir fark olduğu görülmüştür ($t_{(695)}=2,373$, $p<0.05$; $t_{(695)}=5,581$, $p<0.05$; $t_{(695)}=4,348$, $p<0.05$; $t_{(695)}=5,228$, $p<0.05$; $t_{(695)}=3,994$, $p<0.05$). Ortalamalar karşılaştırıldığında, kadın işçi ve memurların vücut yağ ortalamasının ($X=29,66$), erkek işçi ve memurların ortalamasından ($X=27,92$) yüksek olduğu görülmüştür. Spor yeteneği alt boyutu açısından erkek işçi ve memurların ortalamasının ($X=24,66$), kadın işçi ve memurların ortalamasından ($X=20,73$) yüksek olduğu; görünüm alt boyutunda ise benzer şekilde kadın çalışanların ortalamasının ($X=31,50$), erkek çalışanların ortalamasından ($X=29,07$) yüksek olduğu; dayanıklılık alt boyutu için erkek çalışanların ortalamasının ($X=22,39$), kadın çalışanların ortalamasından ($X=18,71$)

yüksek olduğu ve görünüm alt boyutunda ise aynı şekilde kadın çalışanların ortalamasının ($X=36,53$), erkek çalışanların ortalamasından ($X=34,11$) yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Kendini Fiziksel Tanımlama, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, genel fiziksel yeterlilik, kuvvet ve esneklik alt boyutları açısından bakıldığında cinsiyet değişkeni için manidar bir fark olmadığı görülmüştür ($t_{(695)}=-,236$, $p>0.05$; $t_{(695)}=1,383$, $p>0.05$; $t_{(695)}=1,552$, $p>0.05$; $t_{(695)}=-,698$, $p>0.05$; $t_{(695)}=1,608$, $p>0.05$; $t_{(695)}=1,935$, $p>0.05$; $t_{(695)}=-,312$, $p>0.05$).

3.4.2. Yaş Değişkenine İlişkin Fark Analizi

Çizelge 3.6'da çalışmanın değişkenleri Kendini Fiziksel Tanımlama ve sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ ile spor yeteneği alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına dair ANOVA analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.6. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Vücut Yağ, Spor Yeteneği Alt Boyutlarının Yaşa Göre ANOVA Analizi

<i>f, \bar{x} ve ss Değerleri</i>				<i>ANOVA Analizleri</i>						
<i>Puan</i>	<i>Grup</i>	<i>N</i>	<i>\bar{x}</i>	<i>ss</i>	<i>Var. K.</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Kendini Fiziksel Tanımlama	15-20	2	253,5	21,9	Gruplar Arası	45844,42	8	5730,5	1,77	,078
	21-25	43	318,9	55,8	Gruplar İçi	2216523,4	688	3221,6		
	26-30	139	311,2	55,8	Toplam	2262367,8	696			
	31-35	166	302,6	58,9						
	36-40	139	299,7	58,7						
	41-45	108	297,2	56,9						
	46-50	57	294,1	50,3						
	51-55	25	285,1	58,8						
	56 ve üstü	18	315,9	44,8						
	Sağlık	15-20	2	36,0	1,4	Gruplar Arası	663,26	8	82,90	1,07
21-25		43	39,5	10,7	Gruplar İçi	53070,68	688	77,13		
26-30		139	40,9	8,3	Toplam	53733,94	696			
31-35		166	38,6	9,1						
36-40		139	39,8	8,5						
41-45		108	38,8	8,8						
46-50		57	40,1	7,30						
51-55		25	37,0	8,6						
56 ve üstü		18	39,6	9,0						

	üstü								
Koordinasyon	15-20	2	22,0	5,6	Gruplar Arası	425,85	8	53,23	
	21-25	43	27,6	7,0	Gruplar İçi	27061,61	688	39,33	1,35 .214
	26-30	139	26,3	5,9	Toplam	27487,46	696		
	31-35	166	25,7	6,4					
	36-40	139	25,9	6,4					
	41-45	108	25,4	5,9					
	46-50	57	25,1	6,0					
	51-55	25	24,5	6,4					
	56 ve üstü	18	28,5	5,8					
Fiziksel Aktivite	15-20	2	13,5	9,1	Gruplar Arası	538,39	8	67,29	
	21-25	43	20,2	9,0	Gruplar İçi	45467,94	688	66,08	1,01 ,420
	26-30	139	20,2	7,8	Toplam	46006,33	696		
	31-35	166	19,4	8,1					
	36-40	139	18,8	8,3					
	41-45	108	19,5	7,9					
	46-50	57	18,4	7,7					
	51-55	25	19,5	7,9					
	56 ve üstü	18	23,2	7,9					
Vücut Yağ	15-20	2	32,0	12,7	Gruplar Arası	1362,64	8	170,33	
	21-25	43	30,3	8,9	Gruplar İçi	47176,83	688	68,57	2,48 ,012*
	26-30	139	29,6	8,2	Toplam	48539,46	696		
	31-35	166	29,3	8,3					
	36-40	139	27,1	8,4					
	41-45	108	27,8	8,6					
	46-50	57	25,6	7,3					
	51-55	25	26,1	7,7					
	56 ve üstü	18	27,9	5,7					
Spor Yeteneği	15-20	2	17,0	4,2	Gruplar Arası	794,87	8	99,35	
	21-25	43	26,3	8,6	Gruplar İçi	45549,85	688	66,20	1,50 ,153
	26-30	139	24,3	8,2	Toplam	46344,72	696		
	31-35	166	24,0	8,4					
	36-40	139	22,4	8,3					
	41-45	108	23,6	7,0					
	46-50	57	22,2	8,2					
	51-55	25	23,3	8,9					
	56 ve üstü	18	24,1	5,6					

**p< .001, *p<.05

Farklı yaşlardaki çalışanların kendini fiziksel tanımlama düzeyleri arasında fark olup olmadığını sınamak için yapılan test neticesinde, kendini fiziksel tanımlama, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite ve spor yeteneği alt boyutları için yaş değişkeni açısından manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{(8-688)}= 1,77, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,07, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,35, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,01, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,50, p> 0,05$).

Vücut yağ alt boyutu için farklı yaşlardaki katılımcılar arasında manidar bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(8-688)}= 2,48, p> 0,05$). Bu alt boyut için ortalamalara bakıldığında en yüksek ortalamanın 15-20 yaş arasındaki ($X= 32,00$) katılımcılara ait olduğu; en düşük ortalamanın ise 46-50 yaş arasındaki ($X= 25,60$) katılımcılara ait olduğu görülmüştür. Yüksek ortalama vücut yağ oranının düşüklüğü gösterdiğinden, beklendiği bir sonuç bulunmuştur.

Çizelge 3.7’de genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına dair ANOVA analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.7. Genel Fiziksel Yeterlilik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık ve Kendine Güven Alt Boyutlarının Yaşa Göre ANOVA Analizi

<i>f, \bar{x} ve ss Değerleri</i>					ANOVA Analizleri					
Puan	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Genel Fiziksel Yeterlilik	15-20	2	25,5	3,5	Gruplar Arası	405,76	8	50,72	1,04	,397
	21-25	43	30,2	6,3	Gruplar İçi	33260,68	688	48,34		
	26-30	139	29,3	6,8	Toplam	33666,44	696			
	31-35	166	28,4	7,2						
	36-40	139	28,1	7,1						
	41-45	108	27,8	6,9						
	46-50	57	28,3	6,5						
	51-55	25	27,2	7,1						
	56 ve üstü	18	30,0	5,4						
	Görünüm	15-20	2	24,0	0,0	Gruplar Arası	543,33	8	67,91	1,64
21-25		43	31,6	7,0	Gruplar İçi	28392,77	688	41,26		
26-30		139	29,9	6,8	Toplam	28936,10	696			
31-35		166	29,4	6,8						
36-40		139	30,0	6,0						
41-45		108	29,1	6,0						
46-50		57	29,5	5,6						
51-55		25	26,6	5,4						
56 ve üstü		18	30,5	5,9						

Kuvvet	15-20	2	18,5	2,1	Gruplar Arası	896,70	8	112,08	2,84	,004*
	21-25	43	29,2	6,0	Gruplar İçi	27153,87	688	39,46		
	26-30	139	28,0	6,2	Toplam	28050,57	696			
	31-35	166	26,6	5,4						
	36-40	139	26,6	7,5						
	41-45	108	26,0	6,3						
	46-50	57	28,1	5,4						
	51-55	25	25,4	5,9						
	56 ve üstü	18	29,7	5,5						
	Esneklik	15-20	2	17,5	3,5	Gruplar Arası	492,926	8	61,61	1,13
21-25		43	25,6	9,1	Gruplar İçi	37314,82	688	54,23		
26-30		139	24,2	7,2	Toplam	37807,75	696			
31-35		166	24,5	7,4						
36-40		139	24,0	7,5						
41-45		108	23,8	6,8						
46-50		57	22,8	6,8						
51-55		25	22,8	6,8						
56 ve üstü		18	26,7	5,9						
Dayanıklılık		15-20	2	16,0	9,8	Gruplar Arası	857,16	8	107,14	1,63
	21-25	43	23,4	8,2	Gruplar İçi	45141,02	688	65,61		
	26-30	139	22,7	8,5	Toplam	45998,18	696			
	31-35	166	21,6	8,4						
	36-40	139	20,9	8,4						
	41-45	108	20,9	7,2						
	46-50	57	19,2	7,3						
	51-55	25	20,2	7,9						
	56 ve üstü	18	21,7	5,1						
	Kendine Güven	15-20	2	31,5	2,1	Gruplar Arası	429,70	8	53,71	1,11
21-25		43	34,4	6,7	Gruplar İçi	33194,59	688	48,24		
26-30		139	35,3	6,8	Toplam	33624,29	696			
31-35		166	34,5	6,8						
36-40		139	35,5	7,2						
41-45		108	33,9	6,7						
46-50		57	34,5	7,1						
51-55		25	32,2	8,1						
56 ve üstü		18	33,5	5,5						

**p< .001, *p<.05

Çalışanların genel fiziksel yeterlilik, görünüm, esneklik, dayanıklılık, kendine güven alt boyutları için yaş değişkeni açısından manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{(8-688)}= 1,04$, $p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,64$, $p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,13$, $p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,63$, $p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,11$, $p> 0,05$).

Kuvvet alt boyutuna bakıldığında ise farklı yaşlardaki katılımcılar arasında manidar bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(8-688)}=2,84$, $p> 0,05$). Bu alt boyut için ortalamalar incelendiğinde en yüksek ortalamanın sırasıyla 56 yaş ve üstündeki ($X= 29,70$) ve 21-25 yaş arasındaki ($X= 29,20$) katılımcılara ait olduğu; en düşük ortalamanın ise 15-20 yaş arasındaki ($X= 18,5$) katılımcılara ait olduğu görülmüştür.

3.4.3. Eğitim Durumu

Çizelge 3.8’de Kendini Fiziksel Tanımlama ve sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ ile spor yeteneği alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına dair ANOVA analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.8. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Vücut Yağ, Spor Yeteneği Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre ANOVA Analizi

<i>f, \bar{x} ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Analizleri</i>					
Puan	Grup	<i>N</i>	<i>\bar{x}</i>	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Kendini Fiziksel Tanımlama	Lise Mezunu	215	301,30	56,7	Gruplar Arası	17247,61	6	2874,6	,883	,506
	Üniversite Öğr.	26	304,03	53,1						
	Üniversite Mez.	383	303,73	58,0	Gruplar İçi	2245120,2	690	3253,7		
	Yüksek L. Öğr.	16	314,68	64,1						
	Yüksek L. Mez.	50	300,34	51,1	Toplam	2262367,8	6			
	Doktora Öğr.	4	252,00	35,3						
	Doktora Mezunu	3	337,00	28,0						
Sağlık	Lise Mezunu	215	38,64	8,8	Gruplar Arası	763,31	6	127,22	1,65	,129
	Üniversite Öğr.	26	39,30	10,6						
	Üniversite Mez.	383	39,86	8,6	Gruplar İçi	52970,62	690	76,76		
	Yüksek L. Öğr.	16	43,00	8,8						
	Yüksek L. Mez.	50	40,28	8,0	Toplam	53733,94	6			
	Doktora Öğr.	4	30,50	6,9						
	Doktora Mezunu	3	40,66	10,4						
Koordinasyon	Lise Mezunu	215	25,43	6,4	Gruplar Arası	312,17	6	52,03	1,32	,245
	Üniversite Öğr.	26	26,23	6,1						
	Üniversite Mez.	383	26,19	6,3	Gruplar İçi	27175,29	690	39,38		
	Yüksek L. Öğr.	16	27,06	6,2						
	Yüksek L. Mez.	50	25,82	5,3	Toplam	27487,46	6			
	Doktora Öğr.	4	20,00	5,4						
	Doktora Mezunu	3	30,66	4,1						

Fiziksel Aktivite	Lise Mezunu	215	20,26	7,3	Gruplar Arası	488,30	6	81,38	1,23	,287
	Üniversite Öğr.	26	19,34	8,56						
	Üniversite Mez.	383	19,11	8,35	Gruplar İçi	45518,03	690	65,96		
	Yüksek L. Öğr.	16	22,75	8,67						
	Yüksek L. Mez.	50	18,72	9,10	Toplam	46006,33	6			
	Doktora Öğr.	4	17,50	5,25						
	Doktora Mezunu	3	25,00	7,00						
Vücut Yağ	Lise Mezunu	215	27,73	8,28	Gruplar Arası	230,775	6	38,46	,549	,771
	Üniversite Öğr.	26	30,46	8,17						
	Üniversite Mez.	383	28,52	8,48	Gruplar İçi	48308,69	690	70,01		
	Yüksek L. Öğr.	16	27,62	8,92						
	Yüksek L. Mez.	50	28,80	7,94	Toplam	48539,46	6			
	Doktora Öğr.	4	29,00	4,76						
	Doktora Mezunu	3	28,33	5,68						
Spor Yeteneği	Lise Mezunu	215	24,02	8,0	Gruplar Arası	150,875	6	25,14	,376	,895
	Üniversite Öğr.	26	23,92	7,3						
	Üniversite Mez.	383	23,67	8,2	Gruplar İçi	46193,85	690	66,94		
	Yüksek L. Öğr.	16	24,15	7,6						
	Yüksek L. Mez.	50	22,36	8,6	Toplam	46344,72	6			
	Doktora Öğr.	4	21,00	5,4						
	Doktora Mezunu	3	25,00	4,5						

**p<.001, *p<.05

Farklı eğitim düzeyindeki çalışanların kendini fiziksel tanımlama düzeyleri arasında fark olup olmadığını sınamak için yapılan test sonucunda, kendini fiziksel tanımlama, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ ve spor yeteneği alt boyutları için eğitim durumu değişkeni açısından manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{(8-688)} = ,883$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = 1,65$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = 1,32$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = 1,23$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = ,549$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = ,376$, $p > 0,05$). Anlamlı bir fark görülmemekle birlikte kendini fiziksel tanımlama genelinde en yüksek puanın doktora mezunu çalışanlara ($X = 337,00$), en düşük puanın ise doktora sürecindeki çalışanlara ait olduğu ($X = 252,00$), diğer grupların ortalama olarak birbirlerine yakın olduğu görülmektedir.

Çizelge 3.9’da ise, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına dair ANOVA analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.9. Genel Fiziksel Yeterlilik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık ve Kendine Güven Alt Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre ANOVA Analizi

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Analizleri						
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Genel Fiziksel Yeterlilik	Lise Mezunu	215	28,19	7,1	Gruplar Arası	424,13	6	70,68	1,46	,187
	Üniversite Öğr.	26	27,34	6,8						
	Üniversite Mez.	383	28,89	6,9	Gruplar İçi	33242,31	690	48,17		
	Yüksek L. Öğr.	16	28,81	7,8						
	Yüksek L. Mez.	50	28,60	6,0	Toplam	33666,44	6			
	Doktora Öğr.	4	21,25	2,5						
	Doktora Mezunu	3	34,33	2,8						
Görünüm	Lise Mezunu	215	28,93	6,4	Gruplar Arası	658,44	6	109,74	2,67	,018*
	Üniversite Öğr.	26	29,26	7,2						
	Üniversite Mez.	383	29,96	6,4	Gruplar İçi	28277,65	690	40,98		
	Yüksek L. Öğr.	16	30,93	7,0						
	Yüksek L. Mez.	50	31,02	5,2	Toplam	28936,10	6			
	Doktora Öğr.	4	20,00	2,9						
	Doktora Mezunu	3	32,00	4,0						
Kuvvet	Lise Mezunu	215	27,70	6,6	Gruplar Arası	252,89	6	42,14	1,04	,394
	Üniversite Öğr.	26	26,96	6,6						
	Üniversite Mez.	383	27,03	6,1	Gruplar İçi	27797,68	690	40,28		
	Yüksek L. Öğr.	16	26,12	6,3						
	Yüksek L. Mez.	50	26,24	6,7	Toplam	28050,57	6			
	Doktora Öğr.	4	22,75	4,0						
	Doktora Mezunu	3	31,00	2,0						
Esneklik	Lise Mezunu	215	24,31	6,8	Gruplar Arası	204,82	6	34,13	,626	,709
	Üniversite Öğr.	26	26,07	7,4						
	Üniversite Mez.	383	24,12	7,5	Gruplar İçi	37602,92	690	54,49		
	Yüksek L. Öğr.	16	24,56	8,0						
	Yüksek L. Mez.	50	22,90	7,9	Toplam	37807,75	6			
	Doktora Öğr.	4	23,25	8,1						
	Doktora Mezunu	3	26,66	2,3						
Dayanıklılık	Lise Mezunu	215	22,42	7,8	Gruplar Arası	706,88	6	117,81	1,79	0,98
	Üniversite Öğr.	26	21,11	6,8						
	Üniversite Mez.	383	21,36	8,2	Gruplar İçi	45291,30	690	65,64		
	Yüksek L. Öğr.	16	22,50	9,1						
	Yüksek L. Mez.	50	18,42	8,1	Toplam	45998,18	6			
	Doktora Öğr.	4	19,25	5,1						
	Doktora Mezunu	3	22,00	10,5						
Kendine Güven	Lise Mezunu	215	33,61	7,0	Gruplar Arası	1036,59	6	-172,76	3,65	,001**
	Üniversite Öğr.	26	34,00	6,9						



Yüksek L. Öğr.	16	37,18	7,0	İçi		
Yüksek L. Mez.	50	37,18	5,9	Toplam	33624,29	6
Doktora Öğr.	4	27,50	3,1			
Doktora Mezunu	3	41,33	3,7			

**p< .001, *p<.05

Katılımcıların genel fiziksel yeterlilik, kuvvet, esneklik, dayanıklılık alt boyutları için eğitim durumu değişkeni açısından manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{(8-688)}= 1,46, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,04, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= ,626, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,79, p> 0,05$).

Görünüm alt boyutu incelendiğinde farklı eğitim düzeyindeki katılımcılar arasında manidar bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(8-688)}=2,67, p<0,05$). Bu alt boyut için ortalamalar incelendiğinde en yüksek ortalamanın sırasıyla doktora mezunu ($X= 32,00$) ve yüksek lisans mezunu ($X= 31,02$) katılımcılara ait olduğu; en düşük ortalamanın ise doktora öğrencisi ($X= 20,00$) olan katılımcılara ait olduğu görülmüştür. Kendine güven alt boyutu incelendiğinde de eğitim düzeyi açısından manidar farklılık görülmüştür ($F_{(8-688)}=3,65, p<0,05$). Bu alt boyutta ise, en yüksek ortalama doktora mezunu ($X= 41,33$), en düşük ortalama ise doktora öğrencisi ($X= 27,50$) olan katılımcılara aittir.

3.4.4. Meslek

Çizelge 3.10'da Kendini Fiziksel Tanımlama ve alt boyutlarının meslek değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına için Bağımsız Gruplar T Testi analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.10. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Alt Boyutlarının Meslek Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	Sh _x	t Testi		
						t	Sd	P
Kendini Fiziksel Tanımlama	Kamu	561	300,25	56,83	2,39	2,447	695	,015*
	Özel Sektör	136	313,54	56,72	4,86			
Sağlık	Kamu	561	39,26	8,97	,37	1,548	695	,122
	Özel Sektör	136	40,56	7,89	,67			
Koordinasyon	Kamu	561	25,75	6,19	,26	1,602	695	,110
	Özel Sektör	136	26,71	6,60	,56			
Fiziksel Aktivite	Kamu	561	19,16	8,24	,34	2,548	695	,011*
	Özel Sektör	136	21,13	7,44	,63			
Vücut Yağ	Kamu	561	28,20	8,37	,35	,971	695	,332
	Özel Sektör	136	28,97	8,25	,70			
Spor Yeteneği	Kamu	561	23,33	8,11	,34	2,421	695	,016*
	Özel Sektör	136	25,21	8,18	,70			
Genel Fiziksel Yeterlilik	Kamu	561	28,53	6,82	,28	,274	695	,784
	Özel Sektör	136	28,72	7,48	,64			
Görünüm	Kamu	561	29,65	6,37	,26	,161	695	,872
	Özel Sektör	136	29,75	6,75	,57			
Kuvvet	Kamu	561	26,93	6,33	,26	1,811	695	,070
	Özel Sektör	136	28,03	6,36	,54			
Esneklik	Kamu	561	23,78	7,42	,31	3,063	695	,004**
	Özel Sektör	136	25,83	6,90	,59			
Dayanıklılık	Kamu	561	20,87	8,15	,34	4,130	695	,000**
	Özel Sektör	136	24,04	7,53	,64			
Kendine Güven	Kamu	561	34,74	6,79	,28	,305	695	,760
	Özel Sektör	136	34,54	7,57	,64			

**p<.001, *p<.05

Kendini Fiziksel Tanımlama ve alt boyut puanlarının meslek durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda meslek ile kendini fiziksel tanımlama, fiziksel aktivite, spor yeteneği, esneklik ve dayanıklılık arasında manidar bir fark olduğu görülmüştür ($t_{(695)}=2,447$, $p<0.05$; $t_{(695)}=2,548$, $p<0.05$; $t_{(695)}=2,421$, $p<0.05$; $t_{(695)}=3,063$, $p<0.05$; $t_{(695)}=4,130$, $p<0.05$). Ortalamalar karşılaştırıldığında, özel sektör çalışanlarının kendini fiziksel tanımlama ortalamasının ($X=313,54$), kamu sektöründeki işçi ve memurların ortalamasından ($X=300,25$) yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite alt boyutu açısından özel sektördeki işçi ve memurların ortalamasının ($X=21,13$), kamudaki işçi ve memurların ortalamasından ($X=19,16$) yüksek olduğu; spor yeteneği alt boyutunda ise benzer şekilde özel sektör çalışanlarının ortalamasının ($X=25,21$), kamu çalışanlarının ortalamasından ($X=23,33$) yüksek olduğu; esneklik alt boyutu için özel

sektör çalışanlarının ortalamasının ($X=25,83$), kamu çalışanlardan ($X=23,78$) yüksek olduğu ve dayanıklılık alt boyutunda ise aynı şekilde özel sektör çalışanların ortalamasının ($X=24,04$), kamu çalışanlarından ($X=20,87$) yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Sağlık, koordinasyon, vücut yağ, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet ve kendine güven alt boyutları açısından bakıldığında meslek değişkeni için manidar bir fark olmadığı görülmüştür ($t_{(695)}=1,548$, $p>0.05$; $t_{(695)}=1,602$, $p>0.05$; $t_{(695)}=,971$, $p>0.05$; $t_{(695)}=,274$, $p>0.05$; $t_{(695)}=,161$, $p>0.05$; $t_{(695)}=1,811$, $p>0.05$; $t_{(695)}=,305$, $p>0.05$).

3.4.5. Gelir Durumu

Çizelge 3.11’de Kendini Fiziksel Tanımlama ve sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ ile spor yeteneği alt boyutlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına dair ANOVA analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.11. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Vücut Yağ, Spor Yeteneği Alt Boyutlarının Gelir Durumuna Göre ANOVA Analizi

<i>f, \bar{x} ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Analizleri</i>					
Puan	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Kendini Fiziksel Tanımlama	500-1000	5	312,60	42,3	Gruplar Arası	31696,51	5	6339,3	1,96	,082
	1100-2000	10	321,30	57,7						
	2100-3000	88	315,54	57,4	Gruplar İçi	2230671,3	691	3228,1		
	3100-4000	32	305,65	58,6						
	4100-5000	198	294,65	59,7	Toplam	2262367,8	696			
	5100 ve üstü	364	303,34	54,9						
Sağlık	500-1000	5	42,40	10,3	Gruplar Arası	729,90	5	145,91	1,90	,092
	1100-2000	10	42,50	4,9						
	2100-3000	88	40,87	8,1	Gruplar İçi	53004,04	691	76,70		
	3100-4000	32	38,90	7,5						
	4100-5000	198	38,13	9,6	Toplam	53733,94	696			
	5100 ve üstü	364	39,87	8,5						
Koordinasy	500-1000	5	30,00	2,0	Gruplar	263,19	5	52,64	1,33	,247

on	1100-2000	10	27,90	6,3	Arası					
	2100-3000	88	26,60	6,5	Gruplar İçi	27224,27	691	39,39		
	3100-4000	32	25,96	7,4						
	4100-5000	198	25,23	6,3	Toplam	27487,46	696			
	5100 ve üstü	364	26,05	6,1						
Fiziksel Aktivite	500-1000	5	22,60	9,2	Gruplar Arası	637,68	5	127,53		
	1100-2000	10	22,20	9,6						
	2100-3000	88	21,72	7,2	Gruplar İçi	45368,65	691	65,65	1,94	,085
	3100-4000	32	18,81	6,7						
	4100-5000	198	19,00	7,8	Toplam	46006,33	696			
5100 ve üstü	364	19,27	8,4							
Vücut Yağ	500-1000	5	22,80	8,1	Gruplar Arası	771,28	5	154,27		
	1100-2000	10	30,50	4,9						
	2100-3000	88	29,89	8,5	Gruplar İçi	47768,18	691	69,12	2,23	,050
	3100-4000	32	27,03	7,8						
	4100-5000	198	27,22	8,8	Toplam	48539,46	696			
5100 ve üstü	364	28,73	8,0							
Spor Yeteneği	500-1000	5	27,60	8,2	Gruplar Arası	513,57	5	102,71		
	1100-2000	10	25,60	8,0						
	2100-3000	88	24,98	8,6	Gruplar İçi	45831,15	691	66,32	1,54	,173
	3100-4000	32	25,43	7,2						
	4100-5000	198	22,81	8,2	Toplam	46344,72	696			
5100 ve üstü	364	23,60	8,0							

**p<.001, *p<.05

Birbirinden farklı gelir düzeyindeki çalışanların kendini fiziksel tanımlama düzeyleri arasında fark olup olmadığını sınamak için yapılan test sonucunda, kendini fiziksel tanımlama, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ ve spor yeteneği alt boyutları için gelir durumu değişkeni açısından manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{(8-688)}= 1,96, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,90, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,33, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,94, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 2,23, p> 0,05$; $F_{(8-688)}= 1,54, p> 0,05$). Bununla beraber kendini fiziksel tanımlama ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanın 1100-2000 arasında gelire sahip çalışanlara ($\bar{X}= 29,70$), en düşük puanın ise 4100-5000 arasındaki çalışanlara ait olduğu gözlenmektedir. Sonucun böyle çıkmasında düşük gelir düzeyine sahip kişi sayısının yetersizliği etkili olabilir.

Çizelge 3.12 de ise, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven alt boyutlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına dair ANOVA analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.12. Genel Fiziksel Yeterlilik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık ve Kendine Güven Alt Boyutlarının Gelir Durumuna Göre ANOVA Analizi

<i>f, \bar{x} ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Analizleri</i>					
Puan	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Genel Fiziksel Yeterlilik	500-1000	5	23,60	6,8	Gruplar Arası	217,45	5	43,49	,898	,482
	1100-2000	10	29,60	8,0						
	2100-3000	88	28,97	7,3	Gruplar İçi	33448,98	691	48,40		
	3100-4000	32	28,68	7,8						
	4100-5000	198	28,06	6,9	Toplam	33666,44	696			
	5100 ve üstü	364	28,78	6,7						
Görünüm	500-1000	5	25,60	9,7	Gruplar Arası	209,20	5	41,84	1,00	,413
	1100-2000	10	30,40	4,9						
	2100-3000	88	29,70	6,8	Gruplar İçi	28726,90	691	41,57		
	3100-4000	32	30,12	6,6						
	4100-5000	198	29,05	6,8	Toplam	28936,10	696			
	5100 ve üstü	364	29,99	6,1						
Kuvvet	500-1000	5	28,40	4,6	Gruplar Arası	240,80	5	48,16	1,19	,309
	1100-2000	10	28,70	6,7						
	2100-3000	88	27,96	6,5	Gruplar İçi	27809,76	691	40,24		
	3100-4000	32	27,81	6,3						
	4100-5000	198	27,56	6,7	Toplam	28050,57	696			
	5100 ve üstü	364	26,61	6,0						

	üstü										
Esneklik	500-1000	5	31,60	5,1	Gruplar Arası	787,51	5	157,50	2,94	,012*	
	1100-2000	10	26,00	7,4							
	2100-3000	88	25,71	6,6	Gruplar İçi	37020,23	691	53,57			
	3100-4000	32	25,20	7,6							
	4100-5000	198	23,09	7,6	Toplam	37807,75	696				
	5100 ve üstü	364	24,16	7,2							
Dayanıklılık	500-1000	5	26,00	2,9	Gruplar Arası	1145,61	5	229,12	3,53	,004*	
	1100-2000	10	24,20	7,5							
	2100-3000	88	24,14	7,4	Gruplar İçi	44852,57	691	64,91			
	3100-4000	32	23,37	8,5							
	4100-5000	198	20,59	8,6	Toplam	45998,18	696				
	5100 ve üstü	364	21,03	7,8							
Kendine Güven	500-1000	5	32,00	8,3	Gruplar Arası	276,94	5	55,38	1,14	,334	
	1100-2000	10	33,70	7,6							
	2100-3000	88	34,94	7,4	Gruplar İçi	33347,34	691	48,26			
	3100-4000	32	34,25	8,2							
	4100-5000	198	33,89	6,8	Toplam	33624,29	696				
	5100 ve üstü	364	35,19	6,7							

Katılımcıların genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, kendine güven alt boyutları için gelir durumu değişkeni açısından manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{(8-688)} = ,898$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = 1,00$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = 1,19$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = 1,14$, $p > 0,05$).

Esneklik alt boyutu incelendiğinde farklı gelir düzeyindeki katılımcılar arasında manidar bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{(8-688)} = 2,94$, $p < 0,05$). Bu alt boyut için ortalamalar incelendiğinde en yüksek ortalamanın 500-1000 arasında ($X = 31,60$) kazancı olan katılımcılara ait olduğu; en düşük ortalamanın ise 4100-5000 arasında ($X = 23,09$) kazancı olan katılımcılara ait olduğu görülmüştür. Dayanıklılık alt boyutu incelendiğinde ise gelir düzeyi açısından manidar farklılık görülmüştür ($F_{(8-688)} = 3,53$, $p < 0,05$). Bu alt boyutta ise, benzer şekilde en yüksek ortalama 500-1000 arasında ($X = 26,00$), en düşük ortalama ise 4100-5000 arasında ($X = 23,09$) kazancı olan katılımcılara aittir.

3.4.6. Gelir Durumu Algısı

Çizelge 3.13'te Kendini Fiziksel Tanımlama ve sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ ile spor yeteneği alt boyutlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına dair Kruskal-Wallis analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.13. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Vücut Yağ, Spor Yeteneği Alt Boyutlarının Gelir Durumu Algısına Göre Kruskal Wallis Analizi

Puan	Grup	N	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p
Kendini Fiziksel Tanımlama	Alt Düzey	101	348,67	2	,528	,768
	Orta Düzey	581	350,02			
	Üst Düzey	15	311,77			
Sağlık	Alt Düzey	101	351,88	2	,116	,943
	Orta Düzey	581	348,91			
	Üst Düzey	15	332,93			
Koordinasyon	Alt Düzey	101	356,49	2	1,860	,395
	Orta Düzey	581	349,45			
	Üst Düzey	15	280,97			
Fiziksel Aktivite	Alt Düzey	101	359,78	2	4,792	,091
	Orta Düzey	581	349,97			
	Üst Düzey	15	238,93			
Vücut Yağ	Alt Düzey	101	345,15	2	,593	,744
	Orta Düzey	581	348,67			
	Üst Düzey	15	387,67			
Spor Yeteneği	Alt Düzey	101	364,20	2	,814	,666
	Orta Düzey	581	346,92			
	Üst Düzey	15	327,27			

**p<.001, *p<.05

Gelir düzeyi konusunda farklı algılara sahip çalışanların kendini fiziksel tanımlama düzeyleri arasında fark olup olmadığını sınamak için yapılan Kruskal Wallis test sonucunda, kendini fiziksel tanımlama, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ ve spor yeteneği alt boyutları için gelir durumu algısı bakımından manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2_{(2)} = ,528, p>0.05$; $\chi^2_{(2)} = ,116, p>0.05$; $\chi^2_{(2)} = 1,860, p>0.05$; $\chi^2_{(2)} = 4,792, p>0.05$; $\chi^2_{(2)} = ,593, p>0.05$; $\chi^2_{(2)} = ,814, p>0.05$).

Çizelge 3.14'te ise, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven alt boyutlarının gelir durumu algısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına dair Kruskal Wallis analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.14. Genel Fiziksel Yeterlilik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık ve Kendine Güven Alt Boyutlarının Gelir Durumu Algısına Göre Kruskal Wallis Analizi

Puan	Grup	N	Sıra Ortalamaları	sd	χ^2	p
Genel Fiziksel Yeterlilik	Alt Düzey	101	337,11	2	,535	,765
	Orta Düzey	581	351,48			
	Üst Düzey	15	333,03			
Görünüm	Alt Düzey	101	343,84	2	1,817	,403
	Orta Düzey	581	351,62			
	Üst Düzey	15	282,27			
Kuvvet	Alt Düzey	101	352,01	2	,161	,923
	Orta Düzey	581	348,98			
	Üst Düzey	15	329,70			
Esneklik	Alt Düzey	101	362,44	2	,845	,655
	Orta Düzey	581	345,98			
	Üst Düzey	15	375,63			
Dayanıklılık	Alt Düzey	101	367,41	2	2,516	,284
	Orta Düzey	581	347,52			
	Üst Düzey	15	282,50			
Kendine Güven	Alt Düzey	101	336,22	2	1,035	,596
	Orta Düzey	581	352,15			
	Üst Düzey	15	312,83			

**p<.001, *p<.05

Katılımcıların genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven alt boyutları için gelir durumu algısı için açısından manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2_{(2)} = ,535$, $p > 0.05$; $\chi^2_{(2)} = 1,817$, $p > 0.05$; $\chi^2_{(2)} = ,161$, $p > 0.05$; $\chi^2_{(2)} = ,845$, $p > 0.05$; $\chi^2_{(2)} = 2,516$, $p > 0.05$; $\chi^2_{(2)} = 1,035$, $p > 0.05$).

3.4.7. Medeni Durum

Çizelge 3.15'te Kendini Fiziksel Tanımlama ve alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına için Mann-Whitney U Testi analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.15. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Analizi

Değişken	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kendini Fiziksel Tanımlama	Evli	467	340,27	158904,50	49626,50	,103
	Bekar	230	366,73	84348,50		
Sağlık	Evli	467	347,71	162378,50	53100,50	,809
	Bekar	230	351,63	80874,50		
Koordinasyon	Evli	467	341,80	159622,00	50344,00	,178
	Bekar	230	363,61	83631,00		
Fiziksel Aktivite	Evli	467	338,47	158067,50	48789,50	,049*
	Bekar	230	370,37	85185,50		
Vücut Yağ	Evli	467	336,44	157117,50	47839,50	,019*
	Bekar	230	374,50	86135,60		
Spor Yeteneği	Evli	467	337,90	157801,00	48523,00	,038*
	Bekar	230	371,53	85452,00		
Genel Fiziksel Yeterlilik	Evli	467	340,50	159015,00	49737,00	,112
	Bekar	230	366,25	84238,00		
Görünüm	Evli	467	344,97	161103,00	51825,00	,451
	Bekar	230	357,17	82150,00		
Kuvvet	Evli	467	347,25	162166,50	52888,50	,744
	Bekar	230	352,55	81086,50		
Esneklik	Evli	467	337,22	157483,00	48205,00	,028*
	Bekar	230	372,91	85770,00		
Dayanıklılık	Evli	467	337,70	157705,00	48427,00	,035*
	Bekar	230	371,95	85548		
Kendine Güven	Evli	467	353,28	164979,50	51708,50	,424
	Bekar	230	340,32	78273		

**p<.001, *p<.05

Kendini Fiziksel Tanımlama ve alt boyut puanlarının medeni durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda medeni durum ile fiziksel aktivite, vücut yağ, spor yeteneği, esneklik ve dayanıklılık arasında manidar bir fark olduğu görülmüştür (U=48789,50, p<0.05; U=47839,50, p<0.05; U=48523,00, p<0.05; U=48205,00, p<0.05; U=48427,00, p<0.05;). Ortalamalar karşılaştırıldığında, bekar katılımcıların fiziksel aktivite sıra ortalamasının (X=370,37), evli işçi ve memurların sıra ortalamasından (X=338,47) yüksek olduğu görülmüştür. Vücut yağ alt boyutu açısından bekar işçi ve memurların sıra ortalamasının (X=374,50), evli işçi ve memurların sıra ortalamasından (X=336,44) yüksek olduğu; spor yeteneği alt boyutunda ise benzer şekilde bekar çalışanların sıra ortalamasının (X=371,53), evli çalışanlarınkinden (X=337,90) yüksek olduğu; esneklik alt boyutu için bekar çalışanların sıra ortalamasının (X=372,91), evli

çalışanlardan ($X=337,22$) yüksek olduğu ve dayanıklılık alt boyutunda ise aynı şekilde bekar çalışanların ortalamasının ($X=371,95$), evli çalışanlarından ($X=337,70$) yüksek olduğu bulunmuştur.

Sağlık, koordinasyon, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet ve kendine güven alt boyutları açısından bakıldığında medeni durum değişkeni için manidar bir fark olmadığı görülmüştür ($U=53100,50$, $p>0.05$; $U=50344,00$, $p>0.05$; $U=49737,00$, $p>0.05$; $U=51825,00$, $p>0.05$; $U=52888,50$, $p>0.05$; $U=51708,50$, $p>0.05$).

3.4.8. Çocuk Sayısı

Çizelge 3.16'da Kendini Fiziksel Tanımlama ve sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ ile spor yeteneği alt boyutlarının sahip olunan çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına dair ANOVA analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.16. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Sağlık, Koordinasyon, Fiziksel Aktivite, Vücut Yağ, Spor Yeteneği Alt Boyutlarının Çocuk Sayısına Göre ANOVA Analizi

<i>f, \bar{x} ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Analizleri</i>					
Puan	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Kendini Fiziksel Tanımlama	Yok	294	306,43	58,2	Gruplar Arası	7788,21	4	1947,0	,598	,664
	1 Çocuk	154	298,79	56,2						
	2 Çocuk	164	302,53	56,6	Gruplar İçi	2250368,3	691	3256,6		
	3 Çocuk	75	299,70	56,8						
	4 Çocuk	9	293,88	38,3	Toplam	2258156,5	695			
Sağlık	Yok	294	39,70	9,1	Gruplar Arası	186,23	4	46,55	,601	,662
	1 Çocuk	154	39,10	8,5						
	2 Çocuk	164	40,05	8,0	Gruplar İçi	53527,24	691	77,46		
	3 Çocuk	75	38,89	9,5						
	4 Çocuk	9	36,66	5,4	Toplam	53713,48	695			
Koordinasyon	Yok	294	26,20	6,4	Gruplar Arası	71,63	4	17,90	,452	,771
	1 Çocuk	154	25,72	6,4						
	2 Çocuk	164	26,01	6,0	Gruplar	27352,70	691	39,58		

	3 Çocuk	75	25,52	6,1	İçi						
	4 Çocuk	9	24,11	3,4	Toplam	27424,33	695				
Fiziksel Aktivite	Yok	294	20,12	8,4	Gruplar Arası	250,55	4	62,63			
	1 Çocuk	154	18,92	7,8							
	2 Çocuk	164	19,17	8,2	Gruplar İçi	45598,00	691	65,98	,949	,435	
	3 Çocuk	75	19,26	7,3							
	4 Çocuk	9	22,22	7,0	Toplam	45848,55	695				
Vücut Yağ	Yok	294	28,96	8,5	Gruplar Arası	420,77	4	105,19			
	1 Çocuk	154	27,65	8,0							
	2 Çocuk	164	28,65	8,4	Gruplar İçi	47958,54	691	69,40	1,51	,196	
	3 Çocuk	75	26,74	8,3							
	4 Çocuk	9	26,66	4,3	Toplam	48379,32	695				
Spor Yeteneği	Yok	294	24,16	8,2	Gruplar Arası	208,15	4	52,03			
	1 Çocuk	154	23,78	8,7							
	2 Çocuk	164	22,91	7,4	Gruplar İçi	46042,37	691	66,63	,781	,538	
	3 Çocuk	75	23,78	8,1							
	4 Çocuk	9	21,55	5,1	Toplam	46250,52	695				

**p<.001, *p<.05

Farklı sayılarda çocuk sahibi olan katılımcıların kendini fiziksel tanımlama düzeyleri arasında fark olup olmadığını sınamak için yapılan test sonucunda, kendini fiziksel tanımlama, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ ve spor yeteneği alt boyutları için çocuk sayısı değişkeni açısından manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{(8-688)} = ,598$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = ,601$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = ,452$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = ,949$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = 1,51$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = ,781$, $p > 0,05$).

Çizelge 3.17’de ise, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven alt boyutlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına dair ANOVA analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.17. Genel Fiziksel Yeterlilik, Görünüm, Kuvvet, Esneklik, Dayanıklılık ve Kendine Güven Alt Boyutlarının Çocuk Sayısına Göre ANOVA Analizi

<i>f, \bar{x} ve ss Değerleri</i>					<i>ANOVA Analizleri</i>					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Genel Fiziksel Yeterlilik	Yok	294	28,92	7,0	Gruplar Arası	107,34	4	26,83	,553	,697
	1 Çocuk	154	28,05	6,8						
	2 Çocuk	164	28,46	7,0	Gruplar İçi	33558,76	691	48,56		
	3 Çocuk	75	28,69	6,7						
	4 Çocuk	9	26,88	6,3	Toplam	33666,11	695			
Görünüm	Yok	294	29,81	7,1	Gruplar Arası	55,89	4	13,97	,335	,855
	1 Çocuk	154	29,64	5,7						
	2 Çocuk	164	29,78	6,0	Gruplar İçi	28848,01	691	41,74		
	3 Çocuk	75	29,21	6,1						
	4 Çocuk	9	27,77	5,5	Toplam	28903,90	695			
Kuvvet	Yok	294	27,42	6,4	Gruplar Arası	205,01	4	51,25	1,27	,278
	1 Çocuk	154	26,18	6,0						
	2 Çocuk	164	27,31	6,4	Gruplar İçi	27742,31	691	40,14		
	3 Çocuk	75	27,84	6,3						
	4 Çocuk	9	27,22	4,6	Toplam	27947,33	695			
Esneklik	Yok	294	24,56	7,6	Gruplar Arası	81,36	4	20,34	,373	,828
	1 Çocuk	154	23,79	7,4						
	2 Çocuk	164	24,04	7,0	Gruplar İçi	37461,88	691	54,47		
	3 Çocuk	75	23,86	4,5						
	4 Çocuk	9	24,88	7,3	Toplam	37723,24	695			
Dayanıklılık	Yok	294	22,03	8,5	Gruplar Arası	236,13	4	59,03	,894	,467
	1 Çocuk	154	20,80	7,7						
	2 Çocuk	164	20,96	7,5	Gruplar İçi	45605,81	691	66,00		
	3 Çocuk	75	21,89	8,3						
	4 Çocuk	9	23,00	6,9	Toplam	45841,94	695			
Kendine Güven	Yok	294	34,50	7,0	Gruplar Arası	138,34	4	34,58	,714	,582
	1 Çocuk	154	35,11	6,7						
	2 Çocuk	164	35,14	6,9	Gruplar İçi	33463,75	691	48,42		
	3 Çocuk	75	33,98	7,2						
	4 Çocuk	9	32,88	6,0	Toplam	33602,10	695			

**p<.001, *p<.05

Katılımcıların genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven alt boyutları için çocuk sayısı değişkeni açısından manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{(8-688)} = ,553$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = ,335$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = 1,27$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = ,373$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = ,894$, $p > 0,05$; $F_{(8-688)} = ,714$, $p > 0,05$).

3.4.9. Spor Yapmaya Engel Durum Olup Olmaması

Çizelge 3.18’de Kendini Fiziksel Tanımlama ve alt boyutlarının spor yapmaya engel durum olup olmaması değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulguları için Bağımsız Gruplar T Testi analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.18. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Alt Boyutlarının Spor Yapmaya Engel Durum Değişkenine Göre Bağımsız Gruplar T Testi Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	Sh _x	t Testi		
						t	Sd	P
Kendini Fiziksel Tanımlama	Evet	67	277,83	59,37	7,25	3,814	695	,000**
	Hayır	630	305,50	56,15	2,23			
Sağlık	Evet	67	36,53	10,08	1,23	2,939	695	,003*
	Hayır	630	39,83	8,58	0,34			
Koordinasyon	Evet	67	23,70	6,68	0,81	3,085	695	,002*
	Hayır	630	26,17	6,19	0,24			
Fiziksel Aktivite	Evet	67	17,13	7,63	0,93	2,571	695	,010*
	Hayır	630	19,80	8,14	0,32			
Vücut Yağ	Evet	67	26,98	9,09	1,11	1,413	695	,158
	Hayır	630	28,50	8,26	0,32			
Spor Yeteneği	Evet	67	21,29	8,64	1,05	2,542	695	,011*
	Hayır	630	23,95	8,07	0,32			
Genel Fiziksel Yeterlilik	Evet	67	26,37	7,19	0,87	2,737	695	,006*
	Hayır	630	28,80	6,89	0,27			
Görünüm	Evet	67	27,95	6,44	0,78	2,297	695	,022*
	Hayır	630	29,85	6,42	0,25			
Kuvvet	Evet	67	25,08	6,63	0,81	2,813	695	,005*
	Hayır	630	27,37	6,28	0,25			
Esneklik	Evet	67	20,85	6,95	0,84	3,937	695	,000**
	Hayır	630	24,54	7,32	0,29			
Dayanıklılık	Evet	67	18,10	8,12	8,12	3,617	695	,000**
	Hayır	630	21,85	8,05	8,05			
Kendine Güven	Evet	67	33,80	6,36	6,36	1,117	695	,265
	Hayır	630	34,80	7,00	7,00			

**p<.001, *p<.05

Kendini Fiziksel Tanımlama ve alt boyut puanlarının spor yapmaya engel durum olup olmamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda bahse konu olan değişken ile kendini fiziksel tanımlama, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık arasında manidar bir fark olduğu görülmüştür ($t_{(695)}=3,814$, $p<0.05$; $t_{(695)}=2,939$, $p<0.05$; $t_{(695)}=3,085$, $p<0.05$; $t_{(695)}=2,571$, $p<0.05$; $t_{(695)}=2,542$, $p<0.05$; $t_{(695)}=2,737$, $p<0.05$; $t_{(695)}=2,297$, $p<0.05$;

$t_{(695)}=2,813$, $p<0.05$; $t_{(695)}=3,937$, $p<0.05$; $t_{(695)}=3,617$, $p<0.05$). İlgili alt boyutlar için ortalamalar karşılaştırıldığında, spor yapmaya engel durumu olmadığını belirten çalışanların kendini fiziksel tanımlama ortalamasının ($X=305,50$), engel durumu olduğunu belirten işçi ve memurların ortalamasından ($X=277,83$) yüksek olduğu görülmüştür. Sağlık alt boyutu için spor yapmaya engel durumu olmadığını belirten çalışanların kendini fiziksel tanımlama ortalamasının ($X=39,83$), engel durumu olduğunu belirten işçi ve memurların ortalamasından ($X=36,53$) yüksek olduğu; koordinasyon için spor yapmaya engel durumu olmadığını belirten çalışanların ortalamasının ($X=26,17$), diğer çalışanların ortalamasından ($X=23,70$) yüksek olduğu; fiziksel aktivite alt boyutu açısından spor yapmaya engel durumu olmadığını belirten işçi ve memurların ortalamasının ($X=19,80$), engel durumu olduğunu belirten işçi ve memurların ortalamasından ($X=17,13$) yüksek olduğu; spor yeteneği alt boyutunda ise benzer şekilde spor yapmaya engel durumu olmadığını belirten çalışanların ortalamasının ($X=23,95$), engel durumu olduğunu belirten çalışanların ortalamasından ($X=21,29$) yüksek olduğu; genel fiziksel yeterlilik için spor yapmaya engel durumu olmadığını belirten çalışanların ortalamasının ($X=28,80$), diğerlerinin ortalamasından ($X=26,37$) yüksek olduğu; görünüm için spor yapmaya engel durumu olmadığını belirten çalışanların ortalamasının ($X=29,85$), yine diğerlerinin ortalamasından ($X=27,95$) yüksek olduğu; kuvvet için spor yapmaya engel durumu olmadığını belirten çalışanların ortalamasının ($X=27,37$), diğerlerinin ortalamasından ($X=25,08$) yüksek olduğu; esneklik alt boyutu için spor yapmaya engel durumu olmadığını belirten çalışanların ortalamasının ($X=24,54$), engel durumu olduğunu belirten çalışanlardan ($X=20,85$) yüksek olduğu ve dayanıklılık alt boyutunda ise aynı şekilde spor yapmaya engel durumu olmadığını belirten çalışanların ortalamasının ($X=21,85$), engel durumu olduğunu belirten çalışanlardan ($X=18,10$) yüksek olduğu bulunmuştur.

3.4.10. Son Bir Yılda Spor Faaliyetine Katılma Durumu

Çizelge 3.19'da Kendini Fiziksel Tanımlama ve alt boyutlarının son bir yılda spor faaliyetlerine katılım değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma durumu bulgularına için Mann-Whitney U Testi analizine yer verilmiştir.

Çizelge 3.19. Kendini Fiziksel Tanımlama Değişkeni ve Alt Boyutlarının Son Bir Yılda Spor Faaliyetlerine Katılım Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Analizi

Değişken	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kendini Fiziksel Tanımlama	Evet	351	403,38	141585,00	41637,00	,000**
	Hayır	346	293,84	101668,00		
Sağlık	Evet	351	379,05	133047,50	50174,50	,000**
	Hayır	346	318,51	110205,50		
Koordinasyon	Evet	351	396,03	139007,00	44215,00	,000**
	Hayır	346	301,29	104246,00		
Fiziksel Aktivite	Evet	351	401,70	140995,00	42227,00	,000**
	Hayır	346	295,54	102258,00		
Vücut Yağ	Evet	351	359,77	126280,50	56941,50	,154
	Hayır	346	338,07	116972,50		
Spor Yeteneği	Evet	351	412,47	144777,00	38445,00	,000**
	Hayır	346	284,61	98476,00		
Genel Fiziksel Yeterlilik	Evet	351	385,96	135472,00	47750,00	,000**
	Hayır	346	311,51	107781,00		
Görünüm	Evet	351	377,10	132362,50	50859,50	,000**
	Hayır	346	320,49	110890,50		
Kuvvet	Evet	351	385,80	135416,00	47806,00	,000**
	Hayır	346	311,67	107095,50		
Esneklik	Evet	351	387,91	136157,50	47064,50	,000**
	Hayır	346	309,52	107095,50		
Dayanıklılık	Evet	351	395,34	138764,50	44457,50	,000**
	Hayır	346	301,99	104488,50		
Kendine Güven	Evet	351	381,85	134029,00	46163,00	,000**
	Hayır	346	315,68	109224,00		

**p<.001, *p<.05

Kendini Fiziksel Tanımlama ve alt boyut puanlarının son bir yılda spor faaliyetine katılım durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan test sonucunda spor faaliyetine katılım ile kendini fiziksel tanımlama, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven arasında manidar bir fark olduğu görülmüştür (U=41637,00, p<0.05; U=50174,50, p<0.05; U=44215,00, p<0.05; U=42227,00, p<0.05; U=38445,00, p<0.05; U=47750,00, p<0.05; U=50859,50, p<0.05; U=47806,00, p<0.05; U=47064,50, p<0.05; U=44457,50, p<0.05; U=46163,00, p<0.05). Ortalamalar karşılaştırıldığında, spor faaliyetine katılmış olan katılımcıların kendini fiziksel tanımlama sıra ortalamasının (X=403,84), diğer çalışanlara göre (X=293,84) yüksek olduğu görülmüştür. Sağlık alt boyutu açısından spor faaliyetine katılmış olan çalışanların sıra ortalamasının (X=379,05), diğer

çalışanlara göre ($X=318,51$); koordinasyon alt boyutu açısından spor faaliyetine katılmış olan çalışanların sıra ortalamasının ($X=396,03$), diğer çalışanlara göre ($X=301,29$); fiziksel aktivite alt boyutu açısından spor faaliyetine katılmış olan çalışanların sıra ortalamasının ($X=401,70$), diğer çalışanlara göre ($X=295,54$); spor yeteneği alt boyutu açısından spor faaliyetine katılmış olan çalışanların sıra ortalamasının ($X=412,47$), diğer çalışanlara göre ($X=284,61$); genel fiziksel yeterlilik alt boyutu açısından spor faaliyetine katılmış olan çalışanların sıra ortalamasının ($X=385,96$), diğer çalışanlara göre ($X=311,67$); görünüm alt boyutu açısından spor faaliyetine katılmış olan çalışanların sıra ortalamasının ($X=377,10$), diğer çalışanlara göre ($X=320,49$); kuvvet alt boyutu açısından spor faaliyetine katılmış olan çalışanların sıra ortalamasının ($X=387,91$), diğer çalışanlara göre ($X=309,52$); esneklik alt boyutu açısından spor faaliyetine katılmış olan çalışanların sıra ortalamasının ($X=395,34$), diğer çalışanlara göre ($X=301,99$); kendine güven alt boyutu açısından spor faaliyetine katılmış olan çalışanların sıra ortalamasının ($X=381,85$), diğer çalışanlara göre ($X=315,68$) yüksek olduğu hesaplanmıştır.

Katılımcıların sadece vücut yağ alt boyutu için son bir yılda spor faaliyetine katılım değişkeni açısından manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür ($U=56941,50$, $p>0.05$).

3.5. Korelasyon Analizleri

Çizelge 3.20’de Kendini fiziksel tanımlama ve fiziksel aktiviteyi engelleyen unsurlar ile alt boyutları arasındaki ilişkinin hesaplanması amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Çizelge 3.20. Kendini Fiziksel Tanımlama ve Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Unsurlar ile Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)
(1) Kendini Fiziksel Tanımlama	1,00	,55**	,80**	,63**	,53**	,76**	,80**	,68**	,74**	,80**	,76**	,66**	-,47**
(2) Sağlık	,55**	1,00	,33**	,15**	,32**	,23**	,39**	,35**	,39**	,30**	,25**	,47**	-,39**
(3) Koordinasyon	,80**	,33**	1,00	,51**	,32**	,67**	,60**	,46**	,59**	,69**	,63**	,47**	-,35**
(4) Fiziksel Aktivite	,63**	,15**	,51**	1,00	,16**	,59**	,36**	,22**	,44**	,55**	,64**	,17**	-,21**
(5) Vücut Yağ	,53**	,32**	,32**	,16**	1,00	,22**	,48**	,40**	,15**	,39**	,23**	,37**	-,38**
(6) Spor Yeteneği	,76**	,23**	,67**	,59**	,22**	1,00	,53**	,36**	,54**	,64**	,72**	,30**	-,29**
(7) Genel Fiziksel Yeterlilik	,80**	,39**	,60**	,36**	,48**	,53**	1,00	,73**	,59**	,55**	,47**	,60**	-,41**
(8) Görünüm	,68**	,35**	,46**	,22**	,40**	,36**	,73**	1,00	,54**	,40**	,31**	,67**	-,40**
(9) Kuvvet	,74**	,39**	,59**	,44**	,15**	,54**	,59**	,54**	1,00	,53**	,58**	,49**	-,27**
(10) Esneklik	,80**	,30**	,69**	,55**	,39**	,64**	,55**	,40**	,53**	1,00	,70**	,39**	-,28**
(11) Dayanıklılık	,76**	,25**	,63**	,64**	,23**	,72**	,47**	,31**	,58**	,70**	1,00	,29**	-,23**
(12) Kendine Güven	,66**	,47**	,47**	,17**	,37**	,30**	,60**	,67**	,49**	,39**	,29**	1,00	-,46**
(13) Fiziksel Aktiviteye Engel Unsurlar	-,47**	-,39**	-,35**	-,21**	-,38**	-,29**	-,41**	-,40**	-,27**	-,28**	-,23**	-,46**	1,00

**p<.001, *p<.05

Araştırmaya konu olan değişkenler arasındaki ilişkiler hesaplanması için kullanılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda, kendini fiziksel tanıma ile sağlık alt boyutu arasında pozitif yönde ($r=,55$, $p<.05$), kendini fiziksel tanıma ile koordinasyon alt boyutu arasında pozitif yönde ($r=,80$, $p<.05$), kendini fiziksel tanıma ile fiziksel aktivite alt boyutu arasında pozitif yönde ($r=,63$, $p<.05$), kendini fiziksel tanıma ile vücut yağ alt boyutu arasında pozitif yönde ($r=,53$, $p<.05$), kendini fiziksel tanıma ile spor yeteneği alt boyutu arasında pozitif yönde ($r=,76$, $p<.05$), kendini fiziksel tanıma ile genel fiziksel yeterlilik alt boyutu arasında pozitif yönde ($r=,80$, $p<.05$), kendini fiziksel tanıma ile görünüm alt boyutu arasında pozitif yönde ($r=,68$, $p<.05$), kendini fiziksel tanıma ile kuvvet alt boyutu arasında pozitif yönde ($r=,74$, $p<.05$), kendini fiziksel tanıma ile esneklik alt boyutu arasında pozitif yönde ($r=,80$, $p<.05$), kendini fiziksel tanıma ile dayanıklılık alt boyutu arasında pozitif yönde ($r=,76$, $p<.05$), kendini fiziksel tanıma ile kendine alt boyutu arasında pozitif yönde ($r=,66$, $p<.05$) anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Diğer bir değişken olan fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile kendini fiziksel tanımlama arasında negatif yönde ($r=-,47$, $p<.05$), fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile sağlık alt boyutu arasında negatif yönde ($r=-,39$, $p<.05$), fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile koordinasyon alt boyutu arasında negatif yönde ($r=-,35$, $p<.05$), fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile fiziksel aktivite alt boyutu arasında negatif yönde ($r=-$

,21, $p < .05$), fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile vücut yağ alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -.38$, $p < .05$), fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile spor yeteneği alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -.29$, $p < .05$), fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile genel fiziksel yeterlilik alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -.41$, $p < .05$), fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile görünüm alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -.40$, $p < .05$), fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile kuvvet alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -.27$, $p < .05$), fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile esneklik alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -.28$, $p < .05$), fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile dayanıklılık alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -.23$, $p < .05$), fiziksel aktiviteye engel unsurlar ile kendine güven alt boyutu arasında negatif yönde ($r = -.46$, $p < .05$) anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.





4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümde yapılan analizler neticesinde bulunan sonuçlar diğer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak yorumlanacak ve sonuçlardan hareketle öneriler sunulacaktır. Bu doğrultuda bu bölüm dört aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada araştırmaya katılan kişilerin frekans dağılımına ilişkin sonuçlar; ikinci bölümde cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, gelir durumu, gelir durumu algısı, medeni, çocuk sayısı, spor yapmaya engel durum olup olmaması ve son bir yılda spor aktivitelerine katılım durumu demografik değişkenlerinin Kendini Fiziksel Tanımlama değişkeni ile ilişkileri yorumlanmıştır. Üçüncü bölümde Kendini Fiziksel Tanımlama değişkeni ile Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Unsurlar arasındaki korelasyonel ilişkiler ve alt boyutlar ile ilişkiler tartışılmıştır. Dördüncü ve son bölümde araştırma çıktılarından hareketle öneriler sunulmuştur.

4.1. Frekans Dağılımlarına İlişkin Sonuçların Tartışılması

2020-2021 yılları arasında Ankara ve Kırıkkale illerindeki Makine Kimya Endüstrisinde aktif olarak çalışmakta olan 15 yaş ve üzeri işçi ve memurların kendilerini fiziksel tanımlama durumlarını araştırmak amacıyla yapılan çalışmaya 171'i kadın (%24,5), 526'sı erkek toplamda 697 çalışan katılım göstermiştir. Katılımcıların yaş olarak 26-30 yaş (%19,9) 31-35 yaş (%23,8), 36-40 yaş (%19,9) arasında yoğunlaştığı görülmektedir. Eğitim durumu olarak büyük oranda lise mezunu (%30,8) ve üniversite mezunu (%54,9) katılımcı bulunmaktadır. Kamu kurumlarından (%80,5) katılımın yüksek olduğu; ayrıca örneklem grubunda gelir durumunun orta gelir düzeyinde (%83,4) kişilerin yüksek bir payının olduğu görülmektedir. Medeni durum bakımından katılımcıların büyük miktarı evli (%67,0) olmakla birlikte; çocuk sahibi olmayanların (%42,2) yüksek dağılım gösterdiği gözlenmiştir.

4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Sonuçların Tartışılması

Araştırmaya katılım gösteren çalışanların demografik özellikleri sırasıyla ele alındığında; cinsiyet açısından vücut yağ, spor yeteneği, görünüm, dayanıklılık ve kendine güven alt boyutları için manidar farklılıklar söz konusudur. Kadın çalışanların ortalamaları vücut yağ, görünüm ve kendine güven için erkek çalışanların ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur. Pehlivan (2010) beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada benzer şekilde görünüm alt boyutu için kadınların daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur. Erkek çalışanların ise spor yeteneği ve dayanıklılık açısından kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Toplumdaki cinsiyet rolleri bakımından kadınlarda çevre tarafından değerlendirilen dış görünüm özelliklerinin baskın olması ve yine onlara dayatılan güzellik algısı, kadınların bedenleri için daha fazla zaman ve para harcamasına yol açıyor görünmektedir (Akyol ve diğerleri, 2015). Erkeklerin ise, güç temsili ve beceri beklentisi sebebiyle belirtilen alt boyutlardan yüksek alması beklentilere uygun bir sonuç olarak görülmektedir. Kaya (2019) tarafından obez bireyler üzerine yapılan çalışmada da benzer şekilde spor yeteneği ve dayanıklılık açısından erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldıkları raporlanmıştır. Yine Lindwall ve Hassmén (2004)'in çalışmasında da paralel olarak erkeklerin spor yeteneği bakımından kadınlardan daha yüksek puanlar elde ettikleri bulunmuştur.

Yaş değişkeni için vücut yağ ve kuvvet alt boyutları için manidar farklılık gözlenmektedir. Vücut yağ alt boyutunda 15-20, 21-25 yaş arasındaki çalışanlar diğer gruplara oranla vücut yağ oranlarını daha düşük yorumlamakta (ters madde kodlaması sebebiyle yüksek ortalama düşük yağ oranını işaret etmektedir); 45-50 yaş aralığındaki çalışanlar ise en yüksek yağ oranından muzdarip görünmektedir. İlerleyen yaşla beraber ortaya çıkan bazı sağlık sorunlarının bu sonuç üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Kuvvet alt boyutundaysa, en yüksek ortalamalar sırasıyla 45-60 ve 26-30 yaş arasındaki çalışanlar için gözlenmektedir. Sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada da kuvvet alt boyutu için 26 yaş üstü bireylerin 17-20 yaş aralığındakilerden daha yüksek puanlara sahip oldukları bildirilmiştir (Akyol ve diğerleri, 2015).

Eğitim durumu içinse, görünüm ve kuvvet alt boyutu için manidar farklılık bulunmuştur. Görünüm alt boyutu için en yüksek puanın doktora mezunu

çalışanlarda, en düşük puanın doktora öğrencisi çalışanlar için söz konusu olduğu görülmektedir. Uzun ve zorlu bir süreç olan doktora süreci kişileri belli açılardan sınırlandığı için, doktora mezuniyeti sonra kişi bireysel olarak kendine odaklanıyor olabilir. Kendine güven alt boyutu için benzer şekilde en yüksek puanın doktora mezunu kişilerde olduğu görülmekle birlikte, eğitim düzeyi arttıkça kişinin kendine güven düzeyinin beklentilere uygun şekilde çalışma örneklemi içinde arttığı bulgulanmıştır. Duman ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada bundan farklı olarak engelli bireylerin eğitim düzeyi ile kendine güven alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca, kendini fiziksel tanımlama değişkeni açısından anlamlı bir farklılık çıkmasa da benzer şekilde doktora mezunu çalışanların puanlarının diğer gruplara göre belirgin bir biçimde yüksek olduğu gözlenmektedir.

Meslek değişkeni açısından, kendini fiziksel tanımlama ile fiziksel aktivite, spor yeteneği, esneklik ve dayanıklılık alt boyutları için manidar farklılık bulunmuştur. Kendini fiziksel tanımlama düzeyi özel sektör çalışanlarında daha yüksek görülmektedir. Fiziksel aktivite alt boyutu için, yine özel sektör çalışanlarının daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve bu durumun rekabet gerektiren bu sektörde farklı beceriler yaratma, kafa dağıtma gibi belirli nedenlerle daha fazla tercih edilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Paralel bir şekilde spor yeteneği de özel sektör çalışanların daha yüksek ortalama oralarına sahip olduğu görülmektedir. Yine sektör arasındaki zorlayıcı faktörler göz önüne alındığında esneklik ve dayanıklılık alt boyutu içinde benzer bir sonuç bulunmuştur. Özel sektör çalışanları iş yaşamının getirdiği değişken durumlar dolayısıyla daha esnek ve dayanıklı bireyler oluyor görünmektedirler.

Gelir durumu değişkeni açısından esneklik ve dayanıklılık alt boyutları için manidar farklılık bulgulanmıştır. Her iki alt boyut için en düşük gelir grubu olan 500-1000 arasında kazanç sağlayan çalışanlar en yüksek puanlara sahiptir. Düşük miktarda gelirler kişinin bu becerileri geliştirmesine katkı sağlıyor gibi görünmektedir. Çünkü gelir düzeyi arttıkça her iki alt boyut için puanlar giderek azalmaktadır.

Gelir durumu algısı değişkeninde, herhangi bir değişken için manidar bir fark gözlenmemiştir. Manidar olmasa da kendini fiziksel tanımlama ve alt boyutların birçoğu için üst düzey gelir algısında olanların puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Sonucun böyle çıkmasında bu grupta ulaşılan kişilerin sayısının düşük olması veya bu düzeydeki kişilerin değerlendirme algılarının diğer gruplara göre daha yüksek olması söz konusu olabilir.

Medeni durum için bakıldığında, fiziksel aktivite, vücut yağ, spor yeteneği, esneklik ve dayanıklılık alt boyutları için manidar farklılık görülmüştür. Bekar bireylerin fiziksel aktivite ve vücut yağ için daha yüksek puanlar aldığı bulunmuş; bunun sebebi olarak evliliğin yüklediği sorumluluklarla birlikte zaman sınırlılığı, yaşam koşulları değişikliği, bireysel hareketliliğin azalması gibi faktörlerin olabileceği düşünülmektedir. Esneklik ve dayanıklılık alt boyutu için ise, yine bekar bireylerin daha yüksek puanlar aldığı gözlenmektedir.

Çocuk sayısı değişkeni bakımından incelendiğinde, kendini fiziksel tanımlama ya da herhangi bir alt boyut açısından bir farklılık görülmemiştir. Ancak kendini fiziksel tanımlama ile koordinasyon, vücut yağ düşüklüğü, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlilik, görünüm ve kendine güven alt boyutları için çocuk sahibi olmayan çalışanların, olanlara kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip olduğu gözlenmektedir.

Spor yapmaya engel durum olup olmaması açısından bakıldığında, kendini fiziksel tanımlama ile sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık alt boyutları için manidar farklılık bulunmuştur. Bahse konu bütün değişkenler için spor yapma engeli olmadığı belirten çalışanlar, olduğunu belirten grupla kıyaslandığında daha yüksek puanlara sahip görünmektedir. Benzer bir çalışmada spora aktif katılım gösterenlerin kendini fiziksel tanımlama ölçeğinin bütün alt boyutları için daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur (Pehlivan, 2010). Başka çalışmalarda da düzenli spor yapan ve spor deneyimi fazla olan kişilerin fiziksel benlik algılarını olumlu yönde değerlendirdiği bulunmuştur (Aşçı, 1993; Kaya, 2019; Birimoğlu Okuyan ve Bilgili, 2017). Bu sonuca göre, spor yapma durumu kişiyi kendini fiziksel tanımlama açısından daha iyi bir konuma getiriyor gibi görünmektedir.

Son bir yılda spor faaliyetlerine katılım değişkeni için ise, kendini fiziksel tanımlama ile sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlilik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven alt boyutları için manidar farklılık bulgulanmıştır. Bütün bu alt boyutlar için son zamanlarda spor faaliyetine katılan çalışanların, katılmayan çalışanlara göre daha yüksek puanlara sahip oldukları gözlenmektedir. Engelli bireyler üzerinde yapılan çalışmada spor faaliyetlerine katılmanın bireyin spor yeteneği alt boyutundan aldığı puanı yükselttiği ve kendini fiziksel olarak daha olumlu değerlendirmesi yol açtığını bulmuştur (Baştuğ ve diğerleri, 2011). Bu tür faaliyetlere katılımın yukarıdaki değişkenle paralel şekilde

spor yapmaya teşvik edici bir rol oynayarak düzenli spor yapma davranışı arttırdığı ve bu etkiye yol açtığı düşünülmektedir.

4.3. Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Kendini fiziksel tanımlama ölçeğinin alt boyutları ile ilişkisi irdelendiğinde ,53 ile ,80 arasında değişen şekilde orta ve yüksek düzeyde pozitif yönde bütün alt boyutlarıyla anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Kendini fiziksel tanımlama değişkeni ve alt boyutları çalışmanın diğer bir değişkeni olan fiziksel aktiviteyi engelleyen unsurlar arasındaki ilişkinin incelemesi akabinde; sırasıyla kendini fiziksel tanımlama ($r=-,47$), kendine güven ($r=-,46$), genel fiziksel yeterlilik ($r=-,41$), görünüm ($r=-,40$), sağlık ($r=-,39$), vücut yağ ($r=-,38$) ve koordinasyon ($r=-,35$) arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki söz konusudur. Diğer boyutlar için sırasıyla, spor yeteneği ($r=-,29$), esneklik ($r=-,28$), kuvvet ($r=-,27$), dayanıklılık ($r=-,23$) ve fiziksel aktivite ($r=-,21$) arasında düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, fiziksel aktiviteyi sınırlayan unsurların, kendini fiziksel tanımlamayı bütün boyutları için olumsuz etkileyebileceği görülmektedir. Spor ve fiziksel aktivitelere katılımın beden algısı üzerinde olumlu etki yaratmakla birlikte, psikolojik iyilik halini de arttırdığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Netz ve diğerleri, 2008; Richman ve Shaffer, 2000). Ayrıca spor yapan bireylerin yapmayanlara göre beden imajlarından oldukça hoşnut oldukları görülmektedir (Martin ve diğerleri, 2000). Çalışma sonuçları da bu bulgularla paralel olarak fiziksel aktivitenin herhangi bir sebeple engellenmesi kişinin kendini fiziksel tanımlama düzeyinin düşmesine neden olmaktadır. Kadın sporcularla yapılan bir çalışmada da spor yapmanın sağlığa, görünüme, fiziksel yeterliliğe daha fazla dikkat ve özen göstermeye zemin hazırladığı raporlanmıştır (Baştuğ ve Kuru, 2009). Beden imgesinin yüksek olması ayrıca iyi fiziksel performans ile ilişkidir. Fiziksel olarak aktif olan bireyler kendi bedenlerinden memnuniyet duymaktadırlar (Soloman ve diğerleri, 2000).

4.4. Öneriler

Bu çalışma, Ankara ile Kırıkkale ilerindeki Makine Kimya Endüstrisinde aktif olarak çalışmakta olan 15 yaş üstü işçi ve memurların katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Başka

çalışmalarda daha farklı iş alanlarında ve b6lgelerde çalışan kişileri kapsayacak Şekilde planlanabilir. Diğer taraftan, kendini fiziksel tanımlamanın nicel y6ntemle incelendiği bu çalışma toplumsal istenilirlilik, samimi davranmama gibi sınırlılıkları sebebiyle ilerde yapılacak nitel y6ntemlerle derinleştirilerek kapsamı genişletilebilir.

Cinsiyet açısından farklı alt boyutlarda alınan y6ksek puanlar bireylerin kendini fiziksel değerlendirmede olumlu bir algı kazanması için cinsiyetlere g6re farklı alanlara ağırlık verilmesi gerekliliğini 6n plana çıkarmaktadır. 6zellikle erkeklere atfedilen spor yeteneği, dayanıklılık gibi konularda kadınlarında desteklenmeleri, diğer taraftan erkeklerinde kendine g6ven ve g6r6n6m açısından desteklenmeleri fiziksel benlik algısını olumlu y6nde etkileyebilir.

Çalışanların eğitim durumunun y6kselmesi kendini fiziksel değerlendirme ve alt boyutları için puan artışına yol atığından kişilerin kendilerine geliştirmeye d6n6k eğitim faaliyetlerinin iş verenler tarafından desteklenmesi ve teşvik edilmesinin 6nemli olduğu d6ř6n6lmektedir.

Spor yapmanın ya da spor aktivitelerine katılmanın olumlu kendini fiziksel tanımlamaya katkı sağladığı çalışma sonuçları tarafından desteklenmiştir (Pehlivan, 2010). Bu sebeple her yaştan kişinin belli periyotlarda spor aktivitesiyle ilgilenmesinin yararlı olacağı d6ř6n6lmektedir.

KAYNAKLAR

- Aksoy, Y. (2016). *Davranış değişim aşamalarına göre dñzenli egzersize katılımı engelleyen ve gñdñleyen faktñrlerin incelenmesi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitñsñ, Samsun.
- Akyol, P., Erim, V., ve Yamak, B. (2015). Beden eğitimi òęrencileri, òęretmenleri ve dansçuların fiziksel benlik algularının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 109-120.
- Armour, K. (2016). *Beden eğitimi ve gençlik sporunda pedagojik olaylar*. Çev. Ed.: Ayan, S. Ankara: Pegem Akademi.
- Aşçı, F. H. (2000). The reliability and validity of PSDQ for Turkish population. *Congress Proceedings of Vth Sport Sciences Congress*, Hacettepe University, Ankara, 122-123.
- Aşçı, F. H., Gñkmen, H., Tiryaki, G., Aşçı, A. ve Zorba, E. (1993) Sportif katılımın liseli erkek òęrencilerin beden bñlgelerinden hoşnut olma dñzeyleri üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 38-47.
- Australia Government Department of Health. About physical activity and exercise. <https://www.health.gov.au/health-topics/physical-activity-and-exercise/about-physical-activity-and-exercise> sayfasından erişilmiştir.
- Ayan, S. (2007). *İlköğretim I. ve II. kademedede beden eğitimi dersinin amaçlarına göre uygulanma durumunun incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitñsñ, Ankara.
- Ayan, S. ve Tamer, K. (2010). İlköğretim I. II. Kademedede Beden Eğitimi Dersinin Amaçlarına Göre Uygulanma Durumunun İncelenmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-44.
- Aydın, İ. (2020). *Rekreasyonel faaliyetlerde fiziksel aktivitelere dñzenli katılan bireylerde ilgilenim, algılanan sağlık çıktıısı ve yaşam doyum ilişkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitñsñ, Ankara.
- Aydın, Z. D. (2006). Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolñ. *Sñleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakñltesi Dergisi*, 13(4), 43-48.
- Barbaric, M., Brooks, E., Moore, L., and Cheifetz, O. (2010). Effects of physical activity on cancer survival: a systematic review. *Physiotherapy Canada*, 62(1), 25-34.
- Bar-Or, O. (2012). *Pediatric sports medicine for the practitioner: From physiologic principles to clinical applications*. Springer Science & Business Media.

- Baştuğ, G., Akandere M. ve Yılmaz, M. (2011). Bedensel engelli bireylerde egzersize bağlı kendini fiziksel tanımlama değerlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13, 63-66.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın.
- Berryman, A. A. (1992). The origins and evolution of predator-prey theory. *Ecology*, 73(5), 1530-1535.
- Bouchard, C. E., Shephard, R. J., and Stephens, T. E. (1994). Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. In *International Consensus Symposium on Physical Activity, Fitness, and Health*, 2nd, May, 1992, Toronto, ON, Canada. Human Kinetics Publishers.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Büyüköztürk Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. (15.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (25. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Can, S (2013). *Masabaşı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerinin karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (H. Ekşi Çev. Ed.). (Orjinal eserin basım tarihi 2012, 4. Baskı) EDAM Yayınları.
- D. Lavonne Jaeger Physical Therapy, Volume 45, Issue 8, 1965, Pages 780–78
- Davis, G. M. (1993). Exercise capacity of individuals with paraplegia. *Medicine and science in sports and exercise*, 25(4), 423-432.
- Doubt, T. J. (1991). Physiology of exercise in the cold. *Sports Medicine*, 11(6), 367-381.
- Downward, P., and Riordan, J. (2007). Social interactions and the demand for sport: An economic analysis. *Contemporary economic policy*, 25(4), 518-537.
- Duman, S., Baştuğ, G., Taşgın, Ö., ve Akandere, M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1364-1373.
- Eyler, A. A. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in rural Midwestern white women. *American journal of preventive medicine*, 25(3), 86-92.

- Farrell, L., and Shields, M. A. (2002). Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 165(2), 335-348.
- Fulco, C. S., Rock, P. B. and Cymerman, A. (1988). Maximal and submaximal exercise performance at altitude. *Aviat Space Environ Med*, 69(8), 793-801.
- George, D., and Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update*. (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon
- Giles-Corti, B., and Donovan, R. J. (2003). Relative influences of individual, social environmental, and physical environmental correlates of walking. *American journal of public health*, 93(9), 1583-1589.
- Gürbüz, S. (2019). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi*. (1. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hu, X., and Stowe, C. J. (2016). *Income and Health Choices Physical Activity Evidence from China* (No. 1376-2016-109736).
- Humpel, N., Owen, N., and Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *American journal of preventive medicine*, 22(3), 188-199.
- Humphreys, B. R., and Ruseski, J. E. (2007). Participation in physical activity and government spending on parks and recreation. *Contemporary economic policy*, 25(4), 538-552.
- Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (9. baskı). Ankara: Dinamik Akademi.
- Kaplan, Ö. (2018). *Antrenör yetiştirme kurslarına katılan kursiyerlerin katılım amaçlarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Kaya, S. (2019). *Fazla kilolu ve obez bireylerin depresyon ve kendini fiziksel tanımlama durumlarının fiziksel aktivite düzeyleri açısından değerlendirilmesi*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47.
- Kohrt, W. M., Malley, M. T., Coggan, A. R., Spina, R. J., Ogawa, T., Ehsani, A. A., and Holloszy, J. O. (1991). Effects of gender, age, and fitness level on response of VO₂max to training in 60-71 yr olds. *Journal of applied physiology*, 71(5), 2004-2011.

- Laumbach, R. J., and Kipen, H. M. (2012). Respiratory health effects of air pollution: update on biomass smoke and traffic pollution. *Journal of allergy and clinical immunology*, 129(1), 3-11.
- Lera-López, F., and Rapún-Gárate, M. (2007). The demand for sport: Sport consumption and participation models. *Journal of sport Management*, 21(1), 103-122.
- Lewis, D. A., Kamon, E., and Hodgson, J. L. (1986). Physiological differences between genders implications for sports conditioning. *Sports Medicine*, 3(5), 357-369.
- Lindwall, M., and Hassmén, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self-perceptions and importance ratings in Swedish university students. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(6), 373-380.
- Lyons, A. S. and Petrucelli, R. J. (1978). *Medicine An Illustrated History*. New York: Harry N. Abrams.
- Maddison, R., Hoorn, S. V., Jiang, Y., Mhurchu, C. N., Exeter, D., Dorey, E., and Turley, M. (2009). The environment and physical activity: The influence of psychosocial, perceived and built environmental factors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 1-10.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., and Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 16(3), 270-305.
- Marshall, S. J., and Welk, G. J. (2008). Definitions and measurement. *Youth physical activity and sedentary behavior: Challenges and solutions*, 3-29.
- Meltzer, D. O., and Jena, A. B. (2010). The economics of intense exercise. *Journal of Health Economics*, 29(3), 347-352.
- Mitchell, J. H. (1992). Acute response and chronic adaptation to exercise in women. *Med Sci Sports Exerc*, 24, S258-S265.
- Okuyan, C. B., and Bilgili, N. (2017). Effect of tai chi chuan on fear of falling, balance and physical self-perception in elderly: A randomised controlled trial. *Turkish Journal of Geriatrics/Türk Geriatri Dergisi*, 20(3), 232-241.
- Olivová, V. (1985). *Sports and games in the ancient world*. St. Martin's Press.
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor psikolojisine giriş temel kavramlar*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Pehlivan, Z. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel benlik algıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 126-141.

- Reichert, F. F., Barros, A. J., Domingues, M. R., and Hallal, P. C. (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American journal of public health*, 97(3), 515-519.
- Richman, E.L. and Shaffer, D.R. (2000). If you let me play sports: How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females? *Psychology of Women Quarterly*, 24, 189-199.
- Sağlık Bakanlığı. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Anıl Matbaa.
- Schoeller, D. A., Taylor, P. B., and Shay, K. (1995). Analytic requirements for the doubly labeled water method. *Obesity Research*, 3, 15-20.
- Siahpoosh, M. B., Ebadiani, M., Hosseini, G. S., Isfahani, M. M., Nasrabadi, A. N., and Dadgostar, H. (2012). Avicenna the first to describe diseases which may be prevented by exercise. *Iranian Journal of Public Health*, 41(11), 98.
- Snook, G. A. (1984). The history of sports medicine. Part 1. *American Journal of Sports Medicine*, 12(4), 252-254.
- Solomon, M., Venuti, J., Hodges, J., Ianuzzelli, J. and Chambliss, C. (2001). *Educational responses to media challenges to self esteem: body image perceptions among undergraduate students*. Resources in Education.
- Spina, R. J., Ogawa, T., Kohrt, W. M., Martin 3rd, W. H., Holloszy, J. O., and Ehsani, A. A. (1993). Differences in cardiovascular adaptations to endurance exercise training between older men and women. *Journal of Applied Physiology*, 75(2), 849-855.
- Takamine, O. (2001). Differences in characteristics between Japanese walkers and sport participants: focusing on walking by inactive persons. *International Review for the Sociology of Sport*, 36(4), 379-391.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., and Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Tzivian, L. (2011). Outdoor air pollution and asthma in children. *Journal of Asthma*, 48(5), 470-481.
- US Department of Health and Human Services. (1999). *Mental health: A report of the Surgeon General*.
- Vural, Ö. (2010). *Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Weisfeldt, M. (1980). The effect of aging on the cardiovascular response to dynamic and static exercise. *The aging heart*, 269-296.
- Wikipedia. Doubly labeled water. https://en.wikipedia.org/wiki/Doubly_labeled_water sayfasından erişilmiştir.

Williams, J. G. P. (1965). *Medical Aspects of Sport and Physical Fitness*, Pergamon.

Wilmore, J. H., and Costill, D. L. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Zorba, E. (2010). *Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite*. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre Kitapçığı, 82-85.





EKLER

EK.1. Anket İzin Formu



MAKİNA ve KİMYA ENDÜSTRİSİ KURUMU GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
Basın ve Halkla İlişkiler Şubesi Müdürlüğü



Sayı : 71129646-620-E.27629
Konu : Anket İzin Talebi

11.02.2020

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı)

İlgi : 06.02.2020 tarihli ve 97214440-1143 sayılı yazımız.

İlgi yazımızda belirtilen Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Abdulkadir ARDIÇ'm, Doç.Dr. Sinan AYAN'ın danışmanlığında hazırlamakta olduğu "Makina ve Kimya Endüstrisi Kurumu Personellerinin Kendilerini Fiziksel Olarak Nasıl Tanımladıklarını Belirlemeye Yönelik İnceleme" tez çalışması kapsamında, Kurumumuz bünyesindeki personele "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri" anket çalışmasının yapılması uygun bulunmuştur. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederiz.

e-İmzalıdır
Damla ÖZTÜRK
Şef

e-İmzalıdır
Mehmet Selçuk ONUR
Basın ve Halkla İlişkiler Şubesi Müdürü

Not: 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu gereği bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

Döğol Cad. No :4 Anadolu (Tandoğan) Meydanı 06330 - Ankara TÜRKİYE
(0312) 296 12 75
www.mkek.gov.tr E-Posta: basinehalk@mkek.gov.tr

Bilgi için: Damla ÖZTÜRK
Şef

EK.2. Anket

ANKET FORMU KİŞİSEL BİLGİLER

- 1) Cinsiyetiniz?
1) Bayan () 2) Erkek ()
- 2) Yaşınız?
1) 15-20 yaş () 4) 31-35 yaş () 7) 46-50 yaş ()
2) 21-25 yaş () 5) 36-40 yaş () 8) 51-55 yaş ()
3) 26-30 yaş () 6) 41-45 yaş () 9) 56 yaş ve yukarı ()
- 3) Mesleğiniz
1) Lise mezunu () 5) Yüksek lisans mezunu ()
2) Üniversite öğrencisi () 6) Doktora öğrencisi ()
3) Üniversite mezunu () 7) Doktora mezunu ()
4) Yüksek lisans öğrencisi () 8) Diğer. Belirtiniz
- 4) Gelir Durumunuz?
1) 500-1.000 TL () 3) 2.100-3.000 TL () 5) 4.100-5.000 TL ()
2) 1.100-2.000 TL () 4) 3.100-4.000 TL () 6) 5.100 TL ve yukarı ()
- 5) Kendinizin veya Ailenizin Gelir Durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?
1) Alt Gelir Düzeyi () 2) Orta-Gelir Düzeyi () 3) Üst Gelir Düzeyi ()
- 6) Medeni Durumunuz?
1) Evli () 2) Bekar ()
- 7) Kaç çocuğunuz var?
1) Yok () 3) 2 () 5) 4 ()
2) 1 () 4) 3 () 6) 5 ve üzeri ()
- 8) Çocuğunuzun yaşı? (Her yaş aralığı için çocuk sayınızı yazınız. Örnek: 4 ve 8 yaşında iki çocuğunuz var ise 37ay -5 yaş bölümüne (1) ayrıca 6-10 yaş bölümüne (1) yazınız).
1) 0-24 ay () 4) 6-10 yaş () 6) 14-20 yaş ()
2) 25-36 ay () 5) 11-13 yaş () 7) 21 yaş ve üzeri ()
3) 37 ay - 5 yaş ()
- 9) Spor yapmanıza engel olan herhangi bir rahatsızlığınız var mı?
1) Evet () 2) Hayır ()
Evet ise belirtiniz
- 10) Son 1 yıl içerisinde herhangi bir spor veya egzersize katıldınız mı?
1) Evet () 2) Hayır ()

KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ

Sayın Katılımcı,

Bu sizin kendinizi tanımanız için bir fırsattır. Bir test değildir. Burada doğru cevap yoktur ve herkes farklı cevaplara sahip olacaktır. Cevaplarınızın kendinizi nasıl algıladığınızı yansıtmasını bekliyoruz. Lütfen cevaplarınızı başka kimse ile konuşmayın. Cevaplarınız gizli tutulacaktır.

Bu çalışmanın amacı, kişilerin kendilerini fiziksel olarak nasıl tanımladığını görmektir. İleriki sayfalarda, fiziksel olarak kendiniz hakkında nasıl düşündüğünüz sorulacaktır. Örneğin; kendinizi nasıl gördüğünüz, ne kadar güçlü olduğunuz, sporda ne kadar başarılı olduğunuz, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmadığınız, fiziksel olarak koordineli olup olmadığınız, sık sık hasta olup olmadığınız. Her cümleyi o anda hissettiğiniz gibi üzerinde uzun uzun düşünmeden cevaplandırınız. Hiçbir cümleyi boş bırakmayınız.

Hazır olduğunuzda başlayınız, lütfen her cümleyi okuyunuz ve cevabınıza karar veriniz. Her cümle için olası olan 7 cevap vardır-tamamen katılıyorum, kesinlikle katılmıyorum –ve bunların arasında 5 cevap. Her cümle için birini işaretleyiniz. Cevabınızı seçin ve seçtiğiniz cevabın numarasını daire içine alınız. Cevabınızı yüksek sesle söylemeyiniz veya başka biri ile cevabınızla ilgili konuşmayınız.

Başlamadan önce aşağıda örnek vardır. Sizin için bu cümleyi nasıl cevaplandıracağınızı göstermek için cevaplandırdım.

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Orta Düzey	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

Komik kitaplar okumaktan hoşlanırım.

(7 numaralı cevabı yani Tamamen Katılıyorum cevabını daire içine alsam, bunun anlamı komik kitaplar okumaktan gerçekten hoşlandığımdır. Eğer komik kitaplar okumaktan hoşlanmasaydım 1 veya 2 numaralı cevabı daire içine alırdım).

Eğer cevabınızı değiştirmek istiyorsanız işaretlediğiniz dairenin üstüne çarpı koyunuz ve size uygun yeni cevabı daire içine alınız. Daire içine aldığınız cevabın cümle ile aynı çizgide olmasına dikkat ediniz. Her cümle için bir cevabı daire içine alınız. Cümleleri hangi daire içine alacağınızdan emin olmasanız bile boş bırakmayınız. Eğer bir sorunuz varsa clinizi kaldırmız sorunuz sorunuz ve daha sonra başlayınız. Göstereceğiniz ilgi ve özene teşekkür ederim.

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Orta Düzey	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirim ki, yataktan bile çıkamam	()	()	()	()	()	()	()
2	Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim.	()	()	()	()	()	()	()
3	Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yapar ya da oynarım.	()	()	()	()	()	()	()
4	Çok şişmanım.	()	()	()	()	()	()	()
5	Diğer insanlar sporda iyi olduğunu düşünürler.	()	()	()	()	()	()	()
6	Sahip olduğum fiziki görünüşümden memnunum	()	()	()	()	()	()	()
7	Yaşıma göre çekiciyim.	()	()	()	()	()	()	()
8	Fiziksel olarak güçlü biriyim	()	()	()	()	()	()	()
9	Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim.	()	()	()	()	()	()	()
10	Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim.	()	()	()	()	()	()	()
11	Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.	()	()	()	()	()	()	()
12	Genellikle etrafa ne hastalık (grip, virüs, soğuk algınlığı vs.) varsa yakalanırım.	()	()	()	()	()	()	()
13	Benim için vücut hareketlerimi kontrol etmek kolaydır.	()	()	()	()	()	()	()
14	Sık sık nefes açıcı hareketler ve egzersizler yaparım.	()	()	()	()	()	()	()
15	Belim çok kalındır.	()	()	()	()	()	()	()
16	Birçok spor dalında iyiyimdir.	()	()	()	()	()	()	()
17	Fiziksel olarak kendimden memnunum.	()	()	()	()	()	()	()
18	Hoş görünen bir yüzüm var.	()	()	()	()	()	()	()
19	Çok enerji doluyum.	()	()	()	()	()	()	()
20	Vücudum esnekler.	()	()	()	()	()	()	()
21	Fiziksel dayanıklılık gerektiren testleri iyi yaparım.	()	()	()	()	()	()	()
22	Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.	()	()	()	()	()	()	()
23	O kadar sık hasta oluyorum ki yapmak istediğim şeylerin çoğunu yapamıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
24	Koordineli etkinliklerde iyiyim.	()	()	()	()	()	()	()
25	Haftada 3 veya 4 defa, en az 30 dakika süren nefes açan egzersiz ve hareketler yaparım.	()	()	()	()	()	()	()
26	Vücudum yağlıdır.	()	()	()	()	()	()	()
27	Sporların çoğu benim için kolaydır.	()	()	()	()	()	()	()
28	Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunum.	()	()	()	()	()	()	()
29	Arkadaşlarımdan çoğundan daha iyi görünümlüyüm.	()	()	()	()	()	()	()
30	Yaşlarımdan çoğundan daha kuvvetliyim.	()	()	()	()	()	()	()
31	Vücudum sert ve esnek değildir.	()	()	()	()	()	()	()
32	5 km.'yi hiç durmadan koşabilirim.	()	()	()	()	()	()	()
33	Yaşamın yeteri kadar verimli olmadığını hissediyorum.	()	()	()	()	()	()	()
34	Pek kolay hastalanmam.	()	()	()	()	()	()	()
35	Birçok fiziksel hareketi rahatlıkla yaparım.	()	()	()	()	()	()	()
36	Haftada en az 3 kez fiziksel hareket yaparım(Jogging, dans, bisiklete binme, aerobik, jimnastik, yüzme)	()	()	()	()	()	()	()

Sayın Katılımcı,

Size verilen bu anket “ Fiziksel Aktivitelere Katılıma Engel Olan Unsurları” tespit amacıyla hazırlanmıştır.

Aşağıda belirtilen unsurların, fiziksel aktivitelere katılımınızı engelleme sıklığının belirlenmesi amacıyla her cümleyi dikkatle okuyunuz ve cevabınıza karar veriniz. Her cümle için olası 7 cevap vardır; tamamen katılıyorum, kesinlikle katılmıyorum ve bunların arasında 5 cevap tercihi verilmiştir. Cevabınızı seçiniz ve seçtiğiniz cevabın kutucuğuna (X) işareti ile işaretleyiniz. Anket sorularına vereceğiniz cevaplar bu konuyla ilgili yapılacak çalışmalara ışık tutacaktır.

Sonuçların yorumlanmasında, anket sorularına vereceğiniz cevaplarda göstereceğiniz samimiyet ve özen, sonuçların doğruluk derecesini belirleyecek ve önemli katkılar sağlayacaktır.

Gösterdiğiniz ilgi ve yardımlarınız için teşekkür eder, saygılar sunarız.

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMA ENGEL OLAN UNSURLAR		(1) Kesinlikle Katılmıyorum	(2) Katılmıyorum	(3) Kısmen Katılmıyorum	(4) Orta Düzey	(5) Kısmen Katılıyorum	(6) Katılıyorum	(7) Tamamen Katılıyorum
1	Fiziksel aktivite yaparken görünüşümden utanırım.	()	()	()	()	()	()	()
2	Fiziksel aktivite yaparken vücudumdan utanırım.	()	()	()	()	()	()	()
3	Fiziksel aktivite yaparken insanların vücudumu görmelerini istemem.	()	()	()	()	()	()	()
4	Çalışma hayatım çok yoğun olması nedeniyle fiziksel aktivite yapamıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
5	Fiziksel aktivite yapmak için yeterli zamanım yok.	()	()	()	()	()	()	()
6	Fiziksel aktivite yapmak için hava koşullarını uygun bulmuyorum (sıcak, soğuk, yağmur, kar).	()	()	()	()	()	()	()
7	Fiziksel aktivite yapacak uygun yerim/alanım yok.	()	()	()	()	()	()	()
8	Hiçbir fiziksel aktiviteyi yapmaya ilgi duymuyorum.	()	()	()	()	()	()	()
9	Herhangi bir fiziksel aktivite yapmayı bilmiyorum.	()	()	()	()	()	()	()
10	Fiziksel aktivite yapmak için araç-gerecim yok.	()	()	()	()	()	()	()
11	Fiziksel aktivite yapmak için becerim yok.	()	()	()	()	()	()	()
12	Beraber fiziksel aktivite yapacak birisi yok.	()	()	()	()	()	()	()
13	Fiziksel aktiviteyi benimle yapacak beceride birisi yok.	()	()	()	()	()	()	()
14	Arkadaşlarım fiziksel aktiviteyi sevmez.	()	()	()	()	()	()	()
15	Arkadaşlarım fiziksel aktivite/spor yaparken benimle dalga geçer.	()	()	()	()	()	()	()
16	Fiziksel aktivite yapmak için aşırı kiloluyum.	()	()	()	()	()	()	()
17	Fiziksel aktivite yapmanın aşırı yük olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()	()	()
18	Fiziksel aktivite yaparken vücudumun başına gelenlerden (terleme, yorgunluk, zorlanma vb.) hoşlanmıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
19	Fiziksel olarak aktif olmanın rahatlatıcı olmadığını düşünüyorum.	()	()	()	()	()	()	()
20	Fiziksel aktivitenin çok zor olduğunu düşünüyorum.	()	()	()	()	()	()	()
21	Aile-çevrenin olumsuz tutumu fiziksel aktivite yapmamı engelliyor.	()	()	()	()	()	()	()

KENDİNİZİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Orta Düzey	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
37	Fazla kilolarım var.	()	()	()	()	()	()	()
38	iyi spor becerilerine sahibim.	()	()	()	()	()	()	()
39	Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.	()	()	()	()	()	()	()
40	Çirkinim.	()	()	()	()	()	()	()
41	Zayıfım ve kaslarım güçsüz.	()	()	()	()	()	()	()
42	Vücudum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder.	()	()	()	()	()	()	()
43	Hiç yorulmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.	()	()	()	()	()	()	()
44	Genelde başarılı değilim.	()	()	()	()	()	()	()
45	Çok hastalanırım.	()	()	()	()	()	()	()
46	Koordineli hareketler yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.	()	()	()	()	()	()	()
47	Sporların çoğunu yaparım, dans ederim, jimnastik veya diğer fiziksel etkinlikleri yaparım.	()	()	()	()	()	()	()
48	Göbeğim çok fazladır.	()	()	()	()	()	()	()
49	Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyimdir.	()	()	()	()	()	()	()
50	Kim olduğundan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden hoşnutum.	()	()	()	()	()	()	()
51	İyi bir görünüme sahibim.	()	()	()	()	()	()	()
52	Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.	()	()	()	()	()	()	()
53	Birçok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()	()	()	()
54	Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.	()	()	()	()	()	()	()
55	Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.	()	()	()	()	()	()	()
56	Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.	()	()	()	()	()	()	()
57	Spor ve buna benzer değişik etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmeldir.	()	()	()	()	()	()	()
58	Hemen her gün spor yaparım, dans ederim veya diğer fiziksel hareketleri yaparım.	()	()	()	()	()	()	()
59	İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.	()	()	()	()	()	()	()
60	Sporda başarılıyım.	()	()	()	()	()	()	()
61	Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.	()	()	()	()	()	()	()
62	Hiç kimse iyi görünümlü olduğumu düşünmüyor	()	()	()	()	()	()	()
63	Ağır kaldırmada iyiyimdir.	()	()	()	()	()	()	()
64	Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.	()	()	()	()	()	()	()
65	Uzun mesafe koşusu, aerobik bisiklete binme, yüzme gibi mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.	()	()	()	()	()	()	()
66	Genel olarak, kendimle gurur duymak için çok şeye sahibim.	()	()	()	()	()	()	()
67	Hastalıklar yüzünden yaşlılarımın çoğundan daha fazla doktora gitmek zorunda kalıyorum.	()	()	()	()	()	()	()
68	Genelde başarısızım.	()	()	()	()	()	()	()
69	Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım.	()	()	()	()	()	()	()
70	Yaptığım hiçbir şey genellikle yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.	()	()	()	()	()	()	()

